



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN SALUD
MENTAL Y PSIQUIATRÍA

Trabajo Académico

Adicción a redes sociales y su relación con habilidades sociales en adolescentes
en un centro de salud mental, Lima – 2026

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría

Presentado por:

Autora: Leon Lima, Cindy Cristina

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6554-534X>

Asesora: Dra. Rojas Delgado, Lucila

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4575-3722>

Lima – Perú

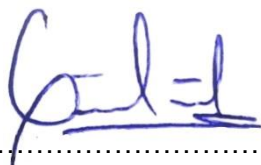
2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Leon Lima, Cindy Cristina
 egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académica de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“Adicción a redes sociales y su relación con habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental, Lima - 2026”** Asesorado por el docente: Rojas Delgado, Lucila DNI 09235762 ORCID 0000-0002-4575-3722 tiene un índice de similitud de 19 % con código OID: : 14912:604327744 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

Nombres y apellidos del Egresado:

Cindy Cristina Leon Lima

DNI: 47413248



Firma

Nombres y apellidos del Asesor:

Lucila Rojas Delgado

DNI: 09235762

Lima, 25 de junio de 2026

INDICE

1. El Problema

1.1.	Planteamiento del problema	1
1.2.	Formulación del problema	
1.2.1	Problema general	4
1.2.2	Problemas específicos	4
1.3.	Objetivos de la investigación	
1.3.1	Objetivo general	4
1.3.2	Objetivos específicos	4
1.4.	Justificación de la investigación	
1.4.1	Teórica	5
1.4.2	Metodológica	5
1.4.3	Práctica	6
1.5.	Delimitaciones de la investigación	
1.5.1	Temporal	6
1.5.2	Espacial	6
1.5.3	Población o unidad de análisis	6

2. Marco Teórico

2.1.	Antecedentes	7
2.2.	Bases Teóricas	9
2.3.	Formulación de Hipótesis	
2.3.1	Hipótesis general	17
2.3.2	Hipótesis específicas	18

3. Metodología

3.1.	Método de la investigación	19
3.2.	Enfoque de la investigación	19
3.3.	Tipo de investigación	19
3.4.	Diseño de la investigación	19
3.5.	Población, muestra y muestreo	20
3.6.	Variables y operacionalización	23
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección	
3.7.1.	Técnica	26
3.7.2.	Descripción de Instrumentos	26
3.7.3.	Validación	27
3.7.4.	Confiabilidad	27
3.8.	Plan de procesamiento y análisis de datos	28
3.9.	Aspectos Éticos	28

4. Aspectos Administrativos

4.1. Cronograma de actividades	30
4.2. Presupuesto	31

5. Referencias	32
-----------------------	-----------

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Validez del instrumento

Anexo 4: Formato de consentimiento informado

RESUMEN

El uso de las redes sociales forma parte de la vida cotidiana de los adolescentes; sin embargo, su uso excesivo y descontrolado se ha convertido en un problema emergente de salud mental, debido a su impacto negativo en el desarrollo de habilidades sociales, la regulación emocional y la convivencia social. A nivel mundial y regional, diversos estudios evidencian un incremento del uso adictivo de redes sociales en adolescentes, situación que también se observa en el contexto latinoamericano y peruano, donde una proporción significativa de adolescentes presenta niveles elevados de adicción y dificultades en la interacción social.

Esta investigación tiene como finalidad, identificar la relación existente entre las dos variables principales que son la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales que tienen los adolescentes que asisten a un Centro Mental ubicado en Lima – 2026. Para lograr este objetivo, el estudio se desarrollará bajo un enfoque cuantitativo y con un diseño no experimental, tipo correlacional y de corte transversal. La población que participara se encuentra entre la edad de 12 a 17 años, quienes serán seleccionados por muestreo probabilístico. Se utilizarán instrumentos que han sido validados en investigaciones anteriores, y estos nos permitirán medir ambas variables de estudio, posteriormente, los datos recolectados, serán procesados con técnicas de estadística descriptiva para su interpretación.

El objetivo general del estudio es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes en un Centro de Salud Mental Comunitario, Lima – 2026. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La población estará conformada por adolescentes de 12 a 17 años, seleccionándose una muestra mediante muestreo probabilístico. Se utilizarán

instrumentos validados para evaluar la adicción a redes sociales y las habilidades sociales, y los datos serán analizados mediante estadística descriptiva.

El estudio se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, Salud y Bienestar, al contribuir a la promoción de la salud mental en adolescentes, y con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, Educación de Calidad, al fortalecer habilidades sociales fundamentales para el desarrollo integral y la convivencia social.

Palabras Claves: Adicción a redes sociales, habilidades sociales, adolescente, Salud mental, Salud y bienestar.

1. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

Actualmente, las redes sociales son los principales espacios de interacción social a nivel global. Lo que inicialmente surgió como una herramienta de conexión interpersonal ha evolucionado hasta convertirse en un entorno permanente de socialización, ha sido parte de la formación de identidades y validación social, especialmente en el grupo adolescente. Este grupo etario, por sus características evolutivas, son más vulnerables al uso desproporcionado de las plataformas sociales, el cual puede derivar en conductas problemáticas que influyen en su bienestar mental (1).

Según los reportes internacionales evidencian un incremento progresivo en el uso compulsivo de redes sociales en adolescentes. La OMS, en su investigación sobre hábitos saludables de los jóvenes escolarizados, donde participaron 280.000 adolescentes entre las edades de 11, los de 13 y se consideró también la edad de 15 años de 44 países de toda Europa, los países de Asia Central y el país de Canadá; el porcentaje de adolescentes que usan de forma adictiva las redes sociales, ha aumentado drásticamente del 7% en el año 2018 al 11% en el año 2022. En España, los adolescentes ocupan un porcentaje de 9% en comparación con otros países como Rumania (22%), Malta (18%) o Bulgaria (17%) estos resultados señalan un aumento de indicadores de dependencia digital en los últimos años (2).

Al realizar un análisis sistemático entre el periodo 2020 y 2022 en adolescentes latinoamericanos, evidenciaron que más de un tercio de la población tenía niveles muy altos de adicción al uso desmesurado de las redes sociales (3).

En Ecuador, en el año 2022, una investigación, demostró que el hábito de acceder a las redes sociales repercutió considerablemente en los adolescentes, afectando el desarrollo de sus habilidades sociales, su capacidad para poder comunicarse y el relacionarse con su entorno (4).

En Colombia, una investigación desarrollada en estudiantes de bachillerato y publicada en el 2021, concluyó que el deterioro de las habilidades blandas en los adolescentes, puede tener una relación directa con que los adolescentes tengan mayor riesgo de sufrir adicción a redes sociales (5).

En el contexto peruano, una investigación llevada a cabo por IPSOS en el año 2021, identificó que el 46% de los estudiantes peruanos, obtuvieron elevados niveles de adicción a redes sociales, y otro estudio ejecutado por CEDRO tuvo como resultado que el tiempo que pasan usando algún tipo de red social, son el 30% de los adolescentes peruanos, y son de periodos considerablemente largos (6).

Minsa muestra que el uso del internet inicia desde temprana edad, tal es así que a la fecha hay casos de niños de 8 años que usan el internet de manera excesiva, disminuyendo sus habilidades sociales, exponiendo que los estudiantes de primaria frecuentemente presentan fobia social (7).

Un estudio en Huancavelica evidencio una relación negativa y significativa entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales, es decir a mayor adicción, se observan menores habilidades sociales (8). En Lima Sur, el 24.6% de adolescentes con niveles altos de adicción a redes sociales, también presentaron bajos niveles de habilidades sociales (9).

El uso excesivo y descontrolado de las redes sociales en adolescentes se ha convertido en un problema relevante de salud mental, debido a su impacto negativo en el desarrollo de habilidades sociales necesarias para la interacción efectiva, la regulación emocional y la convivencia social. La dependencia a estas plataformas limita la comunicación presencial, reduce la empatía y dificulta la resolución de conflictos interpersonales, afectando el bienestar biopsicosocial del adolescente (10).

Entre las principales causas de la adicción a las redes sociales en adolescentes se identifican factores personales, familiares y sociales. A nivel personal, influyen la baja

autoestima, la impulsividad, la necesidad de aceptación social y las dificultades en la regulación emocional, que llevan al adolescente a utilizar las redes sociales como un medio de escape o validación. En el ámbito familiar, la escasa supervisión parental, la baja cohesión familiar y la limitada comunicación entre padres e hijos incrementan el riesgo de un uso problemático de estas plataformas. Asimismo, a nivel social, la presión del grupo de pares, el miedo a quedarse fuera de las interacciones sociales y la normalización del uso constante de dispositivos digitales favorecen el desarrollo de conductas adictivas relacionadas con las redes sociales (11).

Las consecuencias del uso adictivo de redes sociales incluyen alteraciones emocionales como ansiedad, irritabilidad y depresión, disminución del rendimiento académico, trastornos del sueño, aislamiento social y un déficit en el desarrollo de habilidades sociales básicas y avanzadas. Estas consecuencias impactan negativamente en la calidad de vida del adolescente y aumentan el riesgo de problemas de salud mental a corto y largo plazo (12).

Frente a este escenario, esta investigación busca aportar evidencia científica que sirva de sustento para el desarrollo de intervenciones que se enfoquen en la promoción de la salud mental, priorizando a la población adolescente, y de esta forma prevenir la dependencia a las redes sociales, además contribuir con un adecuado desarrollo de habilidades sociales que le permitan desenvolverse adecuadamente en cualquier ámbito de su vida.

Esta investigación se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, el cual es Salud y Bienestar, al contribuir a la prevención de trastornos mentales y promover el bienestar emocional de los adolescentes, y con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, Educación de Calidad, al fortalecer habilidades sociales esenciales para el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo integral de esta población.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es correlación existente entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental, Lima - 2026?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión síntomas de adicción y habilidades sociales en adolescentes?
- ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión uso social y habilidades sociales en adolescentes?
- ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión rasgos Frikis y habilidades sociales en adolescentes?
- ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión Nomofobia y habilidades sociales en adolescentes?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar la correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental, Lima – 2026.

1.3.2. Objetivo Específicos

- Determinar la correlación existente entre la dimensión de síntomas de adicción y habilidades sociales en adolescentes.
- Determinar la correlación existente entre la dimensión uso social y habilidades sociales en adolescentes.
- Determinar la correlación existente entre la dimensión rasgos frikis y habilidades sociales en adolescentes.

- Determinar la correlación existente entre la dimensión Nomofobia y habilidades sociales en adolescentes.

1.4 Justificación de la Investigación

1.4.1. Teórica

El creciente uso de redes sociales en adolescentes ha generado nuevas dinámicas de interacción que contribuyen en su desarrollo emocional y social. Analizar la relación entre adicción a las plataformas digitales y habilidades sociales permiten ampliar la comprensión teórica sobre como los entornos virtuales pueden modificar conductas interpersonales en una etapa difícil como la adolescencia. La Teoría del Déficit del autocuidado de Dorotea Orem hace mención que una persona cuida su salud y bienestar, teniendo actitudes que beneficien a la persona; al hacer un uso compulsivo de las redes sociales se evidencia que hay un déficit de autocontrol y regulación de emociones, que finalmente afectan su interacción social, comunicación, etc. Lo cual nos lleva a mencionar a la exponente Hildegart E. Peplau quien destaca la importancia de la interacción y comunicación; si el adolescente no desarrolla adecuadamente sus habilidades sociales, dificulta la construcción de relaciones interpersonales saludables. Por tanto, esta investigación contribuye al fortalecimiento del conocimiento científico en salud mental adolescente, integrando enfoques tecnológicos y psicosociales desde la perspectiva del cuidado de enfermería.

1.4.2. Metodológica

El enfoque cuantitativo y correlacional de esta investigación, permitirá analizar objetivamente la asociación de las variables sin ningún tipo de manipulación. El uso de los instrumentos que se usaran para la presente investigación se encuentra validados y tienen un valor de confiabilidad adecuado. El análisis estadístico posibilitara determinar el grado de

relación existente entre ambas variables, aportando evidencia empírica sustentada en datos medibles. Asimismo, los resultados pueden ser contrastados con investigaciones previas, fortaleciendo la validez del estudio y la posibilidad de plantear estrategias orientadas a la promoción de la salud.

1.4.3. Práctica

En el ámbito asistencial, los Centros de Salud Mental Comunitarios, podrán comprender la magnitud y características de la relación entre el uso problemático de redes sociales y desarrollo de habilidades sociales resultando fundamental para la planificación de intervenciones preventivas dirigidas al fortalecimiento de competencias sociales, regulación emocional y promoción del uso responsable de tecnología digitales. Para que finalmente, los adolescentes, mejoren su calidad de vida.

1.5 Delimitantes de la investigación

1.5.1. Temporal

El proyecto de investigación será elaborado en los meses de enero a marzo 2026.

1.5.2. Espacial

Para la ejecución de la investigación se esta considerando a un establecimiento especializado en problemas de salud mental, este establecimiento se encuentra localizado en un distrito de Lima Norte, perteneciente a la provincia de Lima.

1.5.3. Población o unidad de análisis

La unidad de análisis o población se considerarán a todos los adolescentes que se encuentran en el rango de edad de 12 a 17 años de edad, a su vez aquellos que acuden para sus atenciones al Centro de Salud Mental Comunitario de Lima Norte.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Klimenko (13), en el 2024 en Colombia, uno de sus objetivos fué “Identificar las habilidades sociales y el bienestar subjetivo y su relación con el riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes adolescentes”. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, contando con una muestra de 324 estudiantes. Para la recolección de datos se emplearon dos instrumentos: la escala de riesgo de adicción a redes sociales y una escala de habilidades sociales. Los resultados evidenciaron que ambos géneros alcanzaron un percentil 75 en el riesgo de adicción, lo que indica la presencia significativa de conductas problemáticas. Se concluyó que hay una correlación positiva de baja intensidad entre el riesgo de adicción y las habilidades sociales.

Carrasquillo (14), en el 2021 en Puerto Rico, uno de sus objetivos fue “Descubrir si existe una relación en el uso de las redes sociales y virtuales y las habilidades sociales entre los estudiantes”. El estudio fue de tipo correlacional con diseño no experimental y contó con la participación de 90 adolescentes. Se aplicaron instrumentos destinados a medir tanto la adicción a redes sociales como las habilidades sociales. Los hallazgos mostraron que la mayoría presentó un nivel medio de adicción; el 30% se ubicó en nivel bajo y el 22% en nivel alto. Se concluye que el uso frecuente de redes sociales influye en el desarrollo de las habilidades de los adolescentes.

Chiriboga (15), en el 2021 en Ecuador, tuvo como objetivo “Establecer la relación entre el uso de las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes”. La investigación fue en enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y correlacional, participando 137 adolescentes. Se utilizaron como instrumentos un cuestionario de adicción a redes sociales y una escala para evaluar habilidades sociales. Los resultados indicaron una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y el nivel de desarrollo de habilidades sociales, evidenciándose una correlación negativa, es decir a mayor uso problemático, menor desarrollo de habilidades sociales.

Antecedentes Nacionales

Estrada (16), en el 2021 en la ciudad de Madre de Dios, tuvieron como objetivo “Establecer la posible relación que existe entre la adicción a internet y las habilidades sociales de los estudiantes”. La investigación fue cuantitativa, de tipo correlacional y diseño no experimental, con una población de 102 participantes. Los resultados señalaron que el 58.8% presento un nivel medio de adicción y se encontró una relación inversa significativa entre ambas variables. Se concluyó que existe asociación entre la adicción a internet y el nivel de habilidades sociales.

Cabello (17), en el 2022 en Arequipa, buscó “Establecer la relación entre habilidades sociales y la adicción a las redes sociales en estudiantes”. El estudio fue cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y correlacional, incluyendo 265 adolescentes. Se emplearon un cuestionario de adicción a redes sociales y una escala de habilidades sociales. Los resultados mostraron que el 68% presento un bajo nivel de adicción, mientras que el 42.7% evidencia bajo nivel de habilidades sociales. Se determinó que existe una relación inversa entre ambas variables.

Romero (18), en el 2022 en Cajamarca, tuvieron como objetivo “Conocer la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes”. La investigación fue de diseño no experimental, correlacional y transversal. De una población de 300 adolescentes, selecciono una muestra de 90 participantes. Se aplicaron dos instrumentos de adicción a redes sociales de Ecurra y Salas y la escala de habilidades sociales de Gismero. Los resultados indicaron una correlación inversa no significativa entre las variables, concluyendo que la relación encontrada no presento significancia estadística.

2.2. Base Teóricas

2.2.1. Adicción a las Redes Sociales

2.2.1.1. Definición

Cuando mencionamos la palabra “red social” se suele asociar a diferentes plataformas o aplicaciones que permiten que varias personas se interrelacionen, entre las redes más conocidas conocemos Facebook, Tik tok, Instagram, Twitter, etc. Actualmente, las redes sociales se han convertido en parte de nuestra vida diaria, se ha observado que las aplicaciones sociales y sitios web van en aumento (19). Las redes sociales tienden a modificar la manera tradicional de comunicarse unos a otros, también, integran y desintegran el entorno social, asimismo, la vida privada y la vida pública o de toda una sociedad o varias sociedades (20).

Desde otro enfoque, la adicción se define como un patrón persisten de conducta caracterizado por pérdida de control, dependencia psicológica y mantenimiento del comportamiento pese a sus consecuencias negativas. Al reflejarse la adición a un entorno digital, como el uso de las redes sociales, el adolescente tiene la necesidad de conectarse

continuamente, alterando la funcionalidad académica, social y familiar. Para poder referir que una persona tiene adicción a algo, debe cumplir al menos 3 o más criterios característicos en un periodo de 12 meses (21).

Teniendo previamente estos dos conceptos, entonces podemos definir la frase “adicción a redes sociales” siendo un trastorno de la conducta, que suele tener ciertas características como una impetuosa necesidad incontrolable de estar siempre conectado a una o varias redes sociales, teniendo como resultado la pérdida del control y un impacto considerable en la rutina y bienestar diario de la persona (22).

2.2.1.2. Dimensiones

a) Síntomas de adicción

En las pautas de West y Brown, se habla de adicción a redes sociales cuando la persona ya no puede controlar el impulso sobre el hábito de conectarse a una red social en reiteradas ocasiones, trayendo consecuencias negativas, por ejemplo, un descenso en las actividades sociales de forma presencial, así mismo, se puede presentar conflictos en el ámbito laboral y educativo, disminución del contacto físico con la pareja, entre otros (23). Existen síntomas que nos pueden alertar una adicción a redes sociales como disminuir las horas de sueño (entre 1 a 4 horas) por sentir la necesidad impetuosa de mantenerse conectado, no le presta atención a otras actividades que solía realizar como el compartir en familia, salir con los amigos, su atención en los estudios o en su propia salud, recibir constantemente, de algún pariente o amistad, comentarios acerca del uso excesivo a una red social, sentir enojo cuando la conexión es lenta o empieza a tener fallas, perder la noción del tiempo al estar conectado, asimismo presentar aislamiento, irritabilidad y sentir placer cuando está conectado a una red (24).

b) Uso social

El uso social es una regla de conducta a seguir ya sea de carácter físico o emocional, que son establecidos y deberán ser cumplidos de forma obligatoria por toda la población sin tener ninguna opción, un ejemplo sencillo es “el saludo” es una regla impuesta y se debe cumplir sin excepción en ciertas situaciones, de no realizarlo podría significar que la persona pueda ser juzgada o incluso hasta violencia física (25). Las redes sociales es un medio de comunicación entre la población en general, donde instauran un perfil para empezar la interacción con los demás, la información que brindan los usuarios puede ser pública o privada, generando en los adolescentes, alteraciones a nivel emocional, social y afectivos, ya que el uso de estas redes promueven la aceptación o rechazo de la otra persona, por consiguiente, en el propio concepto de la persona que se expone en las redes, por tanto tiene un impacto en la salud mental de la persona ya que de ser aceptado, tendría la sensación de placer y felicidad (26).

c) Rasgos Frikis

La RAE define una persona Friki como una persona extravagante o excéntrica (27). Los frikis son generalmente jóvenes que actúan según los conceptos de la sociedad en la que se han desarrollado y cada uno tiene un distinto grado de interés sobre un tema en particular (28). Se ratifica que los que tienen una personalidad friki se muestran como más narcisistas y desenvueltos, asimismo, son los que usan mayor cantidad de horas las redes online y más tiempo en los juegos por internet. Los rasgos frikis relacionado a las redes sociales, se atribuye a las personas que usan de una forma desproporcionada y/o maniaca las páginas relacionadas a contenidos sexuales, juegos online, donde conectan grupos de personas que tienen el mismo interés común (29).

d) Nomofobia

El uso del celular se ha vuelto indispensable en nuestras actividades diarias, ya que es usado con diferentes objetivos, sin embargo, el temor desmesurado al extravío del teléfono móvil o el no usar por horas el celular ya sea porque se olvidó en casa, o por la descarga del dispositivo, denotaría el padecimiento de una nomofobia (30). Hay signos característicos de una nomofobia como el tratar de mantener activo el celular llevando un cargador portátil además del tiempo que se le brinda a su uso, empezar con síntomas ansiosos con la sola idea de perder o no poder usar el teléfono, revisión constante del teléfono para confirmar si ha recepcionado mensajes y/o llamadas, tener el celular todo el tiempo prendido, incluso para dormir, preferir el uso del celular antes de socializar directamente con otros, por último, gastar excesivamente dinero en el uso del celular (31).

2.2.1.3 Factores de riesgo para la adicción a redes sociales

Los adolescentes representan un grupo de riesgo ya que se encuentran en una etapa de rebeldía propia de la edad, induciéndolos a la búsqueda de emociones fuertes y sensaciones que no habían experimentado anteriormente, además de que representa el grupo que más dominan los celulares. Hay tres factores que influyen el desarrollo de una adicción a redes sociales; los factores personales, consiste en características propias de la persona o su estado emocional en el que encuentra como la necesidad de buscar experiencias nuevas, el otro factor son los familiares, dependerá de la buena o mala cohesión familiar que tiene un adolescente con sus padres para desarrollar dependencia a las redes sociales; y por ultimo; los factores sociales, la influencia de un entorno negativo o el aislamiento del mismo, contribuye al desarrollo de adicción redes sociales. En conclusión, un adolescente con una personalidad frágil, una cohesión familiar exánime y amistades pobres, es propenso a padecer adicción a redes sociales (32).

2.2.1.4 El papel de las redes sociales en los adolescentes

La tecnología no es nueva para el grupo etario de los adolescentes, ya que han formado parte de ellos desde siempre. El poder relacionarse con otros y la satisfacción que produce esta, es importante en la etapa adolescente, por tanto, el uso de celular y el acceso a las redes, es la forma seleccionada por ellos para socializar. Durante esta etapa, los adolescentes se encuentran en búsqueda de autonomía y libertad, siendo más vulnerables a la búsqueda de compartir con sus compañeros mediante las redes sociales, además de la búsqueda de aprobación mediante una plataforma, el más común son los “likes” (33).

2.2.1.5. Perspectivas teóricas

La teoría de Virginia Henderson refiere que una persona tiene la capacidad de poder satisfacer las 14 necesidades, una de las necesidades es expresar sus sentimientos, necesidad que presente el adolescente, buscando diferentes opciones como las redes sociales, sin perder el control del acceso a estas plataformas sociales, ya que de lo contrario esta sería una necesidad insatisfecha (34).

La teoría de Faye Abdellah, refiere que, para ayudar a la resolución de problemas del paciente, se divide en tres campos, uno de ellos es la necesidad física, sociología y emocional, la enfermera ayudara a resolver este campo, ejecutando diversas acciones que eviten el uso excesivo de las redes sociales, por consiguiente, el desarrollo de adicción de ellas. (35)

2.2.2. Habilidades Sociales

2.2.2.1. Definición

Son un conjunto de competencias conductuales y sociales que permiten a la persona interactuar de manera adecuada dentro de su entorno. Estas habilidades favorecen el afrontamiento eficaz de situaciones cotidianas, facilitando el desarrollo de la autoestima, la toma de decisiones, la empatía, el control emocional y la comunicación asertiva. El aprendizaje de las habilidades sociales se inicia desde la infancia y continua consolidándose en la adolescencia; por ello, las dificultades en su desarrollo pueden manifestarse posteriormente en problemas de interacción y adaptación social en la etapa adulta (36).

Las habilidades sociales se caracterizan porque una persona se comunica de forma adecuada, manifiesta sus emociones, opiniones o deseos y no experimentan síntomas ansiosos o emociones negativas (37).

2.2.2.2 Dimensiones

a) Primeras habilidades sociales

Se refieren a las conductas básicas que permiten iniciar y mantener una interacción interpersonal. Incluyen la capacidad de escuchar activamente, iniciar conversaciones, formular preguntas pertinentes, expresar agradecimiento, presentarse adecuadamente y realizar cumplidos sin generar incomodidad (38).

b) Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades avanzadas es la capacidad de la persona para interactuar de forma efectiva con los demás, estas se desarrollan posteriormente a las primeras habilidades sociales, ayudando al ser humano a un desenvolvimiento adecuado dentro de la sociedad, se caracteriza porque la persona sabe pedir ayuda cuando realmente la necesita, es participativo en diferentes situaciones, no se le dificulta el dar instrucciones a otros, así mismo, sigue instrucciones brindadas por otros, se disculpa ante un error y tiene el poder del convencimiento (39).

c) Habilidades relacionadas con sentimientos

En este tipo de habilidades, el individuo conoce sus propios sentimientos, es capaz de expresar lo que está sintiendo, percibe y reconoce el sentimiento de los demás, es capaz de enfrentarse al enojo de otras personas de manera adecuada, es participe de expresar afecto, aunque sienta muchos temores, los resuelve sin dificultad y se autorrecompensa al reconocer sus logros obtenidos (40).

d) Habilidades alternativas a la agresión

Son las conductas que están orientadas a poder controlar los impulsos y resolución de problemas de manera pacífica. Involucran la capacidad de poder auto controlarse emocionalmente, defender asertivamente los derechos, el poder compartir con los demás, solicitar permiso y responder críticas sin recurrir a conductas agresivas. (41).

e) Habilidades para hacer frente al estrés

Con esta habilidad se puede afrontar situaciones que son percibidas como tensas o desafiantes, Aquí encontramos poder expresar una queja de una forma adecuada, ser capaz de

tolerar la frustración, responder a acusaciones, manejar presiones sociales y tener buen desenvolvimiento en diálogos difíciles (42).

f) Habilidades de planificación

Estas habilidades sirven para tomar decisiones en base a la realidad, ser capaz de resolver la causa de un problema, reconocer sus habilidades innatas, establecerse objetivos, priorizar los problemas y resolverlos, tomar decisiones asertivas, recolectar información y ser capaz de enfocarse en una tarea (43).

2.2.2.3 Características de las Habilidades sociales

Fernando Ballesteros ha indicado tres características que presentan las habilidades sociales; el primero es heterogeneidad, el desarrollar las habilidades significa tener diferentes comportamientos según la etapa en la que se encuentre la persona y en cualquier situación; el segundo es la naturaleza interactiva del comportamiento social, el individuo tendrá actitudes dependiendo de su par o pares, es decir moldeará el comportamiento según el contexto en el que se encuentre; finalmente la especificidad situacional del comportamiento social, resultado importante considerar todos los contextos socioculturales (44).

2.2.2.4 Importancia de las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales comienzan a formarse desde la infancia y adquieren especial relevancia durante la adolescencia, etapa en la que el individuo consolida su identidad y fortalece su autonomía progresiva respecto al entorno familiar. En este periodo, el establecimiento de vínculos amicales significativos se convierte en un aspecto central del desarrollo psicosocial. El adecuado desarrollo de estas competencias permite al adolescente

interactuar de manera eficaz en distintos contextos, favoreciendo su adaptación social y su preparación para la vida adulta. En este sentido, las habilidades constituyen un recurso fundamental para afrontar diversas situaciones interpersonales dentro del ámbito familiar, educativo y comunitario (45).

2.2.2.5 Perspectiva Teórica

El modelo de Peplau refiere que la profesional de enfermería tiene la capacidad de entender las acciones que realiza con la finalidad de desarrollar su empatía y motive a realizar actos solidarios como ayudar a otras personas, ser capaz de observar y resolver problemas aplicando los principios que nos menciona Peplau en su teoría llamada “relaciones interpersonales”, la enfermera deberá haber desarrollado habilidades sociales y además de ponerlos en práctica también debe compartirlos con el usuario. Por otro lado, Joyce Travelbee, en su modelo de Relación de Persona a Persona, refiere que hay un proceso interpersonal, donde la enfermera se siente capaz de apoyar a toda una familia o una comunidad con la finalidad de mantener o promover la salud mental, incluyendo la posibilidad de descubrir un sentido de esas experiencias. En esta teoría también se debe ayudar al usuario a desarrollar sus habilidades blandas para mejorar la relación persona a persona (46).

2.3. Formulación de Hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: La adicción a redes sociales se relaciona de manera directa y significativa con el nivel de habilidades sociales en adolescentes en un Centro de Salud Mental, Lima - 2026.

Ho: La adicción a redes sociales no se relaciona de manera directa y significativa con el nivel de habilidades sociales en adolescentes en un Centro de Salud Mental, Lima - 2026.

2.3.2 Hipótesis específicas

Hi: La dimensión síntomas de adicción mantiene una asociación directa y estadísticamente significativa con el nivel de habilidades sociales en adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026.

Hi: La dimensión uso social se relaciona de manera directa con el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026.

Hi: Los rasgos Frikis, como dimensión de la adicción redes sociales presenta relación directa con el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026.

Hi: La dimensión Nomofobia evidencia una relación directa con el nivel de habilidades sociales en adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La base metodológica que se usara para este estudio es el método hipotético deductivo, debido a que se genera desde una hipótesis que se pretende comprobarla o rechazarla, para ello será sometido a pruebas estadísticas para finalmente obtener conclusiones finales (47)

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación se enmarca en el paradigma cuantitativo porque para interpretar las variables de estudio, estas van a tener una interpretación de valor numérico que estadísticamente nos da un valor exacto (47).

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación es aplicada porque se utilizará conocimientos ya existentes que fueron descubiertas en las investigaciones básicas, al aplicar estos conocimientos se resolverán los problemas planteados en este estudio, sobre todo obtener soluciones que aporten a la sociedad (47).

3.4. Diseño de la investigación

Se empleará un diseño no experimental porque no se realizará ninguna manipulación de las variables, de manera que se observarán el contexto de las variables de manera natural, sin ningún tipo de modificaciones.

El estudio pretende responder a las preguntas de investigación planteadas, por ello tendrá un alcance correlacional, al buscar asociar ambas variables e identificar la existencia y magnitud de la relación entre las variables de estudio. Asimismo, como se realizará en un determinado momento que nos permitirá analizar el comportamiento de estas variables, se está considerando que el estudio será de corte transversal (47). Esta es la gráfica de las variables de estudio:

$$M = O_x \text{ r } O_y$$

Donde:

M: muestra de población de estudio (adolescentes) que asisten a un centro mental de Lima Norte

O_x: Redes sociales

O_y: Habilidades sociales

R: Relación

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

Para el presente estudio se está considerando a un total de 268 adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026.

Criterios de Inclusión:

- Usuarios adolescentes que asisten frecuentemente en un Centro de Salud Mental de Lima Norte para sus atenciones.

- La población adolescente que presente el consentimiento informado firmado por sus padres y/o apoderados.
- Adolescente que manifiesten querer ser parte de la investigación firmando el asentimiento informado.
- Adolescentes que se encuentren entre la edad de 12 a 17 años de edad.
- Adolescentes que sepan leer y escribir además del manejo de redes sociales por más de 3 horas.

Criterios de Exclusión:

- Adolescentes que no cuenten con autorización de alguno de sus padres para participar del proyecto.
- Adolescentes que no desean participar y se niegan a ser parte del estudio de investigación.
- Adolescentes con alguna patología mental discapacitante como esquizofrenia no controlada, retardo mental severo, psicosis, etc.

Muestra:

Para obtener la muestra finita se aplicará la fórmula donde se considerará un 5% como margen de error y un 95% de nivel de confianza.

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

Donde:

N = Tamaño de la población es 268

Z = Desviación normal 1.96

p = probabilidad de que ocurra el evento 0.5

q = probabilidad de que no ocurra el evento 0.5

d = error de estimación máxima aceptada 0.05

$$n = \frac{268(1.96)^2 0.5(0.5)}{0.05^2(268 - 1) + (1.96)^2 0.5(0.5)}$$

$$n = \frac{257.4}{1.63}$$

$$n = 158$$

$n = 158$

La muestra final será de 158 adolescentes que se atienden en un Centro de Salud Mental de Lima Norte.

Técnica de muestreo:

Se utilizará el muestreo probabilístico aleatorio simple.

3.6. Variables y operacionalización

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ESCALA VALORATIVA
V 1 Adicción a las redes sociales	Es un trastorno de la conducta que se caracteriza por una impetuosa necesidad incontrolable de querer estar siempre conectado a una o varias redes sociales, teniendo como resultado la pérdida del control y un impacto en la rutina y la salud de la persona.	La variable se medirá con el instrumento de la escala de riesgo a adicción a las redes sociales – Internet (ERA-RSI), el cual fue modificado por Carmen Quicaña, en el año 2021 y aplicado en el Perú, tiene un total de 29 preguntas dividido en cuatro dimensiones.	Síntomas de Adicción	- Horas en las RS - Uso de las RS - Emociones por RS - Inseguridad - Publicación de estados.	Ordinal	Alto: 9 - 21 Medio: 22 - 33 Bajo: 34 - 45
			Uso Social	- Indaga sobre perfiles. - Uso de chat - Publica selfies. - Comentarios en fotos. - Nuevas amistades. - Cantidad de fotografías. - Interacción con amigos.	Ordinal	Alto: 8 - 19 Medio: 20 - 29 Bajo: 30 - 40
			Rasgos Frikis	- Juegos - Agregarse a grupos. - Busca contenido sexual. - Ingresa a paginas sexuales. - Mantiene encuentros sexuales. - Escribe mensajes de contenido sexual.	Ordinal	Alto: 6 - 14 Medio: 15 - 22 Bajo: 23 - 30
			Nomofobia	- Seguridad de interactuar por RS. - Angustia y ansiedad	Ordinal	Alto: 6 - 14

				- Disgusto al no tener el móvil - Necesidad de leer y responder mensajes - Inquietud por conectarse a las RS.		Medio: 15 - 22 Bajo: 23 - 30
V 2 Habilidades sociales	Son un conjunto de competencias y aptitudes propios de una persona, es importante para enfrentar situaciones habituales del día a día, de forma eficaz permitiendo el desarrollo de la persona en cinco ámbitos como la autoestima, capacidad para tomar decisiones, el desarrollo de la empatía, el	La variable se medirá con el instrumento Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales, el cual fue modificado por Luis Acevedo, en el año 2018 y aplicado en el Perú, tiene un total de 50 preguntas dividido en seis dimensiones.	Primeras habilidades sociales	- Atención - Empieza conversación - Conversa sobre algo en común - Escoge información - Agradecimiento - Conoce personas nuevas. - Presentación con otras personas.	Ordinal	Bajo: 8 - 16 Normal: 17 - 24 Buen Nivel: 25 - 32 Excelente Nivel: 33 - 40
			Habilidades sociales avanzadas.	- Gustos personales - Solicita apoyo - Integro - Explica tareas - Cumple las instrucciones - Disculpa - Persuasión - Comprensión	Ordinal	Bajo: 6 - 12 Normal: 13 - 18 Buen Nivel: 19 - 24 Excelente Nivel: 25 - 30
			Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos	- Conoce sentimientos - Comprende sentimientos de otros - Comprende el enfado - Se preocupa por otros	Ordinal	Bajo: 7 - 14 Normal: 15 - 21 Buen Nivel: 22 - 28 Excelente Nivel: 29 - 35
				- Temor - Recompensa	Ordinal	Bajo: 9 - 18

	control adecuado de las emociones y por último el asertividad.		Habilidades alternativas a la agresión	- Autorizaciones. - Cooperación e intercambio - Comportamiento de ayuda - Conformidad o satisfacción - Regulación del carácter - Defensa de los derechos - Manejo y control de la situación		Normal: 19 - 27 Buen Nivel: 28 - 36 Excelente Nivel: 37 – 45
			Habilidades sociales para hacer frente al estrés	- Estrategias para resolver conflictos. - Enojo - Capacidad de escucha activa - Expresar sincera de emociones y pensamientos. - Apoyo emocional a otros. - Superación de vergüenza ante los otros. - Toma de decisiones con las actividades a realizar.	Ordinal	Bajo: 12 - 24 Normal: 25 - 36 Buen Nivel: 37 - 48 Excelente Nivel: 49 – 60
			Habilidades de Planificación	- Expresar con justicia - Decisión - Entender el fracaso - Resolución de situaciones de confusión - Establecimiento de relaciones interpersonales - Selección de actividades adecuadas.	Ordinal	Bajo: 8 - 16 Normal: 17 - 24 Buen Nivel: 25 - 32 Excelente Nivel: 33 – 40

				- Identificar intereses personales - Analizar la causa de un problema - Capacidad para toma de decisiones - Firmeza - Búsqueda de información pertinente. - Priorización de la importancia del problema - Analizar posibilidades - Ignorar distracciones		
--	--	--	--	--	--	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección

3.7.1. Técnica

Para la recolección de la información de esta investigación, se usara la técnica de la encuesta, donde se utilizaran dos cuestionarios: “la escala de riesgo de adicción a adolescentes (ERA – RSI)” y el segundo cuestionario será la “lista de Chequeo de evaluación de Habilidades Sociales (LCEHS)”.

3.7.2. Descripción de Instrumentos

El instrumento que se aplicará para medir la Adicción a Redes Sociales (Variable Independiente), es el cuestionario “Escala de Riesgo de Adicción – Adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI)”. La autora Quicaña Cangana, Carmen, lo aplicó en Perú en el año 2020, en los estudiantes de Puente Piedra, siendo aprobado en el 2021 (48). El cuestionario tiene un total de 29 preguntas, dividido en 04 dimensiones. Los valores asignados para la escala de medición fue 1 = nunca, 2 = Muy pocas veces, 3 = Algunas veces, 4 = A menudo y 5 = Siempre, en una escala valorativa de Alto = 107 – 145, Medio = 69 – 106 y Bajo = 29 – 68.

El otro instrumento que se aplicará para medir las Habilidades Sociales (Variable Dependiente), es la “Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales”. El investigador Luis Acevedo, en el año 2018, adapto el instrumento para escolares adolescentes, realizando previamente una prueba piloto (49). El cuestionario está dividido en 06 dimensiones, teniendo un total de 50 preguntas. La escala de respuesta estará conformada por 5 categorías 1 = “nunca”, 2 = “muy pocas veces”, 3 = “Algunas veces”, 4 = “A menudo”, 5 = “Siempre”. Asimismo, la interpretación de los puntajes será en los niveles bajo (50 a 100), normal (101 a 150), buen nivel (151 a 200) y excelente nivel (201 a 250).

3.7.3. Validación

- **Escala de Adicción a Redes Sociales e Internet**

Sus autores originales son Peris Hernández, Maganto Mateo y Garaigordobil Landazabal en España en el año 2018, el presente instrumento fue validado en Perú por la investigadora Quicaña Cangana en el año 2021, por medio del criterio de 3 jueces expertos mostrando que los 29 ítems cumplen lo esperado, obteniendo valores superiores al 80%, los ítems tienen valores > 0.80 , por tanto, todos fueron considerados válidos.

- **Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales**

Los autores originales del instrumento son Arnold Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, crearon este instrumento en el año 1989, en Nueva York, EE. UU., y finalmente fue traducida y adaptada por Tomás en el año 1995. El instrumento fue validado en Perú por el investigador Luis Eduardo Acevedo Damián en el año 2018, por medio de 10 jueces expertos, validando los 50 ítems, ya que los valores encontrados, indicaron que hay validez de contenido por obtener valores iguales o mayores a 0.8 (51).

3.7.4. Confiabilidad

- **Escala de Adicción a Redes Sociales e Internet**

La prueba de confiabilidad fue realizada por la misma autora Quicaña para el instrumento ERA -RSI en el año 2021, la prueba piloto fue aplicada a 50 estudiantes en el año 2020 en los estudiantes de una I.E. de Puente Piedra, de esta forma se midió la consistencia interna del instrumento obteniéndose un valor de coeficiente de alfa de Cronbach (0.886), lo que demuestra un alto nivel de confiabilidad.

- **Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales**

La prueba de confiabilidad fue realizada por el investigador Acevedo en el año 2018, realizó una prueba piloto el cual fue aplicado en el año 2018, a 100 estudiantes de 11 a 17 años de edad de un colegio nacional de La Molina, de esta forma determino la confiabilidad del instrumento, reportando un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.94, reflejando una elevada consistencia interna del instrumento (52).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Inicialmente se solicitará la autorización, a través de un oficio, este será dirigido a la responsable del establecimiento del Centro de Salud Mental, luego se realizará las coordinaciones sobre las fechas en la que se aplicará los cuestionarios a la población objetivo. La aplicación de los instrumentos tiene un tiempo aproximado de 30 – 40 minutos de resolución, por cada usuario.

Para obtener el análisis de datos, su presentación e interpretación, se ingresará los datos a una hoja de cálculo en formato Excel 2021, posteriormente se presentarán los datos procesados y analizados, mediante la representación de gráficos y tablas, cada uno con su interpretación, todo ello se realizará con el programa SSPS versión 25.

3.9. Aspectos éticos

Principio de Autonomía:

Para la presente investigación, antes de la aplicación del instrumento, se les informará a los adolescentes sobre el proyecto de investigación, de manera que podrán decidir su participación de forma voluntaria, asimismo se les informará que tienen la libertad de retirarse

del proyecto en cualquier momento del estudio, y quedará establecido en el asentimiento informado.

Principio de Beneficencia:

La sociedad científica será beneficiada ya que el estudio de investigación aportará conocimientos con respecto a la situación real del adolescente y el impacto de las redes sociales en la actualidad.

Principio de no Maleficencia:

Se protegerá la identidad y la información brindada por los participantes, ya que, al revelarlo se estaría incurriendo en la falta a la ética y moral del profesional.

Principio de Justicia:

Los resultados expuestos al finalizar el estudio serán verídicos, ya que no se realizará ninguna manipulación a los datos brindados por los participantes, asegurando una información real.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1.Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2026		
	Enero	Febrero	Marzo
Identificación de la realidad problemática	X		
Búsquedas de las fuentes bibliográficas	X		
Planteamiento del problema, elaboración del marco teórico y los antecedentes.	X		
Elaboración de la importancia y Justificación de la investigación	X		
Planteamiento de los objetivos de la investigación.	X		
Plasmar el enfoque y diseño de investigación	X		
Población, muestra y muestreo	X		
Técnicas e instrumentos de recolección de datos		X	
Aspectos bioéticos		X	
Métodos de análisis de información		X	
Aspectos administrativos del estudio		X	
Elaboración de los anexos		X	
Aprobación del proyecto			X
Sustentación del trabajo			X

4.2.Presupuesto

	Rubros	Unidad	Cantidad	Costo (S/.)	
				Unitario	Total
Equipos	Laptop	Unidad	1	2000	2000
	USB	Unidad	1	10	10
	Subtotal				2010
Servicios	Impresiones	Unidad	110	0.50	55
	Espiralado	Unidad	2	50	100
	Movilidad	Unidad	10	8	80
	Viatico	Unidad	5	10	50
	Llamadas	Unidad	20	1	20
	Subtotal				305
Recursos materiales	Papel bond	Millar	1	15	15
	Lapiceros	Unidad	6	2	12
	Archivadores	Docena	1	15	15
	Libros	Unidad	10	50	500
	Subtotal				542
Nº	ITEMS				Costo (S/.)
1	Equipos				2010
2	Servicios				305
3	Recursos Materiales				542
TOTAL					2,857

REFERENCIAS

1. Armaza Deza JF. El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica [Internet]. 2023. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/scielopreprints.5241>
2. World Health Organization. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canadá. [Internet]. 2024 [citado 2025 enero 13]; Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378982/9789289061322-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
3. Colono JD. Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. Propósitos y representaciones. [Internet]. 2023; 11(2):759. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v11n2/2310-4635-pyr-11-02-e1759.pdf>
4. Farfan OD, Cedeño RB. Las redes sociales y su impacto en las habilidades sociales en adolescentes de la Escuela Fiscal Mixta “Rubén Darío” del sitio la soledad del Cantón Junín. Revista Polo del Conocimiento. [Internet]. 2022; 7(10):411-433. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9439001>
5. Klimenko O, Cataño YA, Otalvaro I, Usuga SJ. Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. Psicogente. [Internet]. 2021; 24(46):1-33. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v24n46/0124-0137-psico-24-46-123.pdf>
6. Rojas R. Adicción a las redes sociales y su relación con los rasgos de personalidad en adolescentes de Trujillo. 2024 [Proyecto de investigación para optar por el título de

segunda especialidad profesional en psiquiatría]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2024. Disponible en:

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/16062/Adiccion_Rojas_Sagastegui_Rossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Fernández M. Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de una I.E de Los Olivos - Lima 2023. [Tesis para optar por el título profesional de Licenciada en Ciencias de la Comunicación]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2023. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/147019/Fernandez_DM_A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8. Zarate L, Rodolfo L. Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de secundaria de una institución educativa pública de Huancavelica – Perú. [Tesis para optar el grado académico de Maestro en Psicología con mención en Psicología Clínica]. Lima: Universidad de San Martín de Porres; 2025.

Disponible en:

<http://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/17626>

9. Paricahua J. Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa de Lima Sur, 2024. [Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología]. Lima: Universidad Autónoma del Perú; 2024.

Disponible en:

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3655>

10. Troya JC, Períñan N, Sánchez P. El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión Bibliográfica. Rev. Científico Sanitaria SANUM. [Internet]. 2023;7(1):18-28. Disponible en:

https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf

11. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14(3):311. doi:10.3390/ijerph14030311.
12. Aren E. Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *Rev. De Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*. [Internet]. 2021; 9(2):46-53. Disponible en:
https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n2-2021/2021-n2-46_53-Mesa-Las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes.pdf
13. Klimenko, O.,Hernández, N. E.,Carmona, P., Mesa, J.A., Patiño, J.G. Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. [Internet]. 2024; 73:38-71. Disponible en:
<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1612/2077>
14. Carrasquillo S, Relación entre el uso adictivo de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en estudiantes universitarios.
[Proyecto para la Obtención del Grado de Doctor en Psicología con Especialidad en Consejería Psicológica]. Puerto Rico: Universidad Ana G. Méndez, recinto de Gurabo; 2021. Disponible en:
<https://www.proquest.com/openview/1077275343dd7d387f3215381193512a/1?cbl=18750&diss=y&pq-origsite=gscholar>
15. Chiriboga O, Influencia de las redes sociales en las habilidades sociales en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, 2020. [Tesis para la Obtención del Grado de Licenciado en Psicología Clínica]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2020. Disponible en:

<https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1c61c8e8-118c-4d88-acf0-ad0c9402c201/content>

16. Estrada E, Zuloaga M, Gallegos N, Mamani H. Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. [Internet]. 2021; 40(1):74-80. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/559/55971233014/html/>
17. Cabello A, Torrico D. Habilidades sociales y su relación con adicción a redes sociales virtuales en estudiantes. [Tesis el título Profesional de Licenciado en Psicología]. Perú: Universidad Católica de Santa María; 2022. Disponible en

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/68e8c638-68cb-4d03-bba3-301c6914b18d/content>
18. Romero F, Sánchez J. Adicción a redes sociales y habilidades sociales en jóvenes de un instituto superior tecnológico particular de la provincia de Cajamarca. [Tesis el título Profesional de Licenciado en Psicología]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2022. Disponible en

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10118/Romero%20Nole%2c%20Fiorela%20%26%20Sanchez%20Delgado%2c%20Juan.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
19. Arimetrics. Que es una red social. [Internet]. Madrid. Agencia especializada en Estrategia Digital. 2025 [Consultado 1 Febrero 2025]. Disponible en:

<https://www.arimetrics.com/glosario-digital/red-social>
20. Torre, L. Las redes sociales: conceptos y teorías. Consonancias. [Internet]. 2012; 11,39. Disponible en:

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/7067/1/redes-sociales-conceptos-teorias.pdf>

21. Universidad Rafael Landívar. Adicciones. [Internet]. Universidad saludable. 2020; 8(15):46-53 Disponible en:
https://www.url.edu.gt/portaurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf
22. Red de Universidades Anáhuac. ¿Qué causa la adicción a las redes sociales? Secreto revelado [Internet]. México. Herramientas de éxitos. 24 de abril 2023 [Consultado 3 Febrero 2025]. Disponible en:
<https://www.anahuac.mx/blog/adiccion-a-las-redes-sociales>
23. Bueno R, Martínez A, Barboza E. Indicadores de adicción a las redes sociales y factores de personalidad eficaz en escolares de secundaria de Lima. Revista psicológica herediana. [Internet]. 2019; 12(2).
Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/3642>
24. Echeburúa E, De Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones. [Internet]. 2010; 22(2):91-95. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
25. De Haro A. Antropología de los usos sociales como constitutivos de la gente. Un estudio desde Ortega. Gazeta de la Antropología. [Internet]. 2010; 26(1):2. Disponible en:
<http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1542>
26. Fernández P. Nuevos patrones de integración social. El uso del Facebook y el Twitter en adolescentes y el impacto en su autoestima. Psocial. [Internet]. 2015; 1(2).
Disponible en:
<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/783>

27. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. [Internet]. España. Fundación “la Caixa”.2024. [Consultado 06 feb 2025]. Disponible en:
<https://dle.rae.es/friki>
28. Suárez Y, Ramos M. Análisis de las características psicosociales de los miembros de la subcultura friki en Cienfuegos. Revista Caribeña de Ciencias Sociales (RCCS). [Internet]. 2019. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9104740>Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia
29. Farro E, Seclen A. Adicción a redes sociales en adolescentes de una Institución Educativa. [Trabajo de Investigación para optar el grado académico de Bachiller en Psicología]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2024. Disponible en:
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13499/Farro%20Alcantara%20Eliana%20&%20Seclen%20Campos%20Anali.pdf?sequence=12>
30. Chavira M, Barraza A. Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas.
Perspectivas en Psicología [Internet]. 2022; 19(1): 23-36. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9088789>
31. López N, López E, Mesa G, Nomofobia en estudiantes de licenciatura de educación primaria del centro universitario municipal de cruces. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2022; 14(3): 533-541. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n3/2218-3620-rus-14-03-533.pdf>
32. Echeburúa E. Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Revista Comunicaciones Breves. [Internet]. 2012; 37(4): 435-447. Disponible en:
https://red.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf

33. Unicef. Redes sociales y adolescentes: lo que tenés que saber. [Internet]. Uruguay. Pradera. 2020. [Consultado el 6 de Feb. 2025]. Disponible en:
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/digital/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>
34. Hernández C. El modelo de Virginia Henderson en la práctica enfermera. [Trabajo de Fin de Grado Curso 2015]. España: Universidad de Valladolid; 2015. Disponible en
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17711/TFG-H439.pdf>
35. Guillen M. Teorías aplicables al proceso de atención de enfermería en Educación Superior. Rev. Cubana Enfermer. [Internet]. 2009; 15(1): 15615-2961. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191999000100002
36. Bances R. Habilidades sociales: Una revisión teorica del concepto. [Trabajo Académico para obtener el grado de Bachiller en Psicología]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2019. Disponible en
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Dongil E, Cano A. Habilidades Sociales. Rev. Sociedad Española para el estudio de Ansiedad y el Estrés (SEAS). [Internet]. 2024. Disponible en:
<https://www.lineaprevencion.com/uploads/lineaprevencion/contenidos/files/guia-habilidades-sociales.pdf>
38. Alquina NC, Morales CF, Abata DG, Valencia MJ. Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de segundo de bachillerato en una institución educativa de Quito - Ecuador. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. [Internet]. 2023; 7(1): 10542 - 10556. Disponible en:
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5239/7927>

39. Alania R, Márquez G, Gutiérrez Z, Rafaele M, Ortega I. Escala de habilidades sociales avanzadas para estudiantes de Ciencias de la Comunicación. Conrado. [Internet]. 2019; 15(69): 1990 - 8644. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400096
40. Ibarra M. Las habilidades sociales desde la tipología de Goldstein: un análisis psicosocial en niños de 6 a 8 años en la ciudad de victoria de durango. [Tesis para obtener el grado como Maestra en Psicología en la opción terminal de Psicoterapia]. México: Universidad Juárez del Estado de Durango. 2020. Disponible en
<http://repositorio.ujed.mx/jspui/bitstream/123456789/66/1/Tesis%20Las%20habilidades%20sociales%20desde%20la%20tipolog%C3%ADa%20de%20goldstein%20un%20an%C3%A1lisis%20psicosocial%20en%20ni%C3%B1os%20de%206%20a%208%20a%C3%B1os.pdf>
41. Rengifo L. Necesitamos más de 50 habilidades sociales para interactuar adecuadamente con otras personas. [Internet]. Colombia. Universidad Católica de Colombia. 2018. [Consultado el 6 de Feb. 2025]. Disponible en:
<https://www.ucatolica.edu.co/portal/necesitamos-mas-de-50-habilidades-sociales-para-interactuar-adecuadamente-con-otras-personas-luis-a-rengifo/>
42. Chu M. Habilidades Sociales. [Internet]. Perú. Universidad Católica del Perú. 2022. [Consultado el 7 de Feb. 2025]. Disponible en:
https://www.uns.edu.pe/campusvirtual/pluginfile.php/982543/mod_resource/content/2/HABILIDADES%20SOCIALES.pdf
43. De la Cruz K. Adicción a las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes que asisten al centro de salud mental comunitario La Victoria, 2021. [Trabajo académico para optar el título de especialista en enfermería en salud mental y psiquiatría]. Perú: Universidad Privada Norbert Wiener. 2022. Disponible en

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1270d732-8c04-4633-8dd2-443bcbda5808/content>

44. Lacunza A, Contini N. Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Fundamentos en Humanidades. [Internet]. 2021; 12(23): 159 - 182. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
45. Gobierno de México. La importancia de habilidades sociales en la población joven. [Internet]. México. Instituto Mexicano de la Juventud. 06 abril del 2018. [Consultado el 7 de Feb. 2025]. Disponible en:
<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/la-importancia-de-las-habilidades-sociales-en-la-poblacion-joven>
46. Galvis M. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. Revista Cuidarte. 2015; 6(2):1108-20. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732015000200012
47. Hernández R. Metodología de la Investigación. México. Mc Graw Hill Education. 2014. [Revisado 2014; Consultado el 8 de Marzo 2025]. Disponible en:
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
48. Quicaña C. Propiedades psicométricas de la escala de riesgo de adicción adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI) en estudiantes de I.E de Puente Piedra, 2020. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología]. Lima: Universidad Cesar Vallejo, 2021. Disponible:

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63555/Quica%
c3%b1a_CCL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63555/Quica%c3%b1a_CCL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

49. Moreto J, Yovera A. Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales de Goldstein en estudiantes de nivel superior de Piura, 2023. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología]. Lima: Universidad Cesar Vallejo, 2023. Disponible:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_1620ed150538f2a04310b7a9a2cda7cb/Details
50. Huacan E., Habilidades sociales y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de Villa el Salvador. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología]. Lima: Universidad Autónoma del Perú, 2020. Disponible:
https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2123/11-21-2022_102634240_HuacanArcosEstherMabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
51. Hurtado R. Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una Institución Educativa particular de Lima Metropolitana, 2017 [Trabajo de suficiencia Profesional para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología]. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega, 2018. Disponible:
<https://repositorio.uigv.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/b36398d4-a30c-423b-8b85-61b222f0b769/content>
52. Acevedo L., Habilidades sociales y autoestima en escolares de 1° a 4° de secundaria de un colegio nacional de La Molina. [Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología]. Lima: Universidad Autónoma del Perú, 2018. Disponible:
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/627/Luis%20Eduardo%20Acevedo%20Damian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VALORES E INDICADORES	METODOLOGIA
GENERAL ¿Cuál es correlación existente entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental - Lima - 2026? ESPECIFICOS • ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión síntomas de adicción y habilidades sociales en adolescentes? • ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión uso social y habilidades sociales en adolescentes?	GENERAL Determinar la correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes. ESPECIFICOS • Determinar la correlación existente entre la dimensión de adicción y habilidades sociales en adolescentes. • Determinar la correlación existente entre la dimensión uso social y habilidades sociales en adolescentes.	GENERAL Hi: La adicción a redes sociales se relaciona de manera directa y significativa con el nivel de habilidades sociales en adolescentes en un Centro de Salud Mental, Lima - 2026. ESPECIFICOS Hi: La dimensión síntomas de adicción mantiene una asociación directa y estadísticamente significativa con el nivel de habilidades sociales en adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026. Hi: La dimensión uso social se relaciona de manera directa con el desarrollo de las habilidades sociales en	VARIABLE 1 Adicción a las redes sociales. Dimensiones: - Síntomas de Adicción. - Uso Social - Rasgos Frikis - Nomofobia VARIABLE 2 Habilidades sociales Dimensiones: - Primeras habilidades sociales. - Habilidades sociales avanzadas.	MÉTODO Hipotético – Deductivo ENFOQUE Cuantitativo TIPO DE INVESTIGACIÓN Aplicada DISEÑO No experimental, correlacional de corte transversal. INSTRUMENTOS - Escala de adicción a redes sociales. - Lista de chequeo de habilidades sociales. POBLACIÓN N = 268

• ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión rasgos Frikis y habilidades sociales en adolescentes? • ¿Cuál es la correlación existente entre la dimensión Nomofobia y habilidades sociales en adolescentes?	• Determinar la correlación existente entre la dimensión rasgos frikis y habilidades sociales en adolescentes. • Determinar la correlación existente entre la dimensión Nomofobia y habilidades sociales en adolescentes.	adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026. Hi: Los rasgos Frikis, como dimensión de la adicción redes sociales presenta relación directa con el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026. Hi: La dimensión Nomofobia evidencia una relación directa con el nivel de habilidades sociales en adolescentes atendidos en un Centro de Salud Mental, Lima – 2026.	- Habilidades relacionadas con los sentimientos. - Habilidades alternativas. - Habilidades para hacer frente al estrés. - Habilidades de planificación.	MUESTRA N = 158 N=población n=muestra Z=desviación normal 1,96 p= proporción de unidades que poseen el atributo 0.5 d= error absoluto o precisión de la estimación 0,05 q= proporción de referencia 0.5 TECNICA DE MUESTREO Muestreo probabilístico aleatorio simple.
--	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumentos

Título: Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

INTRODUCCIÓN

La mayoría de los adolescentes cuentan con un equipo portátil, los cuales son utilizados para conectarse a internet y puedan acceder a las redes sociales ya sea para mantener comunicación con las amistades o solo por diversión, para algunos adolescentes el no poder acceder a las redes sociales o no tener internet para ingresar a ellas, puede producir angustia.

AUTORA DE LA INVESTIGACIÓN

Lic. Cindy Cristina Leon Lima

INSTRUCCIONES

Responder sobre tu conexión a internet o el acceso a las redes sociales y como las utilizas. Para tener una información verídica es importante que estas preguntas sean respondidas con sinceridad, por lo cual deberás marcar la respuesta que sea adecuada para ti.

- | | | |
|--------------|---------------------|----------------|
| 1 = Nunca | 2 = Muy pocas veces | 3 = Alguna vez |
| 4 = A menudo | 5 = Siempre | |

EJECUCIÓN

¿Cuánto y cuando utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4	5
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin celular dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Unas 3 horas; (4) Unas 4 horas; (5) Mas de 4.					
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y/o trabajo					
3. Ahora mismo sentirías rabia si tuvieras que prescindir de las RSI					
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora					
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/ laboral					

6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series					
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI					
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro					
9. Actualizo mi estado					
Total, síntomas de adicción					
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4	5
10. Consulto los perfiles de mis amigos 7 as					
11. Utilizo el chat					
12. Subo fotografía y / o videos					
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as					
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas					
15. Encuentro a antiguos amigas					
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 500; (3) 501 a 1001; (4) 3000; (5) > 3000					
17. Hacer nuevos amigos/as					
Total, uso social					
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos – frikis)	1	2	3	4	5
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol					
19. Unirme a grupos de interés					
20. Buscar información sobre sexualidad					
21. Entrar en páginas eróticas					
22. Tener encuentros sexuales					
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos					
Total, rasgos frikis					
Tengo un móvil, smartphone, iPhone y ...(Nomofobia)	1	2	3	4	5
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien.					
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI					
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustias					

27. Me pondrían furioso si me quitaran el móvil					
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje					
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados					
Total, nomofobia					
Total, escala de adición					

TÍTULO: LISTA DE CHEQUEO EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

INTRODUCCIÓN:

Las habilidades sociales son desarrolladas desde la infancia, es la capacidad de poder crear relaciones interpersonales saludables, además de otras características, el siguiente cuestionario contiene una serie de preguntas relacionadas a tu desarrollo de habilidades sociales en la etapa adolescente.

AUTORA DE LA INVESTIGACIÓN:

Lic. Cindy Cristina Leon Lima

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontraras una lista de preguntas relacionadas a las habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden. Algunos tienen más desarrollado ciertas habilidades que otros, lo cual no significa que no tenga ninguno.

Le asignaras un puntaje a cada pregunta, con la opción que más te identifiques

Nunca = 1

Muy pocas veces = 2

Alguna vez = 3

A menudo = 4

Siempre = 5.

	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
GRUPO I: Primera habilidades sociales					
1. Escuchar: ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo?	1	2	3	4	5
2. Iniciar una conversación: ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	1	2	3	4	5
3. Mantener una conversación: ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1	2	3	4	5
4. Formular una pregunta: ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. Dar “las gracias”: ¿Dices a los demás que tú estás agradecida (o) con ellos por algo que hicieron por ti?	1	2	3	4	5
6. Presentarse: ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. Presentarse a otras personas: ¿Presentas a nuevas personas con otros (as)?	1	2	3	4	5
8. Hacer un cumplido: ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5
GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS					
9. Pedir ayuda: ¿Pides necesitas ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10. Participar: ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. Dar instrucciones: ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5

12. Seguir instrucciones: ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13. Disculparse: ¿Pides disculpas a los demás cuando haz hecho algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5
14. Convencer a los demás: ¿Intentas persuadir a los demás de tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5
GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON SENTIMIENTOS					
15. Conocer sus sentimientos: ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16. Expresar sentimientos: ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17. Comprender los sentimientos de los demás: ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. Enfrentarse con el enfado de otro: ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19. Expresar afecto: ¿Permitas que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1	2	3	4	5
20. Resolver el miedo: ¿Cuándo sientes miedo, piensas por lo que sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21. Autocompensarse: ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5
GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS					
22. Pedir permiso: ¿Sabes cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	1	2	3	4	5

23. Compartir algo: ¿Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24. Ayudar a los demás: ¿Ayuda a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. Negociar: ¿Si tú y alguien esta en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26. Emplear autocontrol: ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27. Defender sus derechos: ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28. Responder a las bromas: ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29. Evitar problemas con los demás: ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. No entrar en problemas: ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1	2	3	4	5
GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRES					
31. Formular una queja: ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no enfadado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32. Responder a una queja: ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33. Demostrar deportividad después de un juego: ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. Resolver la vergüenza: ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5

35. Arreglárselas cuando le dejan de lado: ¿Determinas si te ha dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36. Defender a un amigo: ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no ha sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37. Responder a una persuasión: ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38. Responder al fracaso: ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en situación particular?	1	2	3	4	5
39. Enfrentarse con mensajes contradictorios: ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1	2	3	4	5
40. Responder a una acusación: ¿Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41. Prepararse para una conversación: ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42. Hacer frente a las presiones del grupo: ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	1	2	3	4	5
GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN					
43. Tomar iniciativas: ¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5

44. Determina la causa de un problema: ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?	1	2	3	4	5
45. Establecer un objetivo: ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46. Determinar sus habilidades: ¿Determinas de manera realista que tan bien podrías realizar ante de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
47. Reunir información: ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. Resolver los problemas según su importancia: ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1	2	3	4	5
49. Tomar una decisión: ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50. Concentrarse en una tarea: ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ADOLESCENTE PARA PARTICIPAR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Lic. Cindy Leon Lima

Título: “Adicción a redes sociales y su relación con habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental, Lima - 2026”

Propósito: Lo invitamos a participar en un estudio de nombre: “Adicción a redes sociales y su relación con habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental, Lima - 2026”, El propósito de este estudio es: “Determinar la correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes”. Su ejecución permitirá que otras personas sigan investigando y realizando otros estudios.

Procedimiento:

Si está de acuerdo en participar:

- Debe firmar el consentimiento
- Responder todas las preguntas de la encuesta
- Estar informado y aceptar participar de forma voluntaria.

El tiempo aproximado para la ejecución del cuestionario es de 30 minutos, posteriormente se le entregaran los resultados de forma personal ya que respetamos la confidencialidad de la información

Riesgo: La participación con el llenado del cuestionario no tiene ningún riesgo.

Beneficio: Obtendrá los resultados de forma personalizada o como usted prefiera con la finalidad que le sea útil en su vida laboral.

Costo: No tiene ningún valor monetario la participación en esta investigación.

Confidencialidad: La información es codificada, no se guardan los nombres de los participantes por lo que luego de ser publicado, no se evidenciara su nombre.

Derechos del participante:

Si usted decide no continuar completando el cuestionario por diversas razones, podrá retirarse en cualquier momento o negarse a participar sin ningún tipo de perjuicio.

Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio de Cindy Leon Lima. Puede comunicarse al cel. 993943569 y/o comité que valió el presente estudio.

CONSENTIMIENTO

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

Participante

Nombre:

DNI:

Investigador

Nombre:

DNI:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL PADRE Y/O APODERADO PARA SU AUTORIZACIÓN PARA PARTICIPAR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Lic. Cindy Leon Lima

Título: “Adicción a redes sociales y su relación con habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental, Lima - 2026”

Propósito: Lo invitamos a participar en un estudio de nombre: “Adicción a redes sociales y su relación con habilidades sociales en adolescentes en un centro de salud mental, Lima - 2026”, El propósito de este estudio es: “Determinar la correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes”. Su ejecución permitirá que otras personas sigan investigando y realizando otros estudios.

Procedimiento:

Si está de acuerdo en participar:

- Debe firmar el consentimiento
- Responder todas las preguntas de la encuesta
- Estar informado y aceptar participar de forma voluntaria.

El tiempo aproximado para la ejecución del cuestionario es de 30 minutos, posteriormente se le entregaran los resultados de forma personal ya que respetamos la confidencialidad de la información

Riesgo: La participación con el llenado del cuestionario no tiene ningún riesgo.

Beneficio: Obtendrá los resultados de forma personalizada o como usted prefiera con la finalidad que le sea útil en su vida laboral.

Costo: No tiene ningún valor monetario la participación en esta investigación.

Confidencialidad: La información es codificada, no se guardan los nombres de los participantes por lo que luego de ser publicado, no se evidenciara su nombre.

Derechos del participante:

Si usted decide no continuar completando el cuestionario por diversas razones, podrá retirarse en cualquier momento o negarse a participar sin ningún tipo de perjuicio.

Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio de Cindy Leon Lima. Puede comunicarse al cel. 993943569 y/o comité que valió el presente estudio.

CONSENTIMIENTO

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

Padre y/o tutor

Nombre:

DNI:

Investigador

Nombre:

DNI:

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	4%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-06-13	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-04-25	<1%
4	Internet	apirepositorio.unu.edu.pe	<1%
5	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-04-09	<1%
7	Internet	cienciadigital.org	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2026-02-18	<1%
9	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
10	Internet	www.coursehero.com	<1%
11	Trabajos entregados	UNIBA on 2026-06-17	<1%