



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES,
EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ
CARLOS MARIÁTEGUI APLICACIÓN DE LA CIUDAD DE PUNO,
2019**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. FIORELA NORITZA CARI BELLIDO

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE
CIENCIAS SOCIALES**

**PUNO - PERÚ
2021**



DEDICATORIA

En primer lugar, a Dios, por nunca haberme abandonado en los momentos de circunstancias difíciles como la pandemia que aconteció en mi vida, por ser mi fortaleza, llenarme de sabiduría y amor.

Seguidamente a mis padres por brindarme comprensión, paciencia, amor y apoyo incondicional; que son las personas a quienes más admiro por su lucha constante, por haberme forjado y direccionado en los valores que hacen que sea una mejor persona.

Fiorela Noritza Cari Bellido



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, por haber contribuido en el fortalecimiento de mi formación profesional, de la misma manera a la Facultad de Ciencias de la Educación, quienes me abrieron las puertas y en especial a los docentes de la Escuela profesional de Educación Secundaria del programa de Ciencias Sociales, que al transcurrir estos cinco años me formaron y llenaron de diversos conocimientos para ellos mi más cordial agradecimiento por la colaboración en la presente investigación.

Agradecer al Dr. Saúl Bermejo Paredes, por compartir sus conocimientos, orientar mi trabajo con sugerencias oportunas; ser comprensivo, paciente, de quien he recibido apoyo incondicional para la culminación del presente trabajo de investigación.

De igual modo a la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación – UNA PUNO, por permitirme realizar mi investigación en su prestigiosa institución; por el apoyo y confianza brindada a mi persona.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN12

ABSTRACT13

CAPÍTULO

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 15

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 17

1.1.1.Problema general..... 17

1.1.2.Problemas específicos 17

1.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 18

1.2.1.Hipótesis general 18

1.2.2.Hipótesis específicos 18

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 18

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 19

1.4.1.Objetivo general..... 19

1.4.2.Objetivos específicos 20

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 21

2.2.1. A nivel internacional..... 21

2.2.2.A nivel nacional 22

2.2.3. A nivel local..... 23

2.2. MARCO TEÓRICO..... 25



2.2.1. Adicción a las redes sociales	25
2.2.2. Habilidades Sociales:	41
2.3. MARCO CONCEPTUAL.	54

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	56
3.1.1. Ubicación	56
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO.....	56
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	57
3.3.1. Técnicas de recolección de datos	57
3.3.2. Instrumentos de recolección de datos	57
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.....	62
3.4.1. Muestra	63
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	66
3.5.1. Enfoque de investigación	66
3.5.2. Tipo y diseño de investigación	66
3.5.3. Métodos	67
3.6. PROCEDIMIENTO	70
3.7. VARIABLES	69
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	69
3.8.1. Contrastación de hipótesis.	69

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	72
4.1.1. Resultados de la variable habilidades sociales	89
4.1.2. Cuarto objetivo específico	100



4.1.2.1.Propuesta de estrategia para el mejor uso de las redes sociales y habilidades sociales..	100
4.2. DISCUSIÓN.....	103
V. CONCLUSIONES	109
VI. RECOMENDACIONES.....	111
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS....	113
ANEXOS	119

Área : Interdisciplinaria en la didáctica educativa: Ciencias Sociales.

Temas: Adicción a Redes Sociales y Habilidades Sociales.

Fecha de sustentación:23/Agosto/2021



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Coordenadas geográficas.....	56
Tabla 2: Población de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui –Aplicación.....	63
Tabla 3: Distribución del número de estudiantes por grado para la muestra de estudio de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.....	65
Tabla 4: Redes sociales con mayor uso, de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	72
Tabla 5: Edad de inicio del uso de las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	74
Tabla 6: Medios de acceso a las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	75
Tabla 7: Nivel de experticia del uso de las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	76
Tabla 8: Número de horas que está conectado a las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.....	77
Tabla 9: Actividades frecuentes que realiza en las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	79
Tabla 10: Relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales.	80
Tabla 11: Correlación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales.....	81
Tabla 12: Distribución por frecuencias y porcentajes del nivel de adición a las redes sociales en los estudiantes de Institución José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	82



Tabla 13: Distribución por frecuencias y porcentajes del factor obsesión a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	84
Tabla 14: Distribución por frecuencias y porcentajes del factor falta de control personal a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	85
Tabla 15: Distribución por frecuencias y porcentajes del factor uso excesivo a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	86
Tabla 16: Nivel de adicción a redes sociales según el grado académico	88
Tabla 17: Nivel de Habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno	90
Tabla 18: Habilidades sociales respecto a la asertividad de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	91
Tabla 19: Habilidades sociales respecto a comunicación de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	93
Tabla 20: Habilidades sociales respecto a autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	94
Tabla 21: Habilidades sociales respecto a toma de decisiones de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.	96
Tabla 22: Nivel de habilidad social según el grado académico.....	98
Tabla 23: Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra	99



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios.	41
Figura 2: Redes sociales con mayor uso.....	73
Figura 3: Edad de inicio del uso de las redes sociales.....	74
Figura 4: Medios de acceso a las redes sociales.....	75
Figura 5: Nivel de experticia del uso de las redes sociales	77
Figura 6: Número de horas que está conectado a las redes sociales	78
Figura 7: Actividades frecuentes que realiza en las redes sociales	79
Figura 8: Nivel de adicción a las redes sociales	83
Figura 9: Obsesión por las redes sociales.....	84
Figura 10: Falta de control personal.....	85
Figura 11: Uso excesivo de las redes sociales.....	87
Figura 12: Nivel de habilidades sociales.....	90
Figura 13: Habilidades sociales respecto a la asertividad	92
Figura 14: Habilidades sociales respecto a comunicación.....	93
Figura 15: Habilidades sociales respecto a autoestima	95
Figura 16: Habilidades sociales respecto a toma de decisiones.....	96



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

MINSA: Ministerio de Salud

ARS: Adicción a las Redes Sociales

HHSS: Habilidades Sociales

IES: Institución Educativa Secundaria

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

RSI: Redes Sociales en Internet.

TIC: Tecnologías de la Informática y Comunicación.



RESUMEN

El trabajo de investigación, se desarrolló con el propósito de determinar la relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019". Se realizó un estudio descriptivo correlacional, diseño no experimental transaccional, se empleó el método deductivo y descriptivo, la muestra estuvo conformado por 109 estudiantes de la Institución Educativa, como técnicas de investigación se utilizó la encuesta para ambas, los instrumentos aplicados son: el cuestionario de adicción a redes sociales, propuesto por Ecurra y Salas (2014) y test para habilidades sociales propuesta por la Dirección General de Promoción de Salud (2005), las técnicas para el procesamiento de información son los cuadros estadísticos, los cuales nos ayudaron a mostrar los resultados. Las variables de estudio se sometieron a la prueba estadística Rho de Spearman, con el 95% de confiabilidad y una significancia de $p < 0,05$. Se arribó a los siguientes resultados: indican una relación inversa ($r = -0,224^*$, $p = 0,019$). Se concluyó que a mayor adicción a las redes sociales menor serán las habilidades sociales. Presentando porcentajes de la población total de la siguiente manera el 45 % presentó el nivel medio de adicción a redes sociales, considerando en un 19,3% ostenta un nivel alto presentando déficit de autocontrol y la dependencia generando factores de riesgos personal, familiar y social y en habilidades sociales el 26,6% de nivel promedio bajo en habilidades sociales, existiendo una carencia en sus relaciones interpersonales.

Palabras claves: Adicción, estudiantes, habilidades sociales, redes sociales, relación.



ABSTRACT

The research work was developed with the purpose of determining the relationship between addiction to social networks and social skills in students of the Educational Institution José Carlos Mariátegui Application of the city of Puno, 2019". A correlational descriptive study was carried out, non-experimental transactional design, the deductive and descriptive method was used, the sample consisted of 109 students from the Educational Institution, as research techniques the survey was used for both, the instruments applied are: the questionnaire of addiction to social networks, proposed by Ecurra and Salas (2014) and test for social skills proposed by the General Directorate of Health Promotion (2005), the techniques for information processing are the statistical tables, which helped us to show the results. The study variables were subjected to the Spearman Rho statistical test, with 95% reliability and a significance of $p < 0.05$. The following results were reached: they indicate an inverse relationship ($r = -0.224 *$, $p = 0.019$). It was concluded that the greater the addiction to social networks, the lower the social skills. Presenting percentages of the total population as follows, 45% presented the average level of addiction to social networks, considering in 19.3% it shows a high level presenting self-control deficit and dependence generating personal, family and social risk factors and in social skills, 26.6% had a low average level in social skills, with a lack in their interpersonal relationships.

Keywords: Addition, students, social skills, social networks, relationship.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación presenta un estudio de tipo descriptivo correlacional, donde se pretende relacionar la adicción a redes sociales y habilidades en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación, donde se manifiesta un uso inadecuado hacia las redes sociales conllevando a mecanismos negativos de esa forma afecta en sus relaciones interpersonales con la familia y amigos. En tal sentido se presentan los siguientes componentes.

El capítulo I: constituye la introducción de la investigación, donde se presenta el planteamiento de la investigación, formulación del problema, hipótesis de la investigación, justificación de estudio y objetivos de la investigación, donde posibilitan la ejecución de la investigación.

El capítulo II: describe los fundamentos de la revisión de la literatura, englobados en el marco teórico y conceptual, los cuales están fundamentados por teorías científicas que corroboran la investigación, presentando características, clasificaciones y dimensiones de la adicción a redes sociales y habilidades sociales.

El capítulo III: abarca la parte metodológica de la investigación: basado en la ubicación geográfica, materiales y métodos, tipo y diseño de la investigación. Donde facilitan la ejecución de la investigación.

El capítulo IV: donde se plasma los resultados y discusión de la investigación, basado en la descripción y relación de la adicción a redes sociales y habilidades sociales de la institución educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.



1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, el uso de las redes sociales ha cambiado el estilo de vida de las personas. Se debe a la llegada de internet, las redes sociales son comunidades virtuales con el objetivo de que sus usuarios interactúen con diversas personas a nivel mundial, donde se hallan un sin fin de redes sociales, informaciones, aplicaciones, pero su uso desmedido conlleva a un mecanismo negativo. Además, estas herramientas se usan desde una temprana edad, es más antes de caminar, conllevando a una manipulación, se ha convertido para muchos un distractor, los me gusta y cantidad de seguidores hoy en día se comercian la aceptación social para los adolescentes. El celular se ha convertido múltiple desde: una cámara, televisión, filmadora, calculadora, linterna, traductor, reloj, equipo de música, etcétera, está en todo lugar en todo momento, estamos viviendo en una soledad rodeado de gente.

Así mismo Para Echeburúa & Corral (2010), refieren que las personas al llegar a casa, lo primero que hacen es conectarse a un ordenador como: laptop, Tablet, celular o cualquier aparato tecnológico, permanecen conectados durante el día a una red social; esto genera cambios en las tareas cotidianas, tales como dormir, comer, iniciar una conversación familiar, esto configuran el perfil de un adicto a internet. Más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana especialmente los adolescentes en sus relaciones interpersonales.

Para García et al. (2013), cabe resaltar que con la llegada de las redes sociales ocasionó un amplio efecto en la sociedad actual, por tanto se encontró un desconocido rostro apto para desarrollar adicción; además que las redes sociales son atractivas y tienen un funcionamiento óptimo, cuentan también con la facilidad de poder permanecer conectados durante todo el día y en cualquier lugar a un fuerte indicador de adicción. Es



así que también se puede considerar que el internet se ha convertido en la droga del siglo. Su uso tiene sus pros y contras porque se tiene acceso a gran variedad de temas culturales sociales y científicos. Sin embargo, repercute en la conducta negativamente, ya que muchas personas ya no tienen una comunicación interpersonal cara a cara. Por ende, día a día se van aumentando los casos de niños, adolescentes y jóvenes que tienen un uso excesivo de este fenómeno, especialmente el uso de redes sociales, situación que preocupa especialmente a los padres.

En un estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes en la ciudad de Guayaquil Bolaños (2015), concluye que los estudiantes al ser encuestados. El tiempo que dedican a las redes sociales, es mayor del que pueden utilizar en las ocupaciones cotidianas y sobre todo consideran que les limita en la realización de los deberes escolares y de la actividad física. Chatear, escuchar música ver algún video, se privilegia frente a la actividad académica y física y afectando las actividades propias de la edad, sobre todo el rendimiento académico y la sociabilidad en contextos físicos de vida cotidiana, sustituyendo estos por el entorno virtual.

Por otro lado Oliva (2012) hizo un estudio en el cual encontraron que el uso de redes sociales, chats o foros, como twitter o Facebook, es una de las actividades preferidas por los adolescentes y jóvenes cuando usan internet, el sexo no estableció diferencias este uso, pero si la edad, siendo los chicos y chicas de 15 a 24 años los más aficionados a este tipo de foros o redes; también mostraron que las variables contextuales tienen relaciones significativas con las adicciones a las nuevas tecnologías; tanto la cohesión familiar, como las actividades familiares compartidas y la calidad del contexto escolar, fueron más bajas entre aquellos sujetos que puntuaron más alto en las escalas de adicción a internet.



Las consecuencias se pueden oír no agradables para los individuos ya que el uso continuo de las redes sociales provoca perder la práctica de las habilidades sociales ya que hay menor contacto con personas más cercanas o lejanas, además falsean su estado de ánimo, personalidad de los adolescentes o jóvenes porque al enfrentarse a la realidad estos tienden a ser más vulnerables a los retos de la sociedad o en todo caso tienden a ser agresivos.

Se considera importante evaluar y correlacionar la adicción a redes sociales y las habilidades sociales en la población de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria para esclarecer la relación entre dichas variables, los resultados servirán para desarrollar posteriormente planes de intervención del manejo de las redes sociales y fortalecer las habilidades sociales que poseen los estudiantes.

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre Adicción a redes sociales y habilidades sociales, en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019?

1.1.2. Problemas específicos

- ¿Cómo es el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?
- ¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?



- ¿Cómo es el nivel de adicción a redes sociales y habilidades sociales según el grado académico de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?
- ¿De qué manera se puede mejorar el nivel de adicción a redes sociales y habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?

1.2. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Hipótesis general

Ho: No existe correlación inversa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019

Ha: Existe correlación inversa, entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019.

1.2.2. Hipótesis específicos

- Manifiestan adicción a redes sociales, los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.
- Existe dificultades en las habilidades sociales, en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El trabajo de investigación es relevante porque referencia la problemática de la sociedad, que sin darse cuenta día a día viven más dependiente de las redes sociales, así conduciendo a un aislamiento de su entorno y conductas antisociales, ya que la



interacción verbal y física ha ido desapareciendo, el uso de las redes sociales se ha involucrado también dentro de los hogares, provocando así: la desintegración de los mismos sujetos, los padres pocas veces dialogan con sus hijos y en ocasiones ya suelen hacerlo por medio de las redes sociales sin pactar horarios de uso y dando prioridad a las redes.

Por consiguiente, permitirá aportar teóricamente a la problemática de la población con información respecto a la frecuencia del uso de las redes sociales y su relación con la falta de habilidades sociales, poniéndola a disposición de la comunidad científica.

Asimismo, en el ámbito social, permitirá aportar información a los docentes y padres de familia para velar el desarrollo integral de los estudiantes, Del mismo modo, por medio de esta investigación se obtendrán resultados que podrán ser beneficioso para la población y como también en otros contextos que permitan ampliar los conocimientos.

Finalmente permitirá proponer estrategias y concientizar a los estudiantes en el uso correcto de las redes sociales, para no caer en adicción y promover un ajuste saludable en las habilidades sociales.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales, en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019.



1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.
- Establecer los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.
- Identificar los niveles de adicción a redes sociales y habilidades sociales según el grado académico de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.
- Proponer estrategias para un mejor manejo de las redes sociales y habilidades sociales que desarrollan los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.2.1. A nivel internacional

Cuyún (2013), se llevó a cabo un estudio en México sobre “Adicción a redes sociales en jóvenes” (estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)”. El estudio tuvo como propósito de establecer el nivel de adicción a las redes que manifiestan los jóvenes, el instrumento que se administro fue basado en una guía de información según los criterios de adicción al juego (ludopatía) dicha prueba conto con 12 preguntas con 4 ítems, se realizó con la participación de 88 estudiantes cuyas edades eran entre 14 y 16 años entre hombres y mujeres. En el estudio encontraron un 24% de estudiantes deja de hacer las tareas del colegio por estar conectado a una red social e intercambiar fotos y conversaciones y un 29% afirma que dedican demasiado tiempo a las redes sociales lo cual perjudica su rendimiento académico y sus relaciones sociales. Además, en el grupo investigado los estudiantes manifestaron en un 17% que se conectan a redes sociales un tiempo de tres horas diarias.

Galindo & Reyes (2015), se desarrolló el trabajo sobre “Uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de psicología y comunicación social y periodismo de la fundación Universitaria los Libertadores de Bogotá”. Tiene como objetivo identificar la relación entre el uso del Internet y las habilidades sociales en una muestra de 108 estudiantes universitarios de séptimo semestre del programa académico de Comunicación social y Periodismo con edad promedio de 22 a 19 años, de los cuales 35,2% fueron hombres y el 64,8% mujeres y octavo semestre del



programa académico de Psicología con edad promedio de 25,94 años, de los cuales el 22,2% fueron hombres y el 77,8% fueron mujeres. Para ello, se aplicaron el cuestionario patrón uso de Internet, el test de adicción a Internet (IAT) y la escala de habilidades sociales (EHS). Los resultados indican que hay una correlación negativa de media magnitud ($- 0.331$) entre las dos variables, lo cual indica que a mayor uso de Internet menor es la habilidad social.

2.2.2.A nivel nacional

Salvador (2018), en su trabajo de investigación titulado “Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Internacional Elim de Villa el Salvador – 2017”. El estudio tuvo como propósito principal encontrar la relación que existe entre la adicción a internet y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador – 2017. El estudio fue de tipo no experimental y transversal, el diseño fue correlacional, apoyándose en el método hipotético deductivo. La población de estudio estuvo constituida por estudiantes de 1ro a 5to de secundaria, con una población de 250. Para la recopilación de datos se utilizó los siguientes instrumentos: para la primera variable se utilizó la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales elaborado por el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (2005), y para la segunda variable se utilizó la Escala de Adicción a Internet de Lima (EAIL) de Lam et al. (2011). Ambos instrumentos fueron sometidos al juicio de evaluación por expertos. La principal conclusión es que existe una relación inversa $Rho = - 0.313$ entre la adicción a internet y las habilidades sociales la cual es débil pero significativa. Es decir, a mayor prevalencia de adicción a internet, menor desarrollo de habilidades sociales.



Castillo (2018), se desarrolló un trabajo sobre “Adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de una Institución Privada”. En el estudio se determinó y se analizó la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima de los estudiantes, se utilizó el test de adicción a redes sociales de escurra y salas (2014) y el inventario de coopersmith (1999). La población estuvo compuesta por 152 estudiantes, de los cuales 78 son mujeres el 51,3% y 74 varones que representa el 48,7%. Los resultados se analizaron con el software SPSS 25. Se encontró que existe una alta correlación inversa significativa entre las variables ($r = -0,682$, $p < 0,000$). Se concluyó que a mayor adicción a redes sociales se presenta una baja autoestima en los adolescentes.

Ikemiyashiro (2017), “Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana”. La investigación fue de tipo correlacional con un diseño no experimental transaccional. Tuvo como objetivo describir la relación entre el uso de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron el Test Adicción a las redes sociales de Escurra y Salas (2014) y Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2010), adaptado en 2009 por Cesar Ruiz en Perú. Los resultados obtenidos señalan un $r = -0,333$ con $p < .001$, lo cual nos indica que es una correlación negativa e inversa y estadísticamente significativa

2.2.3. A nivel local

Ticona (2019), se desarrolló el trabajo sobre “Factores de riesgo asociado a la conducta de adicción a internet en adolescentes, Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional, Puno – 2016”. Donde fue determinar los factores de riesgo asociados a la conducta de adicción a internet. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional, con diseño transversal; la muestra estuvo constituida por 105 adolescentes



de ambos sexos de 15 a 17 años de edad; Para la obtención de datos, se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento el cuestionario.

Los resultados del estudio demuestran que el 72% de los adolescentes presentan conducta en riesgo de adicción a internet y el 28% presenta conducta de adicción a internet. En cuanto a los factores de riesgo personal: 90% se conecta a internet por más de dos horas, 42% se conecta a internet varias veces al día, 55% utiliza el servicio de redes sociales. Referente a los factores de riesgo familiares: 45% de los adolescentes vive con un solo progenitor, 55% de los padres no tienen conocimiento del uso de internet y 46% se conecta a internet desde su celular. Respeto a los factores de riesgo social: 80% tienen dificultad para relacionarse con los compañeros de clase, amigos y el 100% de los adolescentes utiliza su tiempo libre en internet. Se concluye que los adolescentes presentan conducta en riesgo a adicción, debido a la conexión de internet que realizan por más de dos horas, varias veces al día, cuando tienen el servicio de redes sociales, cuando viven con un solo progenitor, los padres no tienen conocimiento sobre el uso de internet y en su tiempo libre se dedican al internet.

Ccopa & Turpo (2019), en su trabajo de investigación denominado “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019”. El objetivo principal fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno. La investigación es de tipo descriptivo-correlacional, de diseño no experimental, la población de estudio fue de 130 adolescentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico, por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó dos instrumentos; la escala validada de adicción a las redes sociales



desarrollada por Edwin Salas y Luis Ecurra; y la escala de habilidades sociales propuesta por la Dirección General de Promoción de Salud

Concluyendo que existe relación entre ambas variables, porque la χ^2 (chi-cuadrada calculada) es mayor a la χ^2 (chi-cuadrada tabulada). Presentando porcentajes de la siguiente manera el 10.8% tiene una adicción alta en redes sociales y un promedio bajo en habilidades sociales, el 24.6%.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Adicción a las redes sociales

En la actualidad todos los entes dan prioridad a las redes sociales. Su crecimiento en los últimos años, junto con lo descrito respecto al uso excesivo de Internet y los problemas que acarrea. Por otro lado, cada día más adolescentes eligen unirse a una red social, se pasa a describir el uso excesivo de las redes sociales.

De acuerdo con Vilca & Gonzales (2013) citado en Challco et al., (2016) “la adicción de las redes sociales es una dependencia psicológica que a su vez muestra síntomas conductuales, afectivos y de pensamiento, siendo caracterizado principalmente por la falta de control en su uso”(p.10). Da a entender que esta dependencia se expresa con el deseo irresistible de repetir o visitar sitios web, conllevando con problemas emocionales.

Para Ortega (2018) considera que la adicción a las redes sociales es una relación de dependencia que alguien desarrolla hacia estas plataformas virtuales de interacción con otros, aunque en realidad hay algo más que esto. Las personas que se obsesionan con las redes sociales no piensan todo el rato en el placer que el uso de la red social les hace sentir, sino en lo que se consigue a través de esa plataforma.



De la misma manera Tsitsika et al., (2016) coincide, por eso afirma que es un patrón de conducta caracterizado por la falta de autocontrol. Por otro lado Echeburúa & De Corral (2010) indica, que se centra en los beneficios obtenidos inmediatamente, sin tener en cuenta las consecuencias negativas a largo plazo como pueden ser aislamiento y descuido del relacionamiento personal, de los deberes académicos e inclusive del descuido de la salud e higiene personal entre otros.

Por otra parte los autores West & Brown (2013) citado en Araujo (2016), señalan que “los indicadores fundamentales de que una actividad se ha convertido en adicción para un individuo son la pérdida de control sobre dicha actividad y que ésta se repita a pesar de sus consecuencias adversas”(p.50). Estos criterios conductuales como la falta de control conllevan a circunstancias negativas a largo plazo.

Así mismo , Gavilanes (2015), comenta que la adicción a una red social es compulsión por estar siempre conectado en la plataforma sociales se da por el deseo de agrandar la red de amigos, asimismo dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. Sostiene que se han manifestado casos de personas que pasan alrededor de 18 horas conectados y al pendiente de una red social, de esta población, la mayoría son adolescentes pues reúnen características de riesgo como la impulsividad externa, baja autoestima y la necesidad de buscar relaciones nuevas.

Estar aleatoriamente en internet puede producir cambios fisiológicos en el cerebro que implican una característica parecida al placer. Por consiguiente Echeburúa & Requesens (2012). Indican que:

El uso de estos dispositivos sirve para alterar nuestro estado de ánimo y la conciencia, por tanto, puede producir un subidón similar al generado por la cocaína. Para algunas personas, el abuso de internet es tal que su privación puede



causarles síntomas de abstinencia como, por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastorno del sueño. Llegados a este punto, los jóvenes sienten una necesidad imperiosa de engancharse a la red a costa de lo que sea. (p.51)

La adicción a redes sociales, se ha vuelto vulnerable para cualquier persona no importa la raza, la profesión, la edad o clases social, pero prácticamente estamos siendo manejado por estos ordenadores. Según Cuyún (2013). Nos da a entender que “La adicción a internet tiene también efectos físicos secundarios. El exceso de tiempo ante la pantalla del ordenador puede provocar tensión muscular, molestias en los ojos y dolor de cabeza. Los reflejos, el brillo puede empeorar la visión” (p.31).

Internet es una herramienta cotidiana que se utiliza para buscar información o mantenerse conectado con personas de todo el mundo. La creciente accesibilidad basada en el avance de la tecnología y la distribución de teléfonos inteligentes aumentan la popularidad de las redes sociales.

Por otra parte, Echeburúa & Requesens (2012) indican sobre el uso de internet en adolescentes y en el adulto mayor. Con la irrupción de las nuevas tecnologías se ha modificado el proceso tradicional en la difusión de la cultura y de la información. Lo que ellas han traído consigo es que la cadena de transmisión del conocimiento se ha invertido, pasando a ser los adolescentes quienes enseñan a los adultos.

Hay padres que se han incorporado con éxito a las nuevas tecnologías, pero hay otros que, en función de su mayor edad, menor nivel cultural o incluso de una cierta tecnofobia, se muestran resistentes por desconocimiento o rigidez mental o se encuentran inquietos por la fascinación que las TIC ejercen en los adolescentes.



Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal (la comunicación personal se aprende practicando), desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias (Echeburúa & Corral 2010, p.95).

2.2.1.1. Criterios para establecer una adicción

Según Young (1998), mencionados por Echeburúa & Corral (2010), los cuales deben ser considerados para establecer el paso de una afición a una adicción y que denotan una dependencia a las nuevas tecnologías o a las redes sociales, son las siguientes:

- La privación de sueño menor a 5 horas para estar conectado a la red.
- El descuido de actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud y personal.
- La constante muestra de molestia hacia en relación con el uso de la red con alguien cercano, ya sea con los padres, hermanos o amigos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o le resulta lenta.
- Los intentos fallidos de limitar el tiempo de conexión, pero sin éxito y perder la noción del tiempo en la que se encuentra conectado.
- Engañar sobre el tiempo real que pasa conectado a una red social.
- El aislamiento social, mostrándose irritable y bajar el rendimiento académico.
- Sentir sentimientos de euforia y activación anormales cuando se encuentra conectado a una red social.



Del mismo modo Fernandez (2013), cita conductas de menor magnitud, pero que pueden ser síntomas de alarma:

- Aislarse de las relaciones sociales presenciales (cara a cara), sustituyendo este tipo de relación por las RSI.
- Bajar el rendimiento escolar, motivo de la presencia permanente en las RSI.
- Descuido de responsabilidades o actividades consideradas como importantes en el entorno laboral, escolar, familiar o de pareja.
- Manifestar euforia cuando se está participando de las actividades de las RSI.
- Manifestar irritación o ansiedad excesiva cuando no hay conexión a Internet y, por consecuencia, a las RSI.
- Mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se está haciendo en las RSI.
- Pensar y hablar persistentemente de los temas y circunstancias que suceden en la red, entre los conocidos; aunque no se esté conectado a ella en ese momento.
- Pérdida de la noción del tiempo o del espacio debido a la permanencia frecuente o constante en las RSI.
- Privación del sueño por estar conectado a las RSI.
- Protagonizar discusiones en relación con el uso de las RSI con las personas que rodean al usuario, como los compañeros de trabajo, escuela o familiares.

2.2.1.2. ¿Cómo identifico si soy adicto a las redes sociales?

Con referencia en Ideas para prevenir la adicción a las redes sociales (2018), menciona las características más habituales de una persona adicta a redes sociales:

- Tienes inquietud y nerviosismo por estar en la red social cuando el internet esta lento o cuando no hay acceso



- Consultas la red social al despertar y antes de dormir
- Sientes un vacío si no tienes el celular o algún otro dispositivo
- Caminas a la vez que usas el teléfono
- Te deprimas cuando los demás no interactúan contigo o cuando no recibes “Me gusta” en tus publicaciones, retuits, corazón, etc.
- Usas las redes sociales mientras conduce
- Si hay un compañero en el mismo edificio prefiere comunicarse por las redes sociales.
- Tienes ansiedad y necesidad de compartir cualquier cosa como chistes o situaciones personales con textos y fotografías.
- Dedicas tiempos prolongados a las redes.
- Te sientes molesto, frustrado o desconcentrado si tu actividad en las redes es interrumpida; dejas de prestar atención a las conversaciones por estar mirando tu celular.

2.2.1.3. Factores de riesgo

Para Echeburúa, (2012) menciona ciertas características que hacen que el internet y las redes sociales sean particularmente adictivo como la accesibilidad, disponibilidad, intimidad, anonimato y alta estimulación de los sentidos.

También cabe resaltar otros factores que influyen en el progreso de la adicción como es la vulnerabilidad psicológica, propia de la edad de los adolescentes, el estrés producto justamente de las familias disfuncionales, la presión social que se da entre pares, ya sea, en el barrio o centros de estudios. Todos estos aspectos pueden preparar el camino para la aparición de la adicción a redes sociales.



Así mismo Echeburúa, (2012) considera los siguientes factores de riesgo personales, familiares y personales:

- **FACTORES PERSONALES:** En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad, timidez excesiva, baja autoestima, falta de habilidades sociales, rechazo de la imagen corporal, por ejemplo, un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles).

De esta forma Internet, las redes sociales o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica. En estos casos lo que falta a estas personas es el cariño, que llena de sentido nuestra vida y contribuye de forma decisiva a nuestro equilibrio psicológico.

- **FACTORES FAMILIARES:** Ciertos entornos familiares no resultan propicios para la adquisición de pautas de conducta sanas y socialmente adaptadas. Así, por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, propician el desarrollo de hijos dependientes,



irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos.

A su vez, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconsistentes y con falta de coherencia entre el modelo paterno y el materno, no ayuda al establecimiento de un repertorio de conductas saludables y de un autocontrol adecuado en el adolescente ni ofrece un apoyo emocional apropiado. Al no haber interiorizado los límites necesarios, muchos de los hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos.

- **FACTORES SOCIALES:** El aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar al adolescente a engancharse a Internet o a las redes sociales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue modular los impulsos del adolescente.

En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre el riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). Pero este es también el prototipo de muchas personas que abusan del alcohol y de las drogas. Por ello el perfil de adicto a las nuevas tecnologías.



2.2.1.4. Dimensiones de las redes sociales.

Según Araujo (2016) lo distingue de tres modos de adicción a redes sociales

- **Obsesión por las redes sociales:** Es el compromiso mental, el pensar y fantasear con las redes sociales, relacionado a ello con la ansiedad y preocupación por no tener de acceso a las redes sociales.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** En donde se englobaría la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** Los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales, que abarcaría el exceso de tiempo destinado al uso de esta red, el no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

A. Obsesión

Según Bados (2005), indica que las obsesiones son:

Pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que son experimentados (al menos inicialmente) como intrusos e inapropiados (egodistónicos) y que causan ansiedad o malestar acusados. Aunque la persona considera que las obsesiones no son el tipo de pensamientos que esperaría tener, reconoce que son el producto de su propia mente (aunque involuntarias) y que no vienen impuestas desde fuera, como ocurre en la inserción de pensamiento. (p.3)



B. Falta de control personal

Los trastornos del control de los impulsos y las personalidades psicopáticas, ahora englobadas en la denominación de “antisociales”, plantean al psiquiatra y al jurista innumerables desasosiegos intelectuales e incertidumbres prácticas.

Según los autores Medina et al., (2017) nos indican que , el trastorno del control de los impulsos es un problema que aqueja a muchas más personas de las que lo aceptan. La persona que no se puede controlar puede tener varios tipos de acciones irresistibles como el impulso por robar, la fascinación por el fuego, compulsión por rascarse, tirarse del pelo, comer, comprar, etc.

2.2.1.5. Redes Sociales

El término de red social viene etimológicamente de dos términos latinos: el primero es “retis” que significa malla o hilo para pescar; siendo entendida en el círculo de la informática como aquellos cables, alambres, entre otros que van a permitir la comunicación a través de las computadoras. Así mismo encontramos el otro término “socius” la cual tiene por significado compañero (Mejía , et al., 2011).

De acuerdo a Celaya (2008) citado en Hütt (2012) “Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (p.123).

De ese modo podemos decir que las redes sociales en nuestros días se ha vuelto indispensable, por eso todo ser humano requiere instaurar comunicación con su entorno;



las redes sociales han logrado romper los esquemas del tiempo que antes no permitían conectarse con amigos y familiares.

Companioni & Cruz, (2017). Indica que su función principal de las redes sociales es mostrar y ver, localizar a otros y comunicarse usando los métodos como el chat, la video llamada y otras funciones de esta red social.

Marco histórico

El nacimiento de internet en 1947, cuando la Guerra fría daba sus primeros pasos, enfrentando unos occidentales y capitalistas liderados por Estados Unidos, y otros orientales y comunistas liderados la Unión Soviética.

Una auténtica batalla por el poder que motivo numerosos avances tecnológicos. Entre ellos, EEUU creó la Advanced Research Projects Agency, permitía el intercambio de información entre instituciones. Gracias a esto, el paso del tiempo usuarios de diferentes partes del mundo empezó a estar en contacto gracias a los correos electrónicos, siendo el primero enviado en 1971. Unos años más tarde, en 1991, la red de internet global se hizo pública con él, World Wide Web, y así surgió el internet (Hera, 2020).

Las redes sociales surgieron antes del nacimiento de la Web 2.0. Se puede establecer la fecha de su aparición en 1997, momento en el que se inauguró la web SixDegrees.com. Las principales características de este sitio web eran la creación de perfiles, de listados de amigos, la posibilidad de envío de mensajes a amigos (funciones que ya permitían otras comunidades virtuales).

Sin embargo para Yamazaki & Urquiza (2014) cuyo “origen se remonta a 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio web classmates.com, con el fin de que la gente



podiera recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, universidad”, etc.

A principios del año 2002 aparecieron los primeros sitios web promocionando las redes de círculos de amigos en línea y fue hasta el año siguiente que las redes sociales se hicieron populares con la llegada de sitios tales como MySpace y Xing. La popularidad de estos sitios creció rápidamente incitando a que también muchas compañías abrieron un espacio para dar cabida a las redes sociales de internet (Yamazaki & Urquiza, 2014). Además, MySpace tiene una particularidad y es que permite a los usuarios individualizar sus páginas, no restringiendo sus perfiles. De esta forma, ha aumentado su población de usuarios entre adolescentes, músicos y universitarios (Hernando, 2012).

En el año 2003 tuvo su aparición una nueva red social esta ganó popularidad cuando permitió que se pueda crear perfiles para los músicos; aquí los usuarios podían subir y oír música de manera legal. En el año 2004 se crea la red llamada Facebook por el estudiante de la Universidad Harvard Mark Zuckerberg, en la actualidad Facebook funciona como una red para comunicarse con amigos.

Aparece originalmente en el 2004 y en tan solo cuatro años se extendió por el resto del mundo, traducida a 35 idiomas, con una amplia variedad de posibilidades y recursos disponibles para el usuario. Actualmente Facebook, es definido como un sitio web estructurado funcionalmente con el objetivo de permitir el encuentro entre amigos, familiares y conocidos sin importar el lugar donde se encuentren, idioma, sexo o cualquier otra distinción entre ellos (Tenzer et al., 2009)

Las principales redes sociales en la actualidad para Oliva (2012). Asimismo, para Hera (2020) se mencionan las siguientes:



YouTube aparece en 2005, donde surgió una nueva revolución, que hoy en día se mantiene como una de las redes más importantes. Una red creada por Chad Hurley, Steve Chen y Jawan Karim en San Bruno, California. Según cuenta la leyenda, la idea de YouTube surgió ante las dificultades que los tres jóvenes encontraron para compartir una serie de videos con amigos, mientras se encontraban en una fiesta en San Francisco. Pero, sin embargo, el tráfico se disparó aún más cuando los usuarios empezaron a colocarse enlaces de YouTube. En sus páginas de MySpace. Hoy en día, la red dispone de cerca de 2.000 millones de usuarios activos al mes.

Twitter hace su aparición en el año 2006, teniendo una característica especial la cual permite enviar minitextos, mensajes cortos denominado tweets con un tope de 140 letras. Hasta el año 2010 se enviaban de 3 millones de tweets por día. twitter es un servicio de microblogging creado por Jack Dorsey en 2006. A diferencia de otras redes sociales, entre sus miembros no es recíproca, es posible seguir los mensajes que escriben cortos sin que ellos lean lo de uno. cada usuario de twitter tiene distintos tipos de contacto, los seguidos por el mismo y sus seguidores. Permite ver los mensajes de todas las personas a las que uno sigue, aunque lo más habitual es disponer de programas de escritorio que permite leer y escribir sin necesidad de acceder a la web. Twitter también dispone de un sistema para etiquetar los mensajes enviados, a estas etiquetas se les llama “hashtag”.

WhatsApp da un inicio en 2009. La que hoy en día podemos considerar como la app de mensajería instantánea más famosa, y fue creada por el ucraniano Jan Koum. La misma se creó, originalmente, con la utilidad de ser una agenda inteligente de ahí que se vincule con la agenda de contactos de nuestro terminal móvil, permitiendo al usuario ver qué estaba haciendo cada persona en cada momento, con la finalidad de saber si podía



iniciar o no una conversación con él. De ahí su nombre: WhatsApp (¿Qué hay?, ¿Qué pasa?). hoy en día supera los 2,000 millones de usuarios.

En 2010, Instagram llegó al mercado, posicionándose rápidamente como la red social más fotográfica por excelencia, con un éxito superior a otras opciones como Flickr. Instagram fue creada por Kevin Systrom y Mike Krieger, y la particularidad con la que contó en sus inicios hoy en día se mantiene, es que trataba sus imágenes y fotografías de una forma cuadrada, en honor a la Kodak Instamatic, así como a las cámaras Polaroid, contrastando con la relación de aspecto más vertical con la que hoy en día cuentan la mayoría de las cámaras de los terminales móviles.

Por otro lado, Tik Tok, que surgió a finales de 2016, conociéndose también como Douyin en China, es una red social con un gran giro tirón de los adolescentes a día de hoy. Tik Tok, que compro Musically en 2018, es una red social que podrían compararse con una mezcla entre Vine y Snapchat, con la que se pueden crear compartir y descubrir videos muy breves, que van desde los 15 segundos de duración hasta un máximo de un minuto. Videos que los jóvenes usuarios pueden hacer prácticamente lo que sea y posteriormente editar con las potentes herramientas con las que cuenta la app.

Finalmente para Yamazaki & Urquiza (2014) anuncian que las redes sociales se ha convertido un aliado para las empresas es así que:

Las empresas están cambiando su concepto acerca de redes sociales como Twitter y Facebook para los negocios, y su evolución como medio de comunicación dentro de las empresas logrará el establecimiento de redes corporativas. La decisión de publicar videos, fotos, pensamientos, experiencias y observaciones en las redes sociales es personal. Sin



embargo, un acto aislado puede generar graves consecuencias éticas tanto para los individuos como para las organizaciones (p.3).

A. Redes sociales más usadas en la actualidad

Las redes sociales han cambiado el mundo, la gente está más conectada, puede comunicar, opinar y mostrar lo que le gusta, una imagen, video, lecturas, música o modas, existen críticas positivas o negativas, pueden conocer al amor de su vida o conseguir un trabajo nuevo, hoy todo lo que nos conecta es parte de la vida cotidiana (Guioteca, 2014).

Las redes sociales están cobrando creciente importancia en el Perú debido al crecimiento de usuarios, es conveniente mencionar a Ipsos (2018), en un estudio muestra que hay alrededor de 11.7 millones de internautas entre 8 y 70 años en el Perú urbano. Entre los dispositivos más usados para conectarse a internet se encuentran los Smartphone, PCs, laptops y tablets. 8 de cada 10 internautas se conectan a la red desde casa, mientras que 1 de cada 5 lo hace desde el trabajo.

De acuerdo con The Global State of Digital in 2019, elaborado por Hootsuite & We Are Social (2020), se estima que 3.484 billones de personas utilizan las redes sociales, esto representa el 45 por ciento de la población mundial.

Así mismo, con un estudio realizado por Statista (2019), firma proveedora de datos, este es el Top 10 de las plataformas más usadas:

1. Facebook: 2.320 millones de usuarios.
2. Youtube: 1.900 millones de usuarios.



3. WhatsApp: 1.600 millones de usuarios.
4. Facebook Messenger: 1.300 millones de usuarios.
5. WeChat: 1.098 millones de usuarios.
6. Instagram: 1.000 millones de usuarios.
7. QQ: 807 millones de usuarios.
8. QZone: 532 millones de usuarios.
9. Tik Tok: 500 millones de usuarios.
10. Weibo: 462 millones de usuarios.

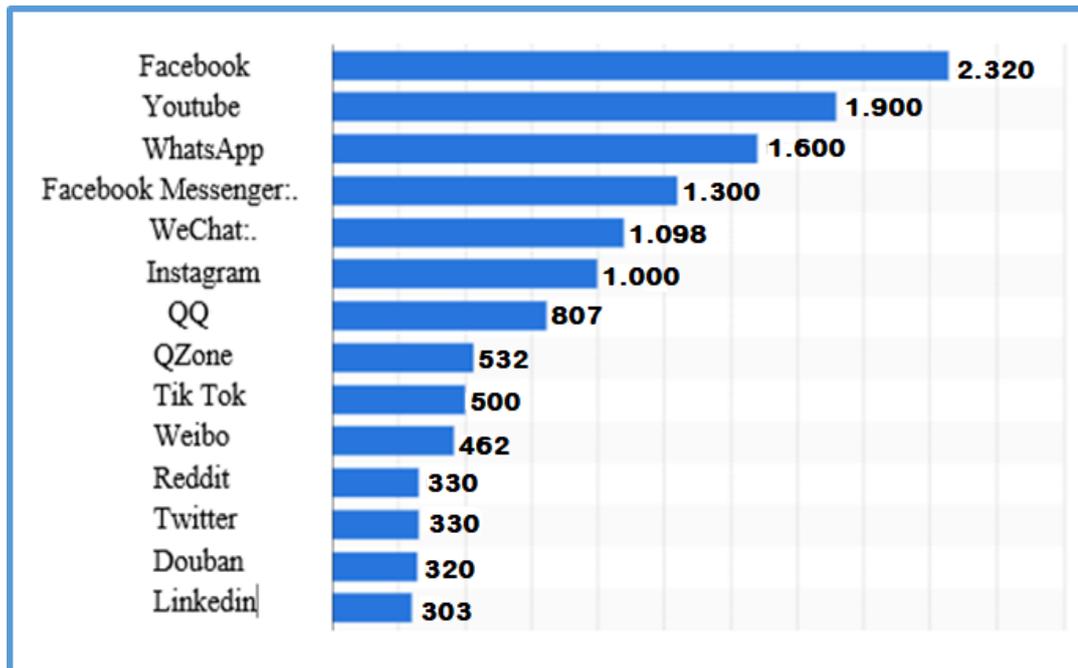


Figura 1: Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios.
Fuente: Statista (2019)

2.2.2. Habilidades Sociales:

Según Caballo (2007) indica que las habilidades sociales son:

Un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (p. 6).

Para Dongil & Canol (2014) las habilidades sociales son “Un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas” (p.1).



Por otro lado Roca (2014), las habilidades sociales son “Una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos”(p.11).

Finalmente Goldstein et al., (2002), manifiestan que las habilidades sociales son: Conjunto de hábitos, conductas, pensamientos y emociones que disponemos para relacionarnos con los demás. Las habilidades son graduales se dan con la educación, la convivencia cotidiana y las experiencias de la vida. Aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para lograr optimas relaciones con los demás.

2.2.2.1. Características de las habilidades sociales

Dongil & Canol (2014). Las habilidades sociales indican que la persona constituye conductas aprendidas las cuales se observa con comportamientos verbales y no verbales, obteniendo así una iniciativa y respuesta del otro. Manteniendo así un refuerzo social, se hace mención de la siguiente forma:

- Adquirimos las habilidades sociales mediante el aprendizaje en el entorno social de manera conductual y observacional.
- Aprendemos a desarrollar las habilidades sociales mediante comportamientos verbales y no verbales.
- Asimismo, podemos iniciar e entablar un estilo de comunicación y así obtener una respuesta del otro.
- Las habilidades sociales mejora mediante el reforzamiento social, ya puede ser mediante reconocimientos, abrazos, elogios, etc.
- Las habilidades sociales son reciprocas ya que la persona brinda y recibe una correspondencia adecuada ante el acto de interacción.



- Las habilidades sociales se diferencian mediante la cultura de las personas, la edad, el sexo. Ya que son factores que intervienen en las relaciones interpersonales.

2.2.2.2. Clasificación de las habilidades sociales

Las habilidades sociales son muy diversas y se emplean para diferentes situaciones y estas se pueden clasificar bajo diferentes criterios. Según Peñafiel & Serrano (2010), consideran la clasificación de habilidades sociales, según el tipo de capacidades que puedan desarrollar:

- a) Cognitivas:** Son todas aquellas en las que intervienen los aspectos psicológicos, las relaciones con el “pensar”, como la habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamientos alternativos, consecuenciales y relacionales, autorregulación por medio del auto refuerzo y el autocastigo, e identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.
- b) Emocionales:** Son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, el asco, la vergüenza, etc. Son todas las relaciones como el “sentir”.
- c) Instrumentales:** Se refiere a aquellas habilidades que tienen una utilidad. Están relacionadas con el “actuar” como habilidades de inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas, alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociaciones en conflictos, posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.



A. HABILIDADES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

Según Amaral et al., (2015), “La adolescencia es una fase de desarrollo importante en el proceso de formación de un ser humano. Conocer el repertorio de habilidades sociales de estos adolescentes y detectar posibles dificultades es fundamental para comprender cómo funciona el desarrollo integral” (p.24).

Por ello nos indica que durante la adolescencia las habilidades sociales son vistas como un factor de protección o riesgo, según el repertorio de habilidades y como se trabajan los problemas para promover un ajuste saludable psicosocial (Amaral et al., 2015, p.25).

En este sentido, el déficit en las habilidades sociales de los adolescentes es visto como un factor de riesgo, en que están asociadas a comportamientos desajustados, tales como: trastornos psicológicos de la niñez y otros problemas en la adolescencia (la implicación con drogas, violación de conducta, dificultad en las relaciones interpersonales y otros). En cambio, el adecuado desarrollo de las habilidades sociales es visto como un factor de protección, pues a través de estas el sujeto es capaz de manejar de forma equilibrada las situaciones implícitas en sus interacciones con el medio biopsicosocial.

Al llegar a la adolescencia, si bien el grupo de pares contribuye a la definición de intereses, identidad y habilidades sociales (como liderazgo, trabajo en equipo, empatía) no siempre la influencia de estos le resulta positiva al adolescente. (Betina, 2011, p.169)

Por eso indica que existen grupos que propician una socialización negativa que se inclinara más a las conductas agresivas (como bullying de pandillas), al abandono progresivo de los estándares de comportamientos que se espera de un



joven y que, de persistir en el tiempo, pueden tornarse psicopatologías, tal como una baja autoestima, depresión, estrés, aislamiento social, etcétera.

B. HABILIDADES SOCIALES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

A continuación, expone Goldstein et al., (2002) , indican que las habilidades sociales que se deberían llevar a la práctica para el beneficio de los estudiantes y que a su vez les serviría para llevar una relación cordial en el ámbito escolar , así como ayudar a mejorar su rendimiento académico , se desarrollan de la siguiente manera:

- Escuchar:** Es importante desarrollar esta habilidad ya que es indispensable en la comunicación facilita la comprensión, aclaración de ideas y toma de decisiones.
- Iniciar una conversación:** Lo más significativo de esta habilidad, es que se logrará que la persona sea menos tímida y tenga mayor facilidad para iniciar relaciones con distintas personas.
- Mantener una conversación:** A partir de que termina la habilidad de iniciar una conversación, esta consiste en la habilidad de reconocer el punto de vista de las demás personas, que están implicadas en ciertos temas o conversaciones e igualmente el alumno comprenda que existen otras opiniones aparte de la suya.
- Formular una pregunta:** Esta habilidad es primordial debido a que habitualmente nos topamos con alumnos que les da miedo o son demasiados tímidos para preguntar, ya que están expuestos a las críticas de sus compañeros si se ejercita esta habilidad el alumno estará más



seguro de sí mismo y adquiriera mayor confianza para preguntar lo que le interese.

–**Presentarse:** Es primordial saber presentarse delante de los demás y más en el ámbito social, esto servirá para disminuir la timidez y constituir más relaciones sociales.

–**Hacer un cumplido:** Es común que a los alumnos se les dificulte recibir un cumplido y todavía más hacerlo, suele pensarse que cuando halagan algo que este bien, es a causa de que se burlan, señalan envidia y eso no es verdad, se debe motivar al alumno para que sea más seguro de sí mismo y que no le dé pena hacer ni recibir un cumplido y lo haga en el momento preciso.

C. DIMENSIONES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

El Ministerio de Salud a través de la estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental y Cultura de Paz, prioriza cuatro habilidades sociales en el adolescente:

1. ASERTIVIDAD

Para Roca (2014) indica, que la asertividad es una parte esencial de las HH.SS. “Es una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada, al mismo tiempo a los demás” (p.13).

Sostiene que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales donde se actúa de manera consiente:



Es aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Es una forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa la rabia (Díaz, 2011, p.30).

La asertividad incluye tres áreas principales:

- La autoafirmación:** Que consiste en defender nuestros legítimos derechos, hacer peticiones y expresar opiniones personales.
- La expresión sentimientos positivos:** Como hacer o recibir elogios y expresar agrado o afecto.
- La expresión de sentimientos negativos:** Que incluye manifestar disconformidad o desagrado, en forma adecuada, cuando está justificado hacerlo.

Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que le atacan verbalmente.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de ser el estilo de comunicación que hace que valoremos y respetemos aquellos con los que interactuamos (Díaz, 2011).



2. COMUNICACIÓN:

Para los autores, Santamaría et al., (2018), definen que la comunicación implica algún tipo de relación o de unión entre dos partes que se conectan o se corresponden entre sí de algún modo. Por lo que podemos definirla como “un proceso de trasmisión y recepción de señales como ideas, mensajes, datos, mediante un código, un sistema de signos y reglas.

La comunicación es fundamental para mejorar nuestra calidad de vida, expresar nuestras emociones, nuestras ideas o solucionar problemas.

Por otro lado, Taborda & Rodriguez (2015), la comunicación de los hijos es en parte el reflejo de quienes son los padres, esto es algo muy fuerte, ya los padres son los responsables de definir el estilo de comunicación en la familia, por ejemplo, si un padre grita continuamente y tiene una comunicación agresiva, porque se debe esperar que los hijos actúen de otra forma o tal vez se encuentra con que los hijos tengan una comunicación pasiva, es decir una comunicación donde el silencio es la barrera principal.

Cuando una persona no cuenta con habilidades para comunicarse, se puede sentir frustrada, aislada, poco valiosa, lo que puede propiciar que tengas menos posibilidades de recibir ayuda o de integrarse a un grupo.

Teniendo en cuenta a Cerda (2010), las personas respondemos de distintas maneras en función de la situación en la que estemos interactuando con los demás ,se distinguen en tres estilos de comunicación : inhibido, agresivo y asertivo.



ESTILOS DE COMUNICACIÓN

a) Estilo inhibido

Se denomina también pasivo, no asertivo o inseguro. La persona que adopta un estilo de comunicación inhibido, no expresa correctamente sus sentimientos ni pensamientos. Consiste en callarnos a pesar que nos moleste la actuación de los otros, en dejar de intervenir cuando nos gustaría hacerlo o mostrarnos inseguros o temerosos.

b. Estilo agresivo

En este estilo de interacción sacrificamos la relación o la autoestima de otros con tal de salvaguardar nuestra propia autoestima. La persona que se comunica de una forma agresiva dice lo que piensa, siente, y opina sin respetar a los otros, intentando conseguir lo que quiere al precio que sea. En estos casos utilizamos el sarcasmo, las amenazas, la intimidación o la violencia verbal o física.

c. Estilo asertivo

Consiste en autoafirmar sus propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Una persona asertiva evitará el conflicto, aunque otros lo busquen, y aun así defenderá y posiblemente hará prevalecer su punto de vista sobre el asunto que se está tratando.



3. AUTOESTIMA

Según MINSA (2005) considera de la siguiente manera:

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Un buen nivel de estima le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que construye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, educativo en el que este inserto y lo estímulos que este le brinde.

Las personas que gozan de una alta autoestima están lejos de gustar siempre a los otros, aunque la calidad de sus relaciones sea claramente superior a la de personas de baja autoestima. Como son más abiertas con respecto a sus pensamientos y sentimientos. Si están felices y entusiasmados. No tienen miedo a mostrarlo. Si sufren, no se sienten obligadas a “disimular”. Si sostienen opiniones impopulares, las expresan de todos modos. Son saludablemente autoafirmativas (Branden ,2010, p.44).

Por otro lado Naranjo (2007) “la autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito” (p.2). En opinión de Santrock (2002), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a auto realizarse.

Los adolescentes con autoestima media presentan sentimientos de inseguridad sobre su valía personal y tienden depender de la aceptación



social, tienen una aceptación social, tienen una buena confianza en sí mismos, pero en ocasiones estas pueden llegar a ceder, intentan mantenerse fuertes con respecto a lo demás, aunque en su interior están sufriendo.

- **El auto-concepto:** Es un constructo que se define como la capacidad para reconocer el propio patrón de vida y sus actitudes hacia sí y hacia los demás. Esta capacidad está constituida por un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados.

Otros autores señalan que el auto concepto proporciona un marco para la percepción y organización de nuestras experiencias y es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y las conductas de la gente.

4. TOMA DE DECISIONES:

Según MINSA (2005) , la toma de decisiones es la capacidad de resolución y voluntad de ejecución de una persona frente a un problema.

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentarse en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, es decir, en todo momento se toman decisiones.

Tomar decisiones siempre inicia por elegir entre decidir o no decidir, al decidir se está asumiendo el compromiso con los resultados que se quieran alcanzar, mientras que al no decidir se demuestra estar interesados en que las cosas sucedan, pero sin haber nada para lograr los resultados deseados. Lo que lleva a una u otra cosa, son los modelos mentales y es por ello se



deben analizar los procesos de toma de decisiones a partir de estos (Betancourt, 2014, p.83).

Por ello la toma de decisiones puede repercutir en nuestras vidas cotidianas indica el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado- Hideyo Noguchi”

Betancourt (2014) indican que cualquiera de las decisiones que tomemos nos lleva a un aprendizaje, y si nos equivocamos debemos esforzarnos para no repetirlo en el futuro.

Así la toma de decisiones es una habilidad fundamental para cualquier actividad humana, para tomar una decisión acertada. Empezamos con un proceso de razonamiento lógico, de creatividad en la formulación de ideas e hipótesis, evaluando los probables resultados, de éstas elegimos; y, finalmente ejecutamos la opción que consideramos la más adecuada

Carrera (2013), menciona que la buena toma de decisiones permite vivir mejor. Nos otorga algo de control sobre nuestras vidas. Como dijo Harry Truman: “toda mala decisión que tomo va seguida de otra mala decisión”.

D. DÉFICIT DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades de interacción social en infancia y adolescencia, en general no se trabajan ni se enseñan de forma activa, deliberada y sistemática dentro del contexto escolar.

Los niños que tienen déficits o problemas en su habilidad social no adquieren la competencia social por la mera exposición al comportamiento de sus



compañeros y compañeras socialmente hábiles, y para que esto se produzca, se necesita una intervención directa, deliberada y sistemática, es necesario. Por tanto, que el entrenamiento y la enseñanza de las habilidades sociales se incluyan de modo sistemático en los currículos habituales. Esto implica que esta área tenga su horario, planificación y estrategias como otras áreas curriculares (Monjas & Gonzales, 2000, p.47).

Las personas con pocas HHSS, son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como la ansiedad o la depresión, así como ciertas enfermedades psicosomáticas. Del mismo modo que la falta de habilidades sociales no lleva a experimentar con frecuencia emociones negativas, como la frustración y la ira, y a sentirnos rechazados, infravalorados o desatinados por los demás (Roca, 2014b).

Del mismo modo Sartori & López (2016), indica sobre el adolescente con un amplio repertorio de habilidades sociales será capaz de entender y controlar sus sentimientos y los de las personas que lo rodean, contribuyendo así al fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y a la adaptación satisfactoria frente a las demandas de su contexto.

El desarrollo de habilidades sociales durante la época escolar contribuye también a disminuir otras situaciones presentes en las aulas, tales como los problemas de relación.

Por esta razón, se hace importante conocer la presencia y el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes, ya que un equilibrio entre las enseñanzas académicas y las habilidades sociales permitirá el desarrollo de estudiantes competentes que no solo estén preparados para afrontar retos cognitivos sino, también, para gestionar soluciones integrales mediante la aplicación de



habilidades de negociación, trabajo en equipo, asertiva y manejo de conflictos, entre otros; características que son ampliamente valoradas en el mundo profesional al que posteriormente se integraran (López, 2008).

2.3. MARCO CONCEPTUAL.

A. ADICCIÓN

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), es una enfermedad física psicoemocional que genera dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Dentro de esta enfermedad se presenta signos y síntomas de carácter biológico, genético, psicológico y social (Universidad Rafael Landívar, 2013).

Para Echeburúa & Corral (2010), indican que la adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social y salud.

B. REDES SOCIALES

De acuerdo a Celaya (2008) citado en Hütt (2012) “Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos” (p.123).

C. ADICCIÓN A REDES SOCIALES

Para Gavilanes (2015), comenta que la adicción a una red social es compulsión por estar siempre conectado en la plataforma sociales se da por el deseo de



agrandar la red de amigos, asimismo dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. Sostiene que se han manifestado casos de personas que pasan alrededor de 18 horas conectados y al pendiente de una red social, de esta población, la mayoría son adolescentes pues reúnen características de riesgo como la impulsividad externa, baja autoestima y la necesidad de buscar relaciones nuevas.

D. HABILIDADES SOCIALES

Goldstein et al., (2002), manifiestan que las habilidades sociales son: Conjunto de hábitos, conductas, pensamientos y emociones que disponemos para relacionarnos con los demás. Las habilidades son graduales se dan con la educación, la convivencia cotidiana y las experiencias de la vida. Aprender y desarrollar estas habilidades es fundamental para lograr optimas relaciones con los demás.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La localización de este trabajo de investigación se encuentra ubicada en el distrito, provincia y departamento de Puno, específicamente en la Institución José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, ubicada en el jr. Jorge Basadre s/n, en el campus universitario de la Universidad Nacional del Altiplano.

3.1.1. Ubicación

El departamento de Puno se encuentra ubicado en la zona sur oriental de la república de Perú.

Tabla 1

Coordenadas geográficas

ORIENTACIÓN	NORTE	ESTE	SUR	OESTE
Latitud sur	13°00'00''	6°19'00''	17°17'30''	14°42'47''
Longitud oeste	68°48'46''	68°48'46''	69°43'48''	71°06'46''

Nota: obtenido de INEI (2000).

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio se ejecutó durante el año 2019.



3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

3.3.1. Técnicas de recolección de datos

- a) **Encuesta:** Es una técnica que permitió obtener la información sobre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de la institución educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

La encuesta se considera en primera instancia como una técnica recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición) y la forma protocolaria de realizar las preguntas (cuadro de registro) que se administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto (López & Fachelli, 2017).

3.3.2. Instrumentos de recolección de datos

- a) CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES

Según García (2003), define que el cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo. Por otro lado (Hernández et al., 2014) tal vez sea el instrumento más utilizado para

recolectar datos, consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir.

Se utilizó el cuestionario para determinar el nivel de Adicción a Redes Sociales (ARS), es un cuestionario que sugiere usarse con puntajes sumativos de tal forma que los resultados pueden ser usados como valores cuantitativos. fue construido y validado por Ecurra y Salas (2014).

Está conformada por 24 ítems, bajo un sistema de calificación de cinco puntos: (0) nunca, (1) rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre, (4) siempre.

PUNTAJE DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES				
CATEGORIAS	OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES	FALTA DE CONTROL PERSONAL EN EL USO DE LAS RS	USO EXCESIVO DE AS REDES SOCIALES	TOTAL
BAJO	0-13	0-8	0-11	0-32
MEDIO	14-27	9-15	12-20	33-64
ALTO	27-40	16-24	21-32	65-96

Fuente: Ecurra & Salas (2014).

Según los propios constructores, se considera que la ausencia de adicción idealmente correspondería al puntaje cero (0), a partir de uno se valora el nivel de adicción, por lo que aquello más cercano a 96 indica nivel de adicción.



a) CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

Este instrumento fue desarrollado por el Ministerio de Salud de Perú, y aprobado con RM N° 1077 – 2006 MINSA; la escala de evaluación de habilidades sociales, consta de 42 ítems, con una escala de valoración de 5 a 7 niveles. Además, por sus 4 dimensiones (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones), a mayor puntuación, se expresa un mejor manejo de habilidades sociales.

El cuestionario esta agrupada con las siguientes dimensiones:

ÁREAS DE LA LISTA DE HHSS	ITEMS
➤ ASERTIVIDAD	01 AL 12
➤ AUTOESTIMA	13 AL 21
➤ COMUNICACIÓN	22 AL 33
➤ TOMA DE DESICIONES	34 AL 42

Para identificar las habilidades sociales, se evaluará de la siguiente manera: (1) nunca, (2) raras veces, (3) a veces, (4) a menudo, (5) siempre. Para la calificación se realizó una sumatoria de todos los ítems contestados, con valores antes mencionados para cada alternativa según corresponda.



CATEGORIAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

CATEGORIAS	PUNTAJE DIRECTO DE ASERTIVIDAD	PUNTAJE DIRECTO DE COMUNICACIÓN	PUNTAJE DIRECTO DE AUTOESTIMA	PUNTAJE DIRECTO DE TOMA DE DECISIONES	PUNTAJE TOTAL
MUY BAJO	0 A 20	MENOR A 19	MENOR A 21	MENOR A 16	MENOR A 88
BAJO	20 A 32	19 A 24	21 A 34	16 A 24	88 A 126
PROMEDIO BAJO	33 A 38	25 A 29	35 A 41	25 A 29	127 A 141
PROMEDIO	39 A 41	30 A 32	42 A 46	30 A 33	142 A 151
PROMEDIO ALTO	42 A 44	33 A 35	47 A 50	34 A 36	152 A 161
ALTO	45 A 49	36 A 39	51 A 54	37 A 40	162 A 173
MUY ALTO	50 A MAS	40 A MAS	55 A MAS	41 A MAS	174A MAS

Fuente: Minsa (2005)

Según el puntaje obtenido, se determina en que categoría se encuentra el adolescente por cada dimensión. Análisis e interpretación de resultados obtenidos según el procesamiento de datos, se realizará de la siguiente manera:

- Los puntajes que se ubiquen en la categoría de promedio en la suma total de las áreas corresponden a personas que requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales.
- Los puntajes que se ubiquen en la categoría promedio alto en la suma total serán considerados como personas con adecuadas habilidades sociales.
- Los puntajes que se ubican en la categoría alta y muy alta serán considerados como personas competentes en las habilidades sociales.



- Por el contrario, las personas que puntúen en la categoría promedio bajo, serán calificadas como personas que deben mejorar sus habilidades sociales.
- Los que se ubiquen en la categoría bajo y muy bajo, serán consideradas como personas con déficit de habilidades sociales (autoestima, comunicación, asertividad y toma de decisiones), lo cual los puede situar como adolescente en riesgo de adicción a redes sociales.

3.3.2.1. Confiabilidad y validez del instrumento

VARIABLE 1: Adicción a las redes sociales

El cuestionario de adicción a redes sociales evidencia validez y confiabilidad adecuadas, presentando validez de constructo. La validez se logró a través de la validez de contenido y del análisis factorial confirmatorio, en donde se hallaron los tres factores antes mencionados. En relación con la confiabilidad, se realizó a través de la consistencia interna, alcanzando coeficientes alfa de Cronbach elevados, entre 0.88 hasta 0.92 en los factores que conforman el cuestionario (Escurra & Salas, 2014), datos que permiten señalar que el instrumento es válido y confiable.

La adaptación del presente instrumento adicción a redes sociales a nuestro medio se hizo aplicando este a 380 estudiantes de diferentes universidades de Lima. los resultados revelaron que la escala y sus componentes presentaron adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad.



VARIABLE 2: Habilidades sociales

El instrumento fue elaborado, adaptado y validado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi en 2005, a través de la Dirección ejecutiva de investigación, docencia y atención especializada de salud colectiva, para ser trabajado por el Ministerio de Salud en los centros escolares del país, aprobado por Resolución Ministerial N° 107-2005/MINSA.

Se verifico la confiabilidad del contenido del cuestionario de habilidades sociales con el método Alfa de Cronbach. El resultado del cuestionario de habilidades sociales alcanzo un alto valor de confiabilidad. El instrumento tiene un nivel medio de confiabilidad (0.75) por lo que se realizó una medición objetiva en la presente investigación. Con una muestra de 1067 adolescentes escolares de 4 instituciones educativas de lima realizada en el 2002.

Por lo tanto, la validez interna del instrumento es apropiado según el resultado, por ende, se puede utilizar este instrumento para medir la variable de estudio, habilidades sociales.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población universo de estudio comprende tanto a varones como mujeres y el total es de 305 estudiantes de 1° a 5° grado de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno; las edades oscilan entre 12-17 años.



Tabla 2

Población de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui – Aplicación.

GRADO DE ESTUDIOS	TOTAL
Primer grado	62
Segundo grado	58
Tercer grado	60
Cuarto grado	61
Quinto grado	64
TOTAL	305

Nota: Nómina de estudiantes de la IES José Carlos Mariátegui –Aplicación.

3.4.1. Muestra

Se empleó el muestreo probabilístico, de tipo de muestreo estratificado, donde cada elemento de la población tiene una probabilidad conocida para ser incluida dentro de la muestra.

Según Hueso & Cascant (2012), indica que el muestreo estratificado, consiste en dividir la población de estudio en grupos o clases (estratos), que se suponen homogéneos con respecto a las características a estudiar, este tipo de muestreo pretende dotar de mayor repetitividad a la muestra, asegurándose de que los distintos estratos están representados adecuadamente en la muestra.

$P = 0.5 = 50\%$: Proporción favorable

$Q = 1 - P = 1 - 0.5 = 0.5 = 50\%$: Proporción no favorable

$Z(1 - \alpha/2)$ = Valor de la distribución normal según tablas estadísticas

$Z(1 - \alpha/2) = Z(1 - 0.05/2) = Z(1 - 0.025) = 1.96$

$e = 5\% = 0.05$ = Margen de error de muestra



Para hallar el tamaño de muestra óptimo se usa la siguiente formula

$$n_o = \frac{Nz^2PQ}{(N-1)e^2 + z^2}$$

Donde:

N = 305 Tamaño de la población

P = 0.5 Proporción favorable

Q = 0.5 Proporción desfavorable

Z = 1,96 (Valor de distribución normal según en nivel de confianza deseado)

e = 0.05 Error al elegir el tamaño de la muestra

Cuando la fracción n_o/N es más del 10% utilizamos la corrección en caso contrario el tamaño de muestra optima será n_o

La corrección usada es:

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o}{N}} \quad \text{Corrección usada cuando } n_o/N > 10\%$$

Reemplazamos los datos en la fórmula:

$$n_o = \frac{(305)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(305-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 170.26$$

Para lo cual se utilizará el corrector si es necesario. Entonces $no/N = 170.26/305 = 0.5582 = 55.82\%$ como no es mayor del 10% se hace uso del corrector:

$$n = \frac{no}{1 + \frac{no}{N}} \quad \frac{170.26}{1 + \frac{170.26}{305}} = 109$$

Entonces el tamaño de muestra óptimo es de 109 estudiantes de la Institución José Carlos Mariátegui-Aplicación 2019. Siendo la fracción de muestreo:

$$\frac{no}{N} = \frac{109}{305} = 0.36$$

Tabla 3

Distribución del número de estudiantes por grado para la muestra de estudio de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

GRADOS	N° (Por la fracción de muestreo)	MUESTRA	
		N°	%
Primero	60 (0.36)	21.60	20.0
Segundo	58 (0.36)	20.88	19.0
Tercero	62 (0.36)	22.32	20.3
Cuarto	64 (0.36)	23.04	21.0
Quinto	61 (0.36)	21.96	20.0
TOTAL	305	109	100.0

Nota: Cuadro estratificado de la Institución Educativa



3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1. Enfoque de investigación

El trabajo de investigación sobre adicción a las redes sociales y habilidades sociales pertenece al enfoque cuantitativo, porque se utilizó la recolección de datos para probar la hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías.

La metodología de investigación cuantitativa se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos aspectos de interés sobre la población que se está estudiando (Hueso & Cascant, 2012, p.1).

3.5.2. Tipo y diseño de investigación

A. Tipo de investigación:

El tipo de investigación que se utilizó, es de carácter descriptivo-correlacional. Descriptivo porque el propósito de describir es como se manifiesta el problema de investigación y la correlacional, porque tuvo como propósito medir entre dos variables que se pretender investigar, para determinar si están o no relacionadas y después se analizar la relación (Hernandez et al., 2014).

B. Diseño de investigación:

El diseño de investigación realizado, corresponde al no experimental de corte transversal. Se realizó sin manipular deliberadamente las variables y en el solo se observaron los fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural para después analizarlo. Lo trasversal se refiere recolectar datos en un solo momento,



en un tiempo único. Su propósito de describir variables y analizar su incidencia e interpretación en un momento dado (Hernández et al., 2014).

La investigación no experimental es la que no manipula de liberadamente las variables a estudiar. Lo que hace este tipo de investigación es observar fenómenos tal como se dan en su contexto actual, para después analizarlo.

3.5.3. Métodos

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación titulado “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno”

Se utilizaron los métodos deductivo y descriptivo.

A. METODO DEDUCTIVO

Para Hernandez et al., (2014), indica que el tipo de investigación cuantitativa busca determinar las características de las relaciones entre variables, los datos numéricos, se cuantifican y se someten análisis estadísticos. En ese sentido el método y enfoque utilizado permitió recoger, procesar y analizar los datos numéricos sobre las variables. Por otro lado, Charaja (2011), es el razonamiento mental que nos permite descubrir nuevos conocimientos de lo general a lo particular, y nos permite extender los conocimientos que se tienen sobre una clase determinada de fenómenos a otro cualquiera que pertenezca a esa misma clase.

B. METODO DESCRIPTIVO

Este método permitió, detallar, especificar, particularizar la adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario, del



mismo modo permitió llegar a conclusiones válidas para ser utilizadas en el trabajo de investigación.

Este método implica la recopilación y presentación sistemática de datos para dar una idea clara de una determinada situación. En el estudio descriptivo el propósito del investigador es describir situaciones y eventos, esto, es decir, como es y se manifiesta determinado fenómeno (Sousa et al., 2007).

3.6. PROCEDIMIENTO

3.6.1. Técnicas para el procesamiento de datos

- Recopilación de información: La recopilación de información se realizó, previo permiso al director, se solicitó los números telefónicos de los docentes tutores de cada grado para hacer con ellos la coordinación para la aplicación de los 2 cuestionarios, mediante la aplicación Quizizz. Por otro lado, en caso de no estar de acuerdo con los criterios para ser parte de la investigación, concluía su participación.
- Ordenamiento y clasificación de datos: Se procedió a clasificar las encuestas y fueron pasados al programa Excel y el software estadístico SPSS para Windows versión 25, generándose una base de datos.
- Elaboración de tablas y figuras: Se realizó mediante el programa Excel y SPSS 25 y el coeficiente de correlación de Spearman que permitió identificar la normalidad de nuestros datos y la correlación entre las variables.
- Análisis de información: Se procedió a analizar los resultados que se obtuvo, para su interpretación de resultados.



3.7. VARIABLES

El tipo de variable a la que pertenece el estudio es de tipo asociativa, por ello Charaja, (2011) indica que, son variables asociadas que se manifiestan al mismo tiempo. Por eso, también se denominan como covariables, este tipo de variables se consideran en las investigaciones de tipo correlacional.

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.8.1. Contrastación de hipótesis específicos

- **Con referencia a la hipótesis específica 1**

Manifiestan adicción a redes sociales, los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno. Donde se tomó como muestra a 109 estudiantes de los diversos grados, y los resultados que se obtuvieron fueron:

En cuanto a su nivel de adicción a redes sociales según las encuestas responde que 49 estudiantes el 45% presenta un nivel moderado de adicción existiendo riesgo de caer en adicción a las redes sociales, seguido de un nivel bajo, pero el 19,3% presenta nivel alto, donde ya existe la adicción. Por ello en la tabla 6 los medios de acceso se mencionan que 52 estudiantes usan celular del 48%, además en la tabla 7 el nivel de experticia el 55% de estudiantes está en el nivel intermedio seguido del nivel avanzado en un 22%.

En cuanto a la obsesión por las redes sociales se encuentra en el nivel medio por lo que 48 estudiantes que representa el 44%, estos se preocupan piensan en lo que está sucediendo en las redes sociales.



En la falta de control personal 49 estudiantes que representan el 45% nivel bajo y de 41 estudiantes el 37,6 se muestra un nivel medio. Por lo que se compara en la tabla 5, donde se menciona el inicio de edad en redes sociales se menciona que el 64% inicia entre 10-13 años, ya temprana edad, seguido en la tabla 9 actividades frecuentes que realizan el 33% indican tener información, conversar y entretenimiento, seguido de 18,3% publicar fotos, información y conversar.

En cuanto uso excesivo 54 estudiantes que representa el 49,5% en el nivel medio, seguido de un nivel bajo el 26,6% y el 23,9% nivel alto, donde hay mayor uso de tiempo, dificultad para disminuir el tiempo; por eso en la tabla 4 redes de mayor uso se menciona que 45,9% usa Facebook y WhatsApp, también se nota que cuarto 30,4% y quinto grado 27,3% poseen un nivel alto.

Por lo tanto, se valida la hipótesis específica 1, existe adicción a redes sociales porque se encuentran en un nivel de riesgo, seguido de un nivel alto que ya aplica adicción, por qué se inicia ya en una temprana edad y las conexiones esta entre 3- 6 horas conllevando al uso excesivo, las actividades frecuentes no se escapan del entretenimiento, publicar fotos y conversar, además se muestra en un nivel intermedio la preocupación, descuido de actividades escolares por permanecer conectados.

- **Con referencia a la hipótesis específica 2**

Existen dificultades en habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

Tomando como referencia la adicción a redes sociales son frecuentes, las habilidades sociales no se llegan a desarrollar aun 100%



En cuanto a las habilidades sociales, se muestra en un 26,6% de un nivel promedio bajo seguido de un nivel promedio en un 25,7%. Es por eso en sus dimensiones asertividad, autoestima y toma decisiones presentan un nivel promedio bajo y solo en la habilidad comunicativa se obtuvo un nivel promedio con un 27,5%. Donde existen dificultades para relacionarse adecuadamente requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales. Por lo tanto, también se valida la hipótesis específica 2.

Por consiguiente, las habilidades que poseen los estudiantes de la institución educativa existen una proporción de estudiantes con déficit 22,9%, habilidades básicas 26,6%, otras que requieren incrementar 24,8%, adecuadas 10,1% y por último competentes 11,9% y 2,8% en habilidades sociales.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados del trabajo de investigación, en base a los objetivos trazados los mismo que fueron obtenidos a través de la encuesta virtual aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui- Aplicación de la ciudad de Puno, para la interpretación y discusión se toma en cuenta el porcentaje significativo. También se muestra el análisis de los objetivos.

4.1. RESULTADOS

Tabla 4

Redes sociales con mayor uso, de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

REDES SOCIALES CON MAYOR USO	TOTAL	
	N	%
Solo Facebook	18	16,5
Solo WhatsApp	12	11,0
Solo Instagram	2	1,8
Solo YouTube	3	2,8
Facebook y WhatsApp	50	45,9
Facebook, WhatsApp y Twitter	4	3,7
Facebook, WhatsApp e Instagram	4	3,7
Facebook, WhatsApp, YouTube y otros.	6	5,5
WhatsApp e Instagram	2	1,8
Facebook, Instagram y otros	5	4,6
Otros	3	2,8
TOTAL	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

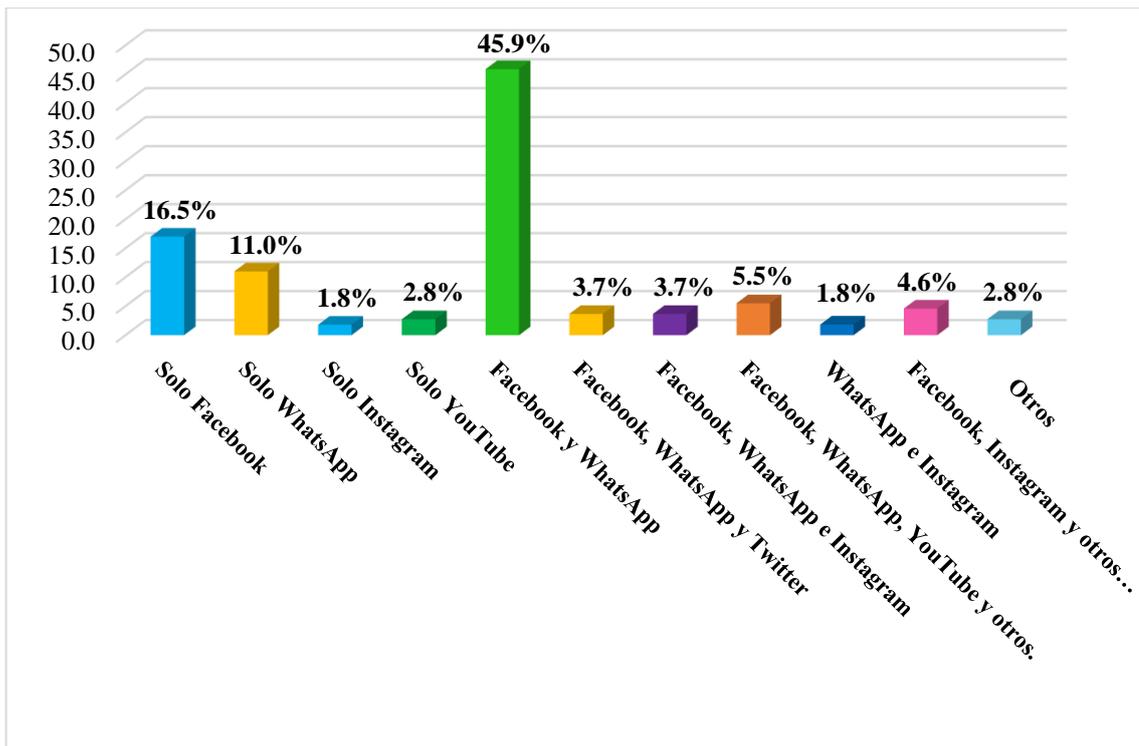


Figura 2: Redes sociales con mayor uso

Interpretación:

En la tabla 4 se observa que un 45,9% de estudiantes indican que las redes más utilizadas son el Facebook y el WhatsApp. Seguido de un 16,5% que utilizan solo el Facebook y un 11% de estudiantes que utilizan solo el WhatsApp, el 5,5% utilizan Facebook, WhatsApp, YouTube y otros. Se puede concluir que las redes sociales más manejadas son el Facebook y WhatsApp, como respuesta podemos mencionar que los datos indican que el uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 5

Edad de inicio del uso de las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

EDAD	TOTAL	
	N	%
6- 9 años	13	12,0
10-13años	70	64,0
14-16 años	26	24,0
TOTAL	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

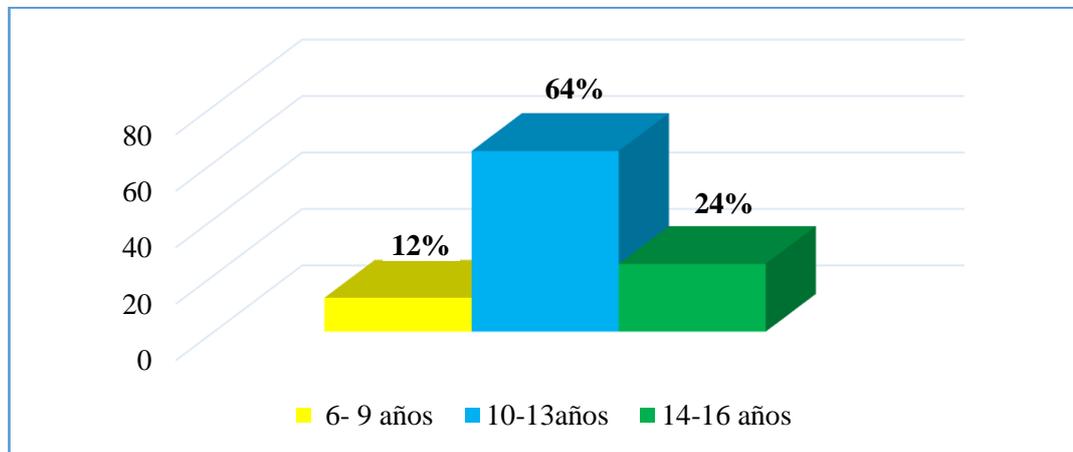


Figura 3:Edad de inicio del uso de las redes sociales.

Interpretación:

En la tabla 5 podemos observar que el 64% de estudiantes inician el uso de las redes sociales entre los 10 a 13 años, seguido de un 24% de estudiantes que empezaron a los 14-16 años. seguidamente indicamos que en los últimos años el uso de dicha tecnología se ha ido dando desde muy temprana edad, como resultado se demuestra que los estudiantes en su mayoría usan las redes sociales desde la adolescencia temprana según UNICEF, esto es alarmante. Se concluye que efectivamente es uno de los problemas el inicio del uso de las redes sociales.

Tabla 6

Medios de acceso a las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

MEDIOS DE ACCESO	TOTAL	
	N	%
Cabinas públicas	9	8,0
Internet en casa	6	6,0
Celular	52	48,0
Internet en casa y celular	26	24,0
Cabinas públicas y celular	8	7,0
Cabinas públicas e internet en casa celular	8	7,0
TOTAL	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

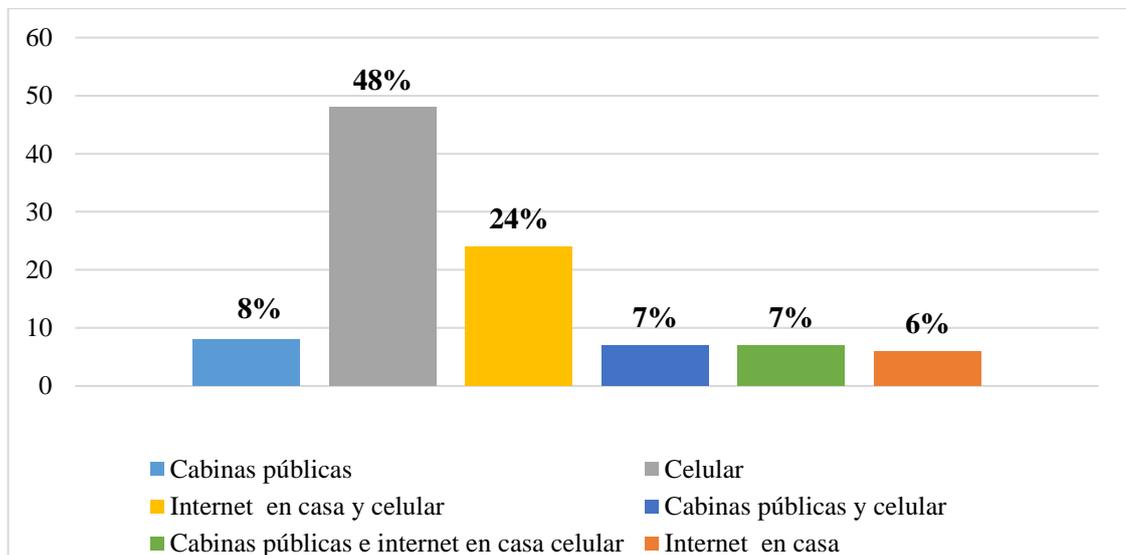


Figura 4: Medios de acceso a las redes sociales

Interpretación:

En la tabla 6 se observa que el 48% de estudiantes mencionan que acceden a las redes sociales desde su celular, seguido de un 24% de estudiantes acceden desde el internet

de casa y celular y un 8% de estudiantes acceden desde cabinas públicas. Esto demuestra que el estudiante de algún modo en su mayoría está conectado a las redes sociales, convirtiéndose esta en una necesidad como un estilo de vida, así mismo Echeburúa & Requesens (2012), indican que los jóvenes actuales acceden rápidamente a las nuevas tecnologías, porque en sus casas es habitual contar con ordenadores, conexión a internet y teléfonos móviles, así como aparatos digitales (videojuegos). Son además usuarios multitarea, es decir, que realizan varias tareas simultáneamente (escuchar música, estar pendiente del móvil y hacer las tareas escolares). Compartir fotos y videos es otro de los atractivos que encuentran los adolescentes para utilizar las redes sociales

Tabla 7

Nivel de experticia del uso de las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

NIVEL DE EXPERTICIA	TOTAL	
	N	%
Nula	1	1,0
Principiante	8	7,0
Intermedio	60	55,0
Avanzado	24	22,0
Experto	16	15,0
TOTAL	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

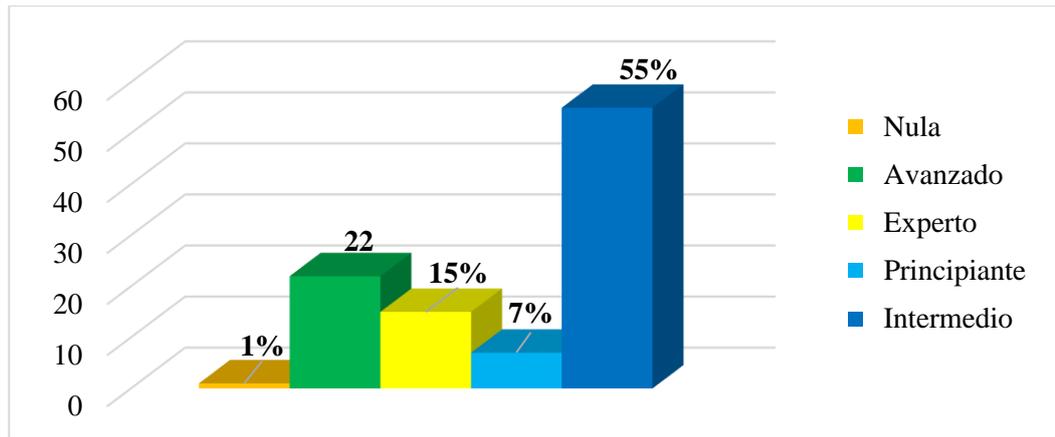


Figura 5: Nivel de experticia del uso de las redes sociales

Interpretación:

En la tabla 7 se observa que un 55% de estudiantes tienen el nivel de experticia intermedia, seguido de un 22% que tienen el nivel de experticia avanzado y un 15% de estudiantes que tienen un nivel de experto. En tal sentido, se puede establecer que en su mayoría tienen un nivel intermedio y avanzado de experticia en el uso de redes sociales y la herramienta virtual que más utilizan es el celular. Tal como se observó en la anterior tabla.

Tabla 8

Número de horas que está conectado a las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

HORAS DE CONEXIÓN	TOTAL	
	N°	%
Menos de una hora	10	99,2
Entre 1 a 3 horas	32	29,4
Entre 3 a 6 horas	47	43,1
Más de 6 horas	20	18,3
TOTAL	109	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

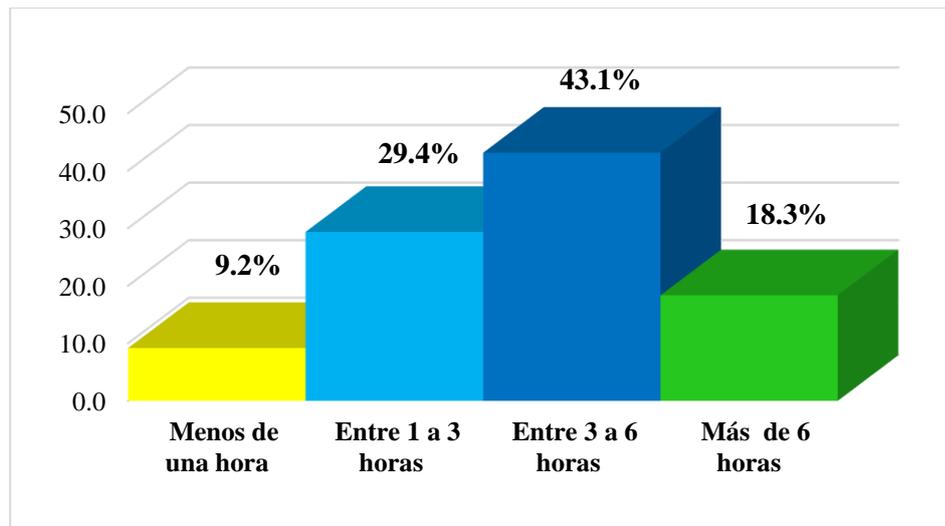


Figura 6: Número de horas que está conectado a las redes sociales

Interpretación:

En la tabla 8 se observa que el 43.1% de estudiantes indican que están conectados en las redes sociales entre 3 a 6 horas al día, seguido de un 29,4% de estudiantes que indican estar conectados entre 1 a 3 horas y un 18.3% de estudiantes mencionan que están conectados más de 6 horas. Podemos deducir que en promedio la mayoría de los estudiantes están conectados 3 a 6 horas aproximadamente, esto configura una falta de control personal en las redes sociales. Asimismo, dejando de lado sus obligaciones tanto en casa como en sus estudios. Finalmente el uso excesivo puede traer consecuencias de aislamiento social, la ansiedad surgida de la necesidad compulsiva de estar conectados a las redes sociales pues, como ya se ha señalado un aumento en la dificultad para controlar el tiempo en las redes sociales del mismo modo lo indica Araujo (2016), estos criterios conductuales como la falta de control conllevan a circunstancias negativas a largo plazo.

Tabla 9

Actividades frecuentes que realiza en las redes sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

ACTIVIDADES FRECUENTES	TOTAL	
	N°	%
Publicar fotos	6	5,5
Conocer amigos y reencontrar amigos	7	6,4
Tener información	8	7,3
Conversar y entretenimiento	7	6,4
Tener información, conversar y entretenimiento	36	33,0
Tener información y entretenimiento	17	15,6
Tener información y conversar	8	7,3
Publicar fotos, tener información y conversar	20	18,3
TOTAL	109	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

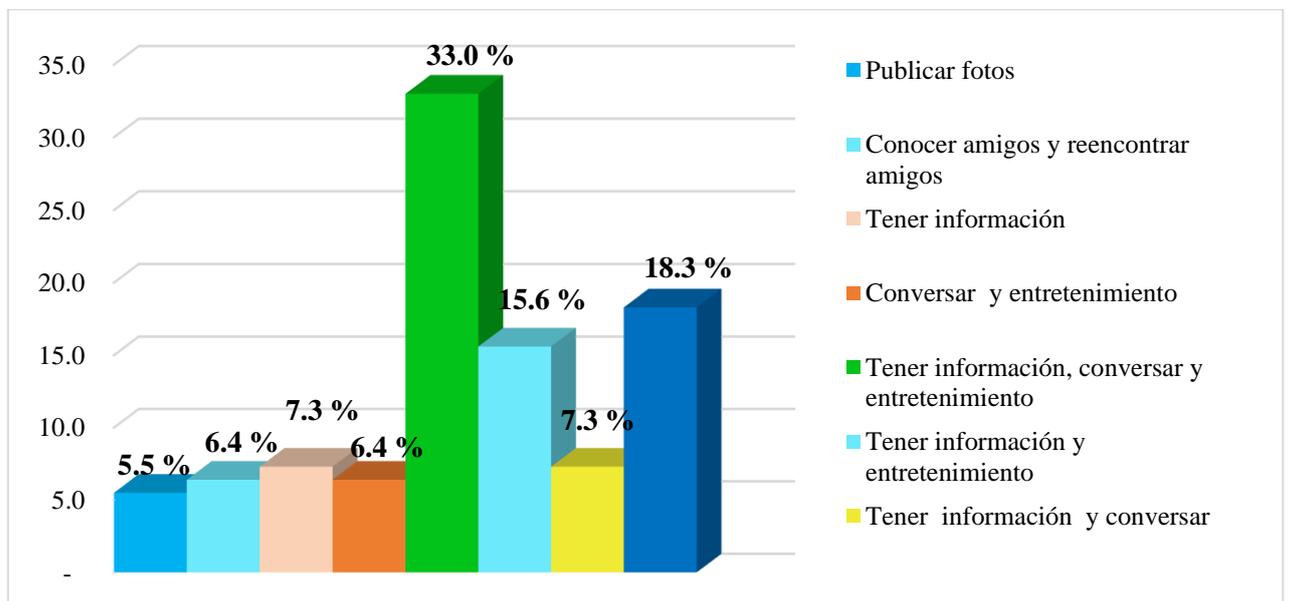


Figura 7: Actividades frecuentes que realiza en las redes sociales

Interpretación:

En la tabla 9 se puede observar que un 33% indican que utilizan las redes sociales para tener información, conversar y entretenimiento, seguido de un 18,3% de estudiantes lo utilizan para publicar fotos, tener información y conversar, el 15,6% de estudiantes lo manejan para tener información y entretenimiento y en un 7,3% responden a tener información y conversar. En esta se deduce que en su mayoría de los estudiantes no lo utilizan para obtener información sino para el ocio como subir fotos, entretenimientos, conversar. Finalmente, los adolescentes son manipulados por dichas redes virtuales.

RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL

Tabla 10

Relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales

NIVEL DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES	HABILIDADES SOCIALES							TOTAL	
	MUY BAJO	BAJO	PROMEDIO O BAJO	PROMEDIO	PROMEDIO ALTO	ALTO	MUY ALTO		
BAJO	N	2	5	8	9	5	8	2	39
	%	1,8%	4,6%	7,3%	8,3%	4,6%	7,3%	1,8%	35,8%
MEDIO	N	0	10	17	12	4	5	1	49
	%	0,0%	9,2%	15,6%	11,0%	3,7%	4,6%	0,9%	45,0%
ALTO	N	0	9	2	8	2	0	0	21
	%	0,0%	8,3%	1,8%	7,3%	1,8%	0,0%	0,0%	19,3%
TOTAL	N	2	24	27	29	11	13	3	109
	%	1,8%	22,0%	24,8%	26,6%	10,1%	11,9%	2,8%	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación:

En la tabla 10, se muestra la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales, donde tiene una muestra de 109 adolescentes, existe un 8,3% con un nivel de adicción a redes sociales “alta”, que posee baja habilidades sociales; asimismo un 15,6% con un nivel de adicción a redes sociales “medio”, indicando promedio bajo en habilidades sociales.

Tabla 11

Correlación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales

CORRELACIONES				
			NIVEL DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES	HABILIDADES SOCIALES
Rho de	NIVEL DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES	Coefficiente de correlación	1,000	-,224*
		Sig. (bilateral)	.	,019
		N	109	109
Spearman	HABILIDADES SOCIALES	Coefficiente de correlación	-,224*	1,000
		Sig. (bilateral)	,019	.
		N	109	109

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación:

En la tabla 11, se evidencia una correlación al nivel 0,019 (bilateral), lo cual indica que hay una relación inversa en la adicción redes sociales y habilidades sociales, en conclusión, nos dice cuando es mayor la adicción a redes sociales, se demuestra un bajo nivel de las habilidades sociales en los adolescentes.



NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Para determinar la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Institución José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno. Se evaluará tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión a las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 12

Distribución por frecuencias y porcentajes del nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Institución José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

NIVEL DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
BAJO	39	35,8	35,8	35,8
MEDIO	49	45,0	45,0	80,7
Válido ALTO	21	19,3	19,3	100,0
TOTAL	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

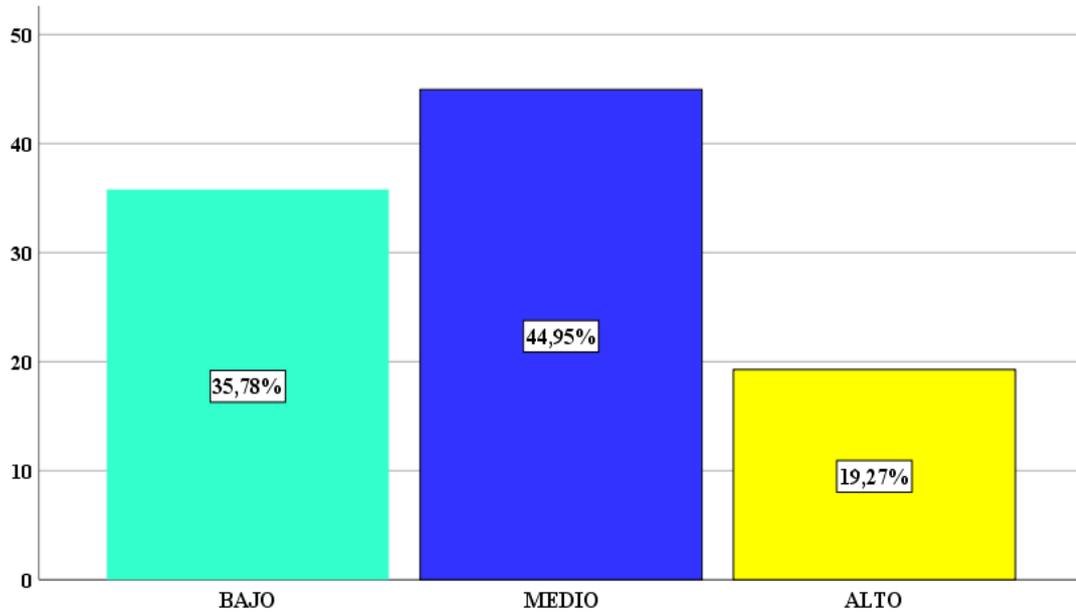


Figura 8:Nivel de adicción a las redes sociales

Interpretación:

En la tabla 12 se observa que la variable adicción a las redes sociales, tiene el puntaje más predominante en el nivel medio con un 45% existiendo riesgo de adicción, seguido de un nivel bajo 35,8% y el 19,3% presenta un nivel alto, este último presenta ya adicción, esto es alarmante lo que indica que existe dependencia por las redes sociales como la obsesión por las redes sociales, tienden a perder la capacidad de autocontrol y un uso excesivo.

Tabla 13

Distribución por frecuencias y porcentajes del factor obsesión a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
	BAJO	44	40,4	40,4	40,4
Válido	MEDIO	48	44,0	44,0	84,4
	ALTO	17	15,6	15,6	100,0
TOTAL		109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

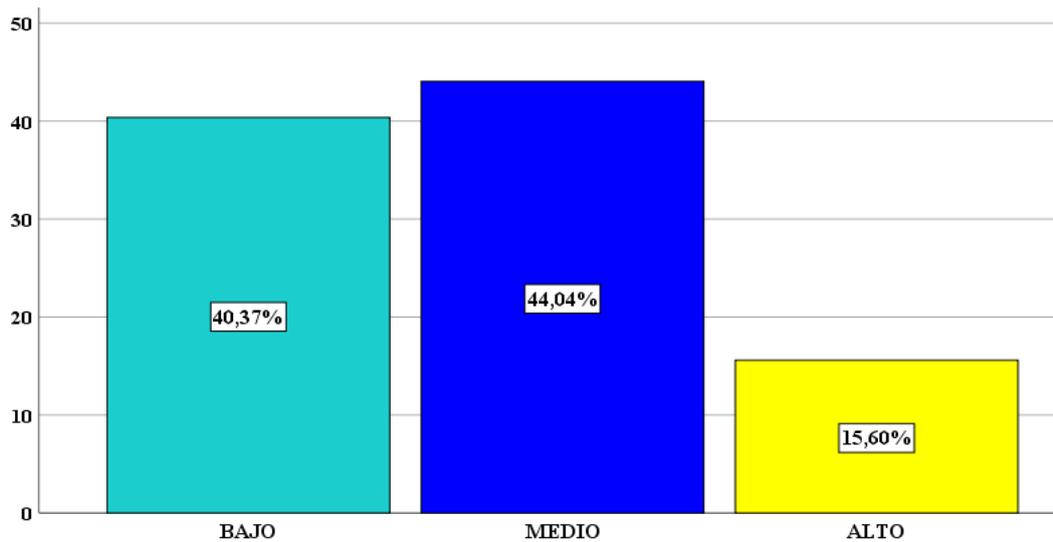


Figura 9: Obsesión por las redes sociales.

Interpretación:

En la tabla 13, podemos observar el factor obsesión por las redes sociales, se observa que de 109 estudiantes el 44% se encuentran en el nivel medio, seguidamente de un 40,4% nivel bajo y el 15,6% de estudiantes están en los niveles altos, lo que significa que solo piensan en estar conectados en las redes

sociales, generándose una dependencia y piensan en lo que pueda estar sucediendo en las redes sociales, lo que genera ansiedad y preocupación.

Tabla 14

Distribución por frecuencias y porcentajes del factor falta de control personal a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

FALTA DE CONTROL PERSONAL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
BAJO	49	45,0	45,0	45,0
MEDIO	41	37,6	37,6	82,6
Válido ALTO	19	17,4	17,4	100,0
TOTAL	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa

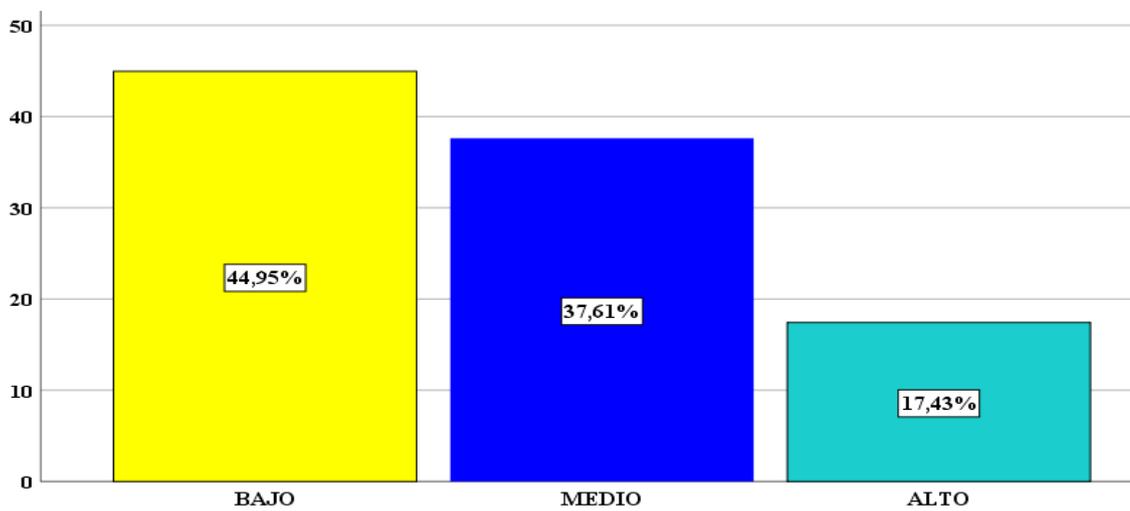


Figura 10:Falta de control personal.

Interpretación:

En la tabla 14, podemos observar en cuanto al factor falta de control personal de uso de las redes sociales, se observa que de 109 estudiantes el 45% se encuentran en un nivel bajo, pero por otro lado se muestra que el 37.6% de estudiantes se encuentran en el nivel medio y el 17,4% un nivel alto, este último indica que los estudiantes no tienen control en el uso de las redes sociales, de manera que le dedican más tiempo a estar conectados en ocasiones existe la incapacidad de regular el tiempo. Además de generar el descuido de las tareas y actividades. Pero la mayor ponderación está en un nivel bajo donde esta cantidad de estudiantes tienen la capacidad para regular el tiempo en las redes sociales.

Tabla 15

Distribución por frecuencias y porcentajes del factor uso excesivo a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

USO EXCESIVO A LAS REDES SOCIALES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
BAJO	29	26,6	26,6	26,6
MEDIO	54	49,5	49,5	76,1
ALTO	26	23,9	23,9	100,0
TOTAL	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

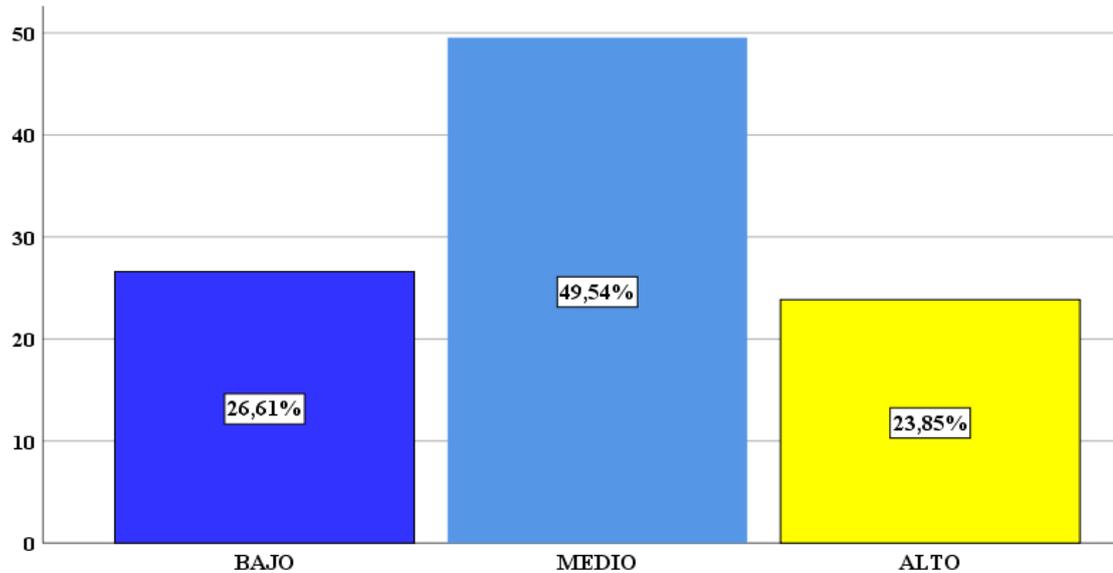


Figura 11: Uso excesivo de las redes sociales

Interpretación:

En la tabla 15 podemos observar en el factor uso excesivo a las redes sociales, se observa con mayor incidencia que el 49,5% de estudiantes se encuentran en el nivel medio y el 26,6% de estudiantes están en el nivel bajo y el 23,9% está en un nivel alto, lo que indican que hay mayor exceso en tiempo de uso, y el no poder controlarse cuando están al alcance de estas redes y no son capaces de disminuir la cantidad del uso de ellas.

Asimismo Hernandez et al., (2017), concluye que el adolescente dedica más de cinco horas diarias a estar conectado, duermen menos pues las horas que dedican a esta actividad están en la tarde, noche, durante la jornada escolar, en recesos y otras actividades para satisfacer lo que ya se reconoce como una adicción y que puede devenir en trastornos de comportamiento y problemas de salud.

Tabla 16*Nivel de adicción a redes sociales según el grado académico*

		NIVEL DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES			
		BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL
1	N	11	9	1	21
GRADO	%	52,4%	42,9%	4,8%	100,0%
2	N	10	8	3	21
GRADO	%	47,6%	38,1%	14,3%	100,0%
3	N	6	12	4	22
GRADO	%	27,3%	54,5%	18,2%	100,0%
4	N	6	10	7	23
GRADO	%	26,1%	43,5%	30,4%	100,0%
5	N	6	10	6	22
GRADO	%	27,3%	45,5%	27,3%	100,0%
TOTAL	N	39	49	21	109
	%	35,8%	45,0%	19,3%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

Interpretación:

En la tabla 16 se puede observar, que los estudiantes del primer grado del nivel secundario de la institución educativa José Carlos Mariátegui-Aplicación de la ciudad de Puno, se ubican en un nivel bajo en un 52,4%, seguidos en un 47,6% de estudiantes del segundo grado de secundaria constituye un nivel bajo, en el tercer grado se ubica en un 54,5% de los cuales están en el nivel medio, en cuanto al cuarto grado de secundaria se evidencia que el 43,5% de los adolescentes, presentan un nivel medio de adicción a redes sociales, pero en el mismo grado se dio un



resultado que el 30,4% presenta un nivel alto. Lo que indica que los estudiantes tienen un problema con las redes sociales su uso es permanente, en cuanto al quinto grado de secundaria se observa en un nivel medio, tomando en su totalidad con un 45,5% y el 27,3% un nivel alto, se considera que los educandos presentan un nivel de riesgo, en conclusión, los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria son usuarios que más permanecen conectados en las redes sociales.

4.1.1. Resultados de la variable habilidades sociales

López (2010), manifiesta que, es muy importante que nuestros alumnos adquieran sin problemas las habilidades sociales, o que lo hagan tarde o temprano, ya que si no lo hacen, esto les supondrá problemas en el futuro, tales como la integración en la sociedad, una mala adaptación escolar. Dejar de estudiar a edades tempranas, conductas conflictivas en los centros. Pero si por el contrario el alumno/a adquiere una adecuada competencia social en la infancia, no tendrá problemas en el rendimiento académico, y su vida adulta estará adoptada a todo lo que le surja.

Tabla 17

Nivel de Habilidades sociales de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno

HABILIDADES SOCIALES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
BAJO	25	22,9	22,9	22,9
PROMEDIO BAJO	29	26,6	26,6	49,5
PROMEDIO	28	25,7	25,7	75,2
PROMEDIO ALTO	11	10,1	10,1	85,3
ALTO	13	11,9	11,9	97,2
MUY ALTO	3	2,8	2,8	100,0
TOTAL	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

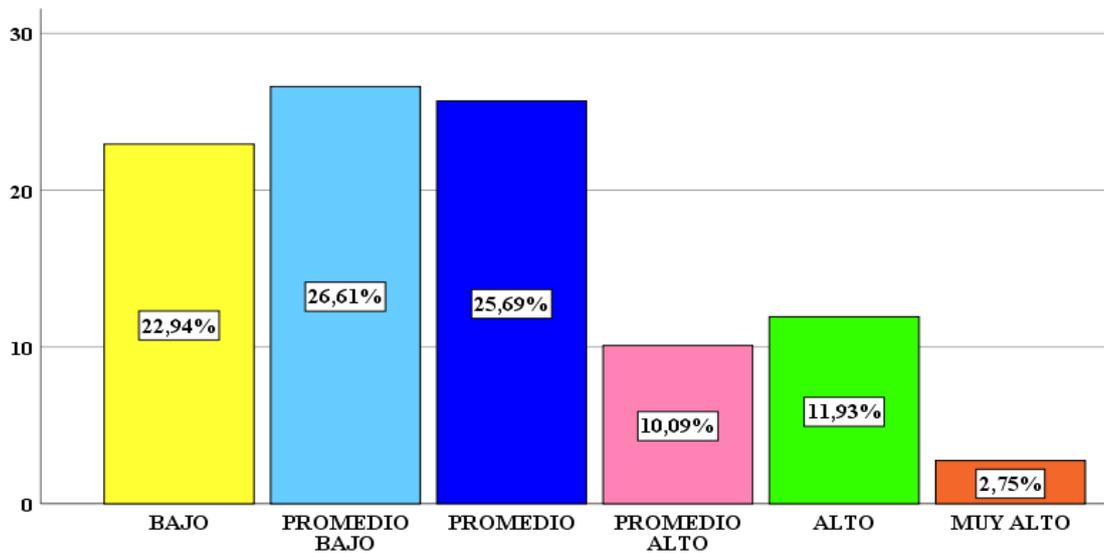


Figura 12: Nivel de habilidades sociales.

Interpretación:

En la tabla 17 se observa del 100% de estudiantes, el 26,6% que representa a 29 alumnos, poseen un nivel promedio bajo donde los estudiantes muestran carencias en habilidades interpersonales para relacionarse con los demás, el 25,7 representa

el nivel promedio, es decir que los estudiantes de la Institución José Carlos Mariátegui-Aplicación, corresponden a personas que requieren incrementar y fortalecer sus habilidades sociales, el 22,9% corresponden a un nivel bajo donde existe déficit en habilidades sociales. Por otro lado, el 11,9% de los estudiantes poseen un nivel alto, y el 10,1% de estudiantes poseen un nivel muy alto, indica que este grupo de estudiantes tienen establecidas las relaciones asertivas, con una autoestima que se encuentra fortalecida logrando comunicarse, es decir participan proactivamente en las actividades académicas y sociales.

Tabla 18

Habilidades sociales respecto a la asertividad de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

ASERTIVIDAD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
MUY BAJO	2	1,8	1,8	1,8
BAJO	32	29,4	29,4	31,2
PROMEDIO BAJO	35	32,1	32,1	63,3
Válido PROMEDIO	19	17,4	17,4	80,7
PROMEDIO ALTO	9	8,3	8,3	89,0
ALTO	11	10,1	10,1	99,1
MUY ALTO	1	,9	,9	100,0
TOTAL	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

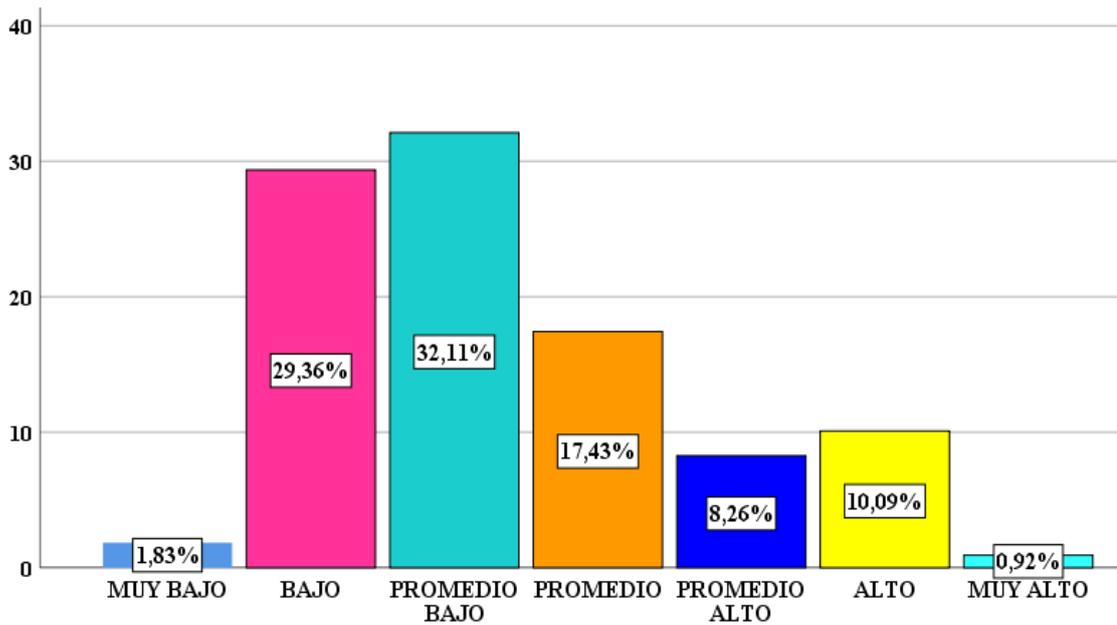


Figura 13: Habilidades sociales respecto a la asertividad

Interpretación

En la tabla 18 se observa en el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes del primero al quinto grado de secundaria en el área de asertividad es predominante el nivel promedio bajo con un 32,1%, indica que necesitan optimizar sus emociones, opiniones y el respeto de sus derechos y de los demás, por el otro lado encontramos con un 29,4% en el nivel bajo, seguidamente con un 17,4% de estudiantes mantendrían el nivel de promedio y solo 10,1% de estudiantes indican un nivel alto, lo cual manifiestan una adecuada habilidad social para actuar de una manera apropiada frente a situaciones que se presentan y hacen valer sus derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

Tabla 19

*Habilidades sociales respecto a comunicación de los estudiantes de la Institución Educativa
José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.*

COMUNICACIÓN

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
MUY BAJO	3	2,8	2,8	2,8
BAJO	21	19,3	19,3	22,0
PROMEDIO BAJO	19	17,4	17,4	39,4
Válido PROMEDIO	30	27,5	27,5	67,0
PROMEDIO ALTO	21	19,3	19,3	86,2
ALTO	10	9,2	9,2	95,4
MUY ALTO	5	4,6	4,6	100,0
TOTAL	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

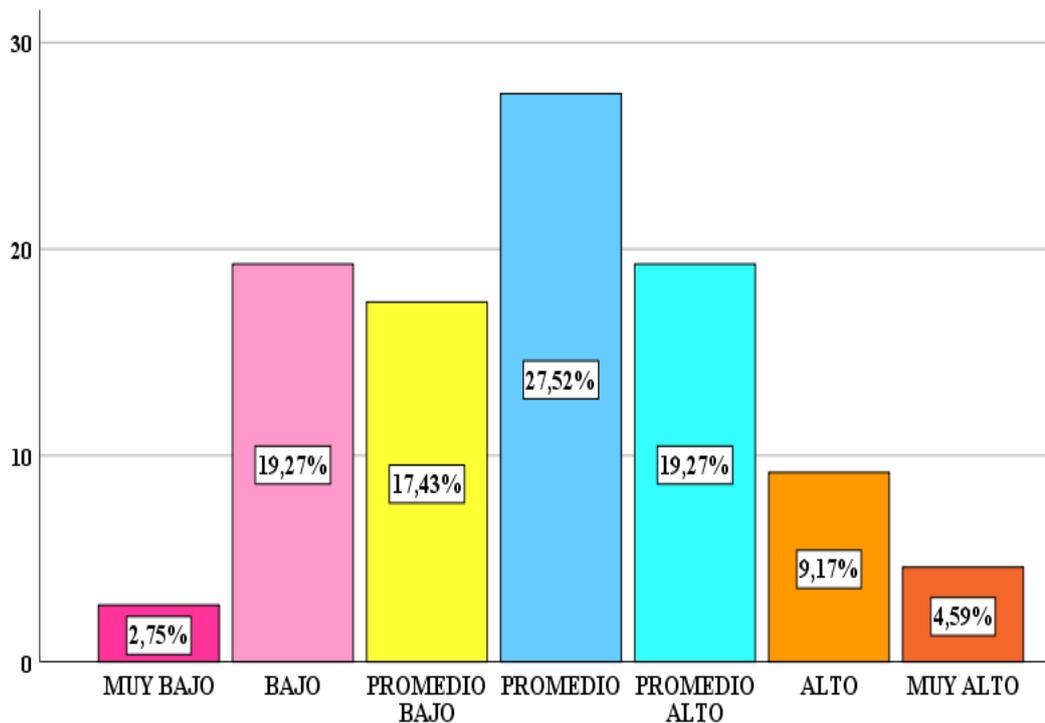


Figura 14: Habilidades sociales respecto a comunicación.

Interpretación:

En la tabla 19 se observa el total de los adolescentes entre 12 a 17 años de edad donde se obtuvo un mayor número en nivel promedio con un 27,5%, lo que indica que requieren consolidar e incrementar la relación comunicativa, seguido de un 19,3% en el nivel bajo y también el 19,3% indica un nivel promedio alto lo que nos muestra es que mantienen una buena relación interpersonal y el 17,4% presentan un nivel promedio bajo, el 9,2% presenta un nivel alto anuncia que desarrollan un desenvolvimiento social ya sea forma verbal y no verbal.

Tabla 20

Habilidades sociales respecto a autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

AUTOESTIMA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
MUY BAJO	1	,9	,9	,9
BAJO	24	22,0	22,0	22,9
PROMEDIO BAJO	38	34,9	34,9	57,8
Válido PROMEDIO	33	30,3	30,3	88,1
PROMEDIO ALTO	6	5,5	5,5	93,6
ALTO	5	4,6	4,6	98,2
MUY ALTO	2	1,8	1,8	100,0
Total	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

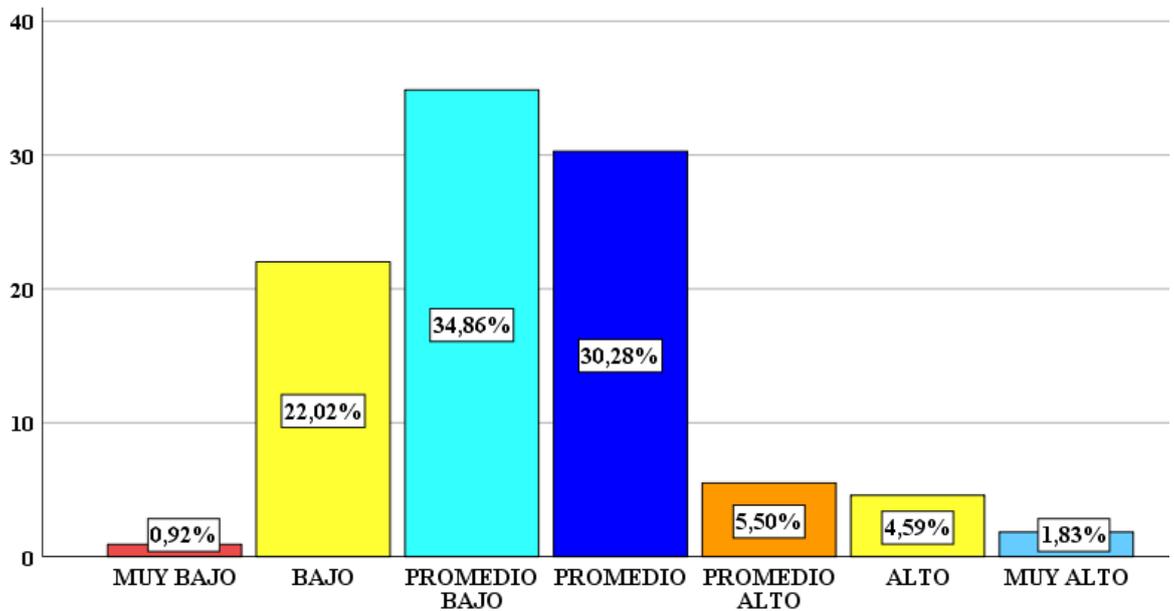


Figura 15: Habilidades sociales respecto a autoestima

Interpretación:

En la tabla 20 se observa el total de la población de estudiantes, donde se evidencia la mayor ponderación en el nivel de promedio bajo con un 34,9% de adolescentes, esto nos da a entender que requieren de un mayor incremento y reforzamiento en cuanto a la autoestima, el 30,2% de adolescentes están en un nivel promedio, el 22% poseen un nivel bajo, y solo el 5,5% de estudiantes presenta un nivel promedio alto, da entender que presentan un sentimiento del valor propio de su persona y seguros de sí mismos tienen confianza en sus capacidades.

De acuerdo a lo obtenido en el estudio el nivel promedio bajo en autoestima podemos manifestar que tienen dificultad de interrelacionarse con su entorno, por la inseguridad que sienten de expresar sus emociones y a la vez se genera un descontento en su aspecto físico, perdiendo confianza en sus demás capacidades.

Tabla 21

Habilidades sociales respecto a toma de decisiones de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.

TOMA DE DESICIONES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
BAJO	22	20,2	20,2	20,2
PROMEDIO BAJO	41	37,6	37,6	57,8
Válido PROMEDIO	29	26,6	26,6	84,4
PROMEDIO ALTO	9	8,3	8,3	92,7
ALTO	8	7,3	7,3	100,0
TOTAL	109	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

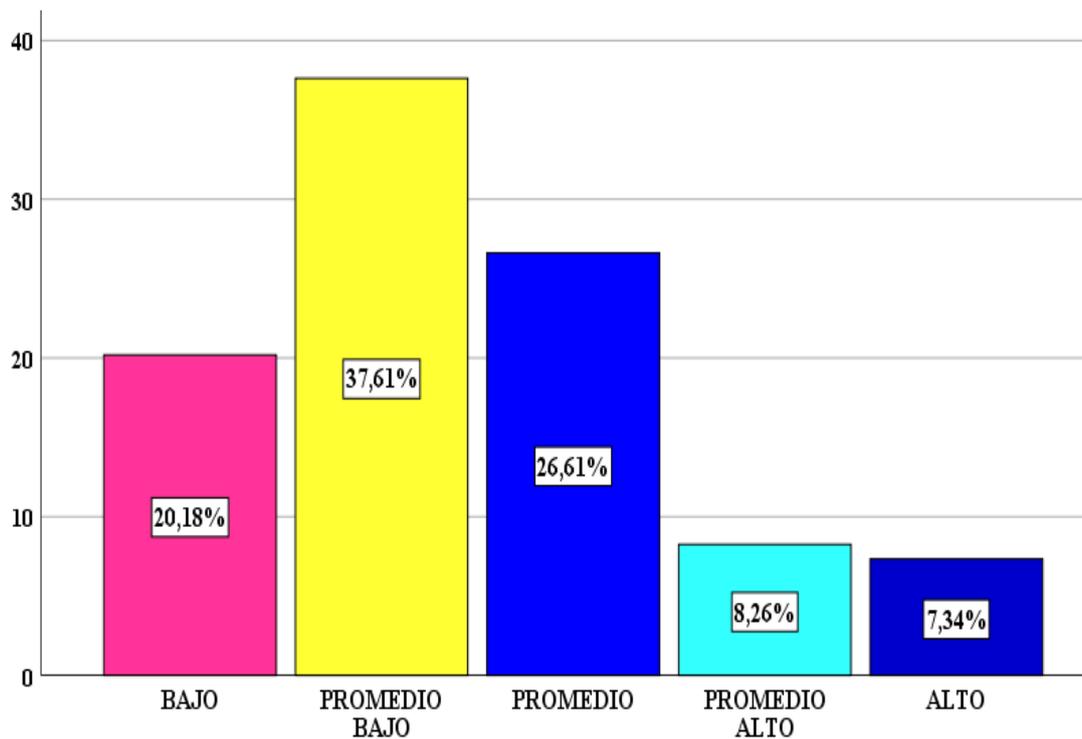


Figura 16: Habilidades sociales respecto a toma de decisiones.



Interpretación:

En la tabla 21 se observa el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes en el área de toma de decisiones es predominante el nivel promedio bajo con un 37,6% de estudiantes en donde falta reforzar e incrementar en su desarrollo de toma de decisiones, seguido de un 26,6% de estudiantes indican un nivel promedio, el 20,2% un nivel bajo para tomar decisiones, por otro lado, el 8,3% de estudiantes con un promedio alto donde consideran las consecuencias antes de tomar alguna decisión. Así mismo MINSA (2005). La toma de decisiones, es un paso importante para la ejecución de nuestras acciones, nuestras actitudes, forma parte de nuestra personalidad, ya que constantemente estamos decidiendo de cual es mejor o no para nuestro bienestar personal y social.

Según el resultado en su mayoría no desarrollan apropiadamente sus habilidades sociales de toma de decisiones, mostrando desinterés por el proyecto de vida, descuidando el interrelacionamiento con sus pares, aislándose de su entorno de amigos y familia, donde pueden crear dependencia a las redes sociales al no tomar una buena decisión.

Tabla 22

Nivel de habilidad social según el grado académico.

		HABILIDADES SOCIALES							
		MUY BAJO	BAJO	PROMEDIO BAJO	PROM EDIO	PROM EDIO ALTO	ALTO	MUY ALTO	TOTAL
1	N	0	4	6	5	1	4	1	21
GRADO	%	0,0%	19,0 %	28,6%	23,8%	4,8%	19,0%	4,8%	100,0%
2	N	2	3	5	6	2	2	1	21
GRADO	%	9,5%	14,3 %	23,8%	28,6%	9,5%	9,5%	4,8%	100,0%
3	N	0	4	5	8	3	1	1	22
GRADO	%	0,0%	18,2 %	22,7%	36,4%	13,6%	4,5%	4,5%	100,0%
4	N	0	7	4	6	4	2	0	23
GRADO	%	0,0%	30,4 %	17,4%	26,1%	17,4%	8,7%	0,0%	100,0%
5	N	0	6	7	4	1	4	0	22
GRADO	%	0,0%	27,3 %	31,8%	18,2%	4,5%	18,2%	0,0%	100,0%
TOTAL		2	24	27	29	11	13	3	109
		1,8%	22%	24,8%	26,6%	10,1%	11,9%	2,8%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Institución Educativa.

Interpretación:

En la tabla 22 se observa de los resultados obtenidos de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui –Aplicación de la ciudad de Puno, en el primer grado indican el 28.6% en su mayoría tienen un nivel promedio bajo, en el segundo grado indican el 28,6% estar en el nivel promedio, en el tercer grado el 36.4% indica que se encuentran en el nivel promedio, en el cuarto grado el 30,4% ubicados en el nivel

bajo, en el quinto grado el 31,8% indica estar en el nivel promedio bajo, en conclusión se puede observar que en todos los grados están situados en el nivel de riesgo donde, existe dificultades de habilidades sociales para comunicarse interpersonalmente, debido a que hoy en día los jóvenes están más involucrados en las redes sociales, en su mayoría los estudiantes prefieren estar más en las redes sociales que comunicarse interpersonalmente, ellos lo hacen desde los aparatos electrónicos, ya que hay menor contacto con personas más cercanas o lejanas, además falsean su estado de ánimo.

PRUEBAS DE NORMALIDAD

Tabla 23

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		NIVEL DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES	HABILIDADES SOCIALES
N		109	109
Parámetros normales	Media	1,83	3,68
	Desv. Desviación	,727	1,426
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,233	,169
	Positivo	,233	,169
	Negativo	-,232	-,103
Estadístico de prueba		,233	,169
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,000 ^c

Fuente: Statistical Package for the Social Sciences.



Interpretación

En la tabla 23, se observa las pruebas de normalidad para las variables adicción a redes sociales y habilidades sociales, ambas proviene de una distribución no normal teniendo un p menor 0.05 para (Hernández et al., 2014), estos datos demandan que las variables deben ser procesadas con estadísticos de correlación no paramétricos.

4.1.2. Cuarto objetivo específico

4.1.2.1. Propuesta de estrategia para el mejor uso de las redes sociales y habilidades sociales.

Se presentan estrategias de prevención para la adicción a redes sociales

Uno de los desafíos a lo largo de la educación peruana y mundial es reducir la adicción a redes sociales, porque hoy en día tanto como jóvenes y adolescentes constituyen a un grupo de riesgo, son los que más quieren experimentar a nuevas cosas en cuanto a la tecnología y están más familiarizados, ellos son los que más se conectan, además una de las causas de adicción es la falta habilidades sociales optimas y ellos responden a ser vulnerables a caer en adicción a las redes sociales. A continuación, se proponen estrategias:

Así mismo, Ramón & Cortés (2010) citado por Echeburúa & Corral (2010), plantean estrategias para prevenir una adicción hacia las redes sociales, el uso excesivo del Internet :

- Limitar el uso de aparatos y pactar horas de uso del computador.
- Fomentar la relación con otras personas.
- Potenciar aficiones como la lectura, el cine y otras actividades culturales.



- Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
- Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

Del mismo modo Fernandez (2013), registra algunas recomendaciones del comportamiento humano pueden expresar a los padres de familia:

- Establecer tiempos para el uso del dispositivo que permite la conexión a las redes sociales.
- Supervisar de vez en cuando los contenidos a los que accede su hijo. obviamente, deberá existir la confianza para que los padres ingresen a la cuenta personal.
- Si se usa una computadora para acceder a las RSI (cuidado, también se hace por el teléfono celular), esta deberá ubicarse en un lugar común de la casa y colocada de forma tal que sea posible supervisar visualmente lo que aparece en la pantalla.
- Promover la realización de actividades fuera de las RSI que en causen o fortalezcan el aprendizaje, la actividad física o relaciones sociales con gente de la misma edad. Importante será que dichas actividades se realicen en familia.
- Conocer, como padres, el funcionamiento y opciones que proveen las RSI. Esto permitirá tener mayor acercamiento con los hijos y, de alguna forma, manifestarles la comprensión de los alcances y límites de permanecer en activo en estas redes.

En efecto antaño los hijos jugaban con los amigos, leía más, conversaba con sus hermanos, padres, amigos, etc. Hoy por hoy los jóvenes están al derecho



y al revés con el celular y si les quitamos se muestran irritables, porque ellos quieren más tiempo.

- Tanto los padres como docentes, son responsables de dar una educación cibertecnológico, implantar conciencia y un límite de tiempo, usemos la tecnología como un medio para estudiar, investigar, comunicarnos, comprar, vender, perfeccionar habilidades, aprender nuevos idiomas, otorgar un gran valor a la comunicación y convivencia familiar que nos ayude a crecer como personas, sino me ayuda entonces es una enemiga.
- Fomentar la autorregulación en nuestros estudiantes, por lo tanto, la escuela debe implementar mecanismos de comunicación que sean espacios seguros y administrar el menor riesgo posible. Los hijos tengan una visión de futuro, tener proyección de vida, identificar sus inteligencias múltiples, dialogar, no a la pérdida de tiempo, sino establecer horarios en el uso de las redes sociales

4.1.2.2. Estrategias para mejorar las habilidades sociales

Para Soler (2018), nos indica que a parte de estas habilidades específicas, el lenguaje no verbal, también es parte fundamental de la comunicación. Una sonrisa, mantener la mirada con la persona con la que hablamos, una postura corporal cercana, o un tono de voz agradable, pueden marcar a la hora de comunicar.

Por todo esto, la enseñanza de las habilidades sociales es fundamental para formarse personas competentes y seguras de sí mismas.



- Promover más actividades sociales, dentro del colegio o establecimiento ya sean actividades deportivas, religiosa, culturales como debates, utilizar la técnica de (role playing) o de lectura, donde pueden interactuar con diferentes personas, con el propósito de que el alumno se implique de manera más activa y asertiva.
- Docentes y padres de familia, practicar la asertividad y empatía para relacionarse satisfactoriamente.
- Establecer convenios interinstitucionales, Ministerio de Educación, con universidades, con especialistas en psicología. Para la inclusión de temas relacionados con el factor de riesgo tanto en adicción redes sociales y habilidades sociales, para que estos en el futuro estén en la capacidad de poder manejar sus emociones y reacciones.

4.2. DISCUSIÓN

El objetivo general, de esta investigación fue establecer la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019. Tomando en cuenta de cómo la tecnología ha cambiado y afectado el modo de vida de la gente y sobre todo el de los niños y adolescentes, de acuerdo a los resultados obtenidos se puede establecer que existe una relación inversa, así mismo el valor encontrado es ($r = -0,224^*$, $p = 0,019$), se comprueba la hipótesis planteada, es decir que, a mayor adicción a redes sociales, el nivel de habilidades sociales decrece en los adolescentes de esta institución.

Asimismo, tenemos la investigación, hallado por Ikemiyashiro (2017), quien concluyo que existe relación inversa y negativa entre el uso de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales, lo cual guarda relación y podemos notar como uno de los



componentes de esta adicción guardan relación influyente en las habilidades sociales. Esto también guarda semejanza con los resultados de Salvador (2018), en una institución de la ciudad de Lima, en una investigación donde encuentra una relación inversa entre la adicción a internet y las habilidades sociales la cual es débil, pero significativa. Es decir, a mayor prevalencia de adicción a internet, menos desarrollo de habilidades sociales.

En cuanto al primer objetivo específico, fue Identificar el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes según las encuestas responde que 49 estudiantes que representa el 45% presenta un nivel moderado de adicción seguido de un 35,8% nivel bajo y el 19,3% con un nivel alto donde existe la adicción, es ahí donde los adolescentes se muestran vulnerables, Resultados que guardan semejanza con el estudio. Ccopa & Turpo (2019), se muestran que el 39.2% tiene una adicción media, mientras que el 30% de adolescentes tiene una adicción alta y el 25.4% una adicción baja a las redes sociales. En menores porcentajes tenemos un nivel muy bajo y muy alto en 3.1% y 2.3% respectivamente.

Los adolescentes son presa fácil para caer en adicción a redes sociales. En eso corrobora Echeburúa (2012), las personas pueden hacerse adictas de cualquier conducta placentera, pero hay ciertas características en el uso de internet que lo hacen particularmente adictivo. Lo que motiva especialmente a las personas jóvenes a las redes sociales virtuales es la accesibilidad, disponibilidad, intimidad, alta estimulación y anonimato que ofrecen las redes sociales.

En un estudio uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes (Méndez & Gonzales, 2018). El hecho de que cerca de la mitad de la muestra declare problemas asociados al uso de estos dispositivos y aplicaciones debe alertar sobre el impacto que tales problemas, pueden tener en el corto y largo plazo, en cuanto a rendimiento escolar, problemas disciplinarios, alteración del desarrollo



neurológico, socialización alternativa, futura implicación en otros comportamientos adictivos, consecuencias para la salud mental, y tantas posibles consecuencias.

Como manifiesta Araujo (2016), señalan que “los indicadores fundamentales son la pérdida de control sobre dicha actividad y que ésta se repita a pesar de sus consecuencias adversas. Cabe señalar algunos adolescentes utilizan excesivamente las redes sociales presentan signos tales como el descuido de actividades importantes, preocupaciones sobre el uso de las redes sociales, tolerancia y cambios de humor durante periodos de abstinencia, todos ellos signos considerados indicativos de adicción.

En relación al segundo objetivo específico. Establecer los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa, se evidencia la mayoría de ellos presenta un nivel promedio bajo con un 26,6%, seguido de un nivel promedio 25,7% lo que indica dificultades, además requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales. resultados que se asemejan a un estudio realizado por Ccopa & Turpo (2019), en adolescentes de la institución educativa Politécnico Huáscar de Puno. Quienes concluyeron que los adolescentes de esta institución educativa presentan promedio bajo en cuanto a habilidades sociales, seguido de un nivel promedio. Pero por otro lado existe discrepancia con los resultados Salvador (2018) , en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador, el 27.6% de los estudiantes manifiesta un nivel de habilidades sociales promedio, el 24.8% de los estudiantes promedio alto, el 18.4% de los estudiantes alto, el 17.6% de los estudiantes promedio bajo, y solo el 3.6% de los estudiantes bajo.

Para Echeburúa (2012), quien sostiene que ante la presencia de una obsesión, tiende a aislarse del medio que lo rodea y mantiene una precaria atención de índole social.



Para Betina & Contini (2011), la interacción con pares en la adolescencia tiene funciones decisivas para la formación de la propia identidad del adolescente. Según Garaigordobil (2008) citado por Betina & Contini (2011), indica que el grupo es ahora la institución socializadora por antonomasia, puesto que las relaciones con los iguales del mismo o distinto sexo le permiten al adolescente nutrir sus estatus como auto concepto y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos. Para la autora nos hace entender que, la formación de grupos en esta etapa permite al adolescente elaborar ideas y experiencias, la discusión de ideologías y puntos de vista, el desarrollo de la amistad y el enamoramiento.

En relación al tercer objetivo, fue Identificar los niveles de adicción a redes sociales y habilidades sociales según el grado de los estudiantes de la institución educativa. Se observa en el nivel de adicción a redes sociales en el primer grado del nivel secundario de la institución, se ubican en un nivel bajo en un 52,4%, seguidos en un 47,6% de estudiantes del segundo grado de secundaria constituye un nivel bajo, en el tercer grado se ubica en un 54,5% de los cuales están en el nivel medio, en cuanto al cuarto grado de secundaria se evidencia que el 43.5% de los adolescentes, presentan un nivel medio de adicción a redes sociales, pero en el mismo grado se dio un resultado que el 30,4% presenta un nivel alto, en cuanto al quinto grado de secundaria se observa en un nivel medio, tomando en su totalidad con un 45,5% y el 27,3% un nivel alto. En un estudio No obstante, Galindo & Reyes (2015), al investigar el uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes, concluyo que cuanto más es el uso del internet, menos capaz es de comunicarse precipitadamente, de cortar cooperaciones que uno no quisiera mantener y de expresar demandas a otros individuos por algo que uno necesita. Es por ello la importancia de las relaciones personales, amistades y grupos como entes importantes para socializar después de la familia.



De acuerdo con Arnao & Surpachín (2016) citado por Bravo (2019)

En el Perú, adolescentes entre 12 y 17 años, arrojan las siguientes cifras: Facebook es la red más usada con el 54%, los adolescentes pueden estar conectado al día por lo menos una hora y como máximo 15 horas, siendo su principal actividad chatear, revisar perfiles ajenos, conocer amigos y comunicarse entre sí.

En las habilidades sociales se puede observar que en todos los grados están situados en el nivel promedio bajo indicando que hay riesgo donde, existe dificultades de habilidades sociales para comunicarse interpersonalmente, debido a que hoy en día los jóvenes están más involucrados en las redes sociales, en su mayoría los estudiantes prefieren estar más en las redes sociales que comunicarse interpersonalmente, ellos lo hacen desde los aparatos electrónicos. ya que hay menor contacto con personas más cercanas o lejanas, además falsean su estado de ánimo, personalidad de los adolescentes o jóvenes al momento de enfrentarse a la realidad estos tienden a ser más vulnerables a los retos de la sociedad.

Es así que la adolescencia representa la oportunidad idónea para que las personas puedan desarrollar y fortalecer fuertemente sus habilidades sociales; ya que es el momento preciso donde los individuos dejan el lado infantil para asumir el rol de persona adulta. Si se considera que las habilidades sociales son aprendidas como lo menciona.

Cabe resaltar que la etapa de la adolescencia es relevante porque, es ahí donde se implementa su identidad, sus ideas, emociones, gustos y su formación de su vida social activa.

Las personas con pocas HHSS, son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como la ansiedad o la depresión, así como ciertas enfermedades psicosomáticas. Del mismo modo que la falta de habilidades sociales no lleva a



experimentar con frecuencia emociones negativas, como la frustración y la ira, y a sentirnos rechazados, infravalorados o desatinados por los demás (Roca, 2014)

Finalmente, el cuarto objetivo Proponer estrategias para un mejor manejo de las redes sociales y habilidades sociales que desarrollan los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno. En efecto antaño los hijos jugaban con los amigos, leía más, conversaba con sus hermanos, padres, amigos, etc. Hoy por hoy los jóvenes están al derecho y al revés con el celular y si les quitamos tienden a tener una emoción diferente, una reacción violenta, y ellos quieren más tiempo y le hace feliz las redes sociales.

Por eso se planteó estrategias para promover conciencia, en los estudiantes como limitar el tiempo en las redes sociales, fomentar relaciones interpersonales, aprender nuevos idiomas, otorgar un gran valor a la comunicación y convivencia familiar que nos ayude a crecer como personas, promover más actividades sociales, dentro del colegio o establecimiento, con el propósito de que el alumno se implique de manera más activa y asertiva.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: En relación al objetivo general, se evidencio que existe una relación inversa ($r = -0,224^*$, $p = 0,019$), entre adicción a redes sociales habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, lo cual implica que a mayor adicción a redes sociales menor serán las habilidades sociales.

SEGUNDA: Respecto al primer objetivo específico, que fue identificar el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes, se encontró que presentaron un nivel de adicción medio lo que significa que esto a la larga podría incrementar, pero hay un grupo de estudiantes que ya cuentan con adicción encontrándose en un nivel alto 19,3% es así. Que los adolescentes piensan constantemente en las redes sociales, fantasean con ellas, en la falta de control tiene como primera actividad del día revisar sus cuentas, en el uso excesivo sienten alivio y se relajan cuando están conectados y pasan más horas de lo planificado perdiendo el sentido del tiempo.

TERCERA: Se encontró a nivel institucional que el 50% de estudiantes utilizan con más prioridad el Facebook y WhatsApp, además la edad de inicio a las redes sociales oscilan entre los 10 a 13 años, ya que en la actualidad cada vez se hace su uso a temprana edad, asimismo el 41% de estudiantes están conectados entre 3 a 6 horas, esto hace entender que no pueden controlar el tiempo con las redes sociales, dejando de lado sus obligaciones tanto en el colegio como en casa, del mismo modo el 33% de estudiantes usan las redes sociales en su mayoría para información, conversar y entretenerse.



CUARTA: Respecto al segundo objetivo específico, en cuanto al nivel de habilidades sociales 29 estudiantes se encuentra con un 26,6%, presentan un nivel promedio bajo, seguido de 28 estudiantes muestran un nivel promedio. Donde requieren incrementar y fortalecer sus habilidades sociales. Lo mismo se encontró en sus dimensiones como asertividad, autoestima, toma de decisiones y en comunicación un nivel promedio, se infiere que estos al encontrarse con habilidades promedio bajo son propenso a caer en adicción a redes sociales.

QUINTA: Con relación al tercer objetivo fue identificar los niveles de adicción a redes sociales y habilidades sociales. primer grado y segundo grado se ubican en el nivel bajo, en el tercer, cuarto y quinto grado presentan un nivel medio, además se evidencio cuarto grado y quinto grado presenta un nivel alto a diferencia de los demás grados. Son usuarios que más permanecen conectados en las redes sociales. En las habilidades sociales según el grado académico se muestra que, en su mayoría existe un nivel promedio bajo, seguido del nivel promedio.

SEXTA: Si las estrategias se cumplieran en un corto o mediano plazo, se lograría con certeza una mejora en la adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes, la formación educadora debe ser orientadora y reflexiva, sustentada en principios y actitudes. Para que los estudiantes no caigan en adicción y sean fortalecidas sus habilidades sociales.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: En base a los resultados es necesario sugerir a la Institución Educativa José Carlos Mariátegui- Aplicación de la ciudad de Puno, reforzar el sistema de tutoría con el desarrollo de talleres con relación a las redes sociales y habilidades sociales.

SEGUNDA: Se sugiere a la plana docente, directiva y tutores de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui- Aplicación de la ciudad de Puno, promover con programas de concientización para abordar temas sobre el uso adecuado de las redes sociales, reflexionar sobre las consecuencias para actuar de manera competente y que permita al estudiante utilizar inteligentemente las redes sociales.

TERCERA: Realizar actividades de intervención enfocadas en el desarrollo de las habilidades sociales y sus respectivas dimensiones, para poder mantener relaciones fluidas con los alumnos e incorporar a los padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa.

CUARTA: Promover programas sociales recreativos, culturales como: la música, la pintura, la poesía, la actuación y entre otras actividades que desarrollen sus habilidades artísticas que contribuyan al desarrollo personal de los adolescentes, para así poder socializar y no estar prisionero de la tecnología.

QUINTA: Sugerir al equipo de docentes representantes del área de desarrollo personal y ciudadanía cívica a promover las habilidades sociales en los estudiantes del primero a quinto año de secundaria.



SEXTA: Las instituciones educativas tanto privadas y públicas y las instancias del estado deben patrocinar estrategias de mejora, en temas que se abordaron, para un mejor manejo de las redes sociales como habilidades sociales de esa manera actuar competentemente, de ese modo incrementar la valoración y conciencia de los estudiantes de la ciudad de puno.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaral, P., Pinto, M., José, F., Medeiros, B., & Robson, C. (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Redalyc*, 19(2), 17–38.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2), 48–58. <https://doi.org/10.1109/29.17542>
- Bados, A. (2005). *Trastorno obsesivo-compulsivo*. 1–86. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/355/1/118.pdf>.
- Betancourt, J. (2014). Toma de desiones: obtener el éxito. *INFODIR*. 2014; 19: 81 - 91. *Fuentes*, 81–91. <https://www.medigraphic.com/pdfs/infodir/ifd-2014/ifd1419j.pdf>
- Betina, A., & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes . Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades Fundamentos*, 159–182.
- Bolaños, M. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad Guayaquil*. [Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil]. <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3633/1/UPS-GT000348.pdf>
- Branden, N. (2010). Cómo mejorar su autoestima. *Círculo de Lectores.*, 1–64. <https://doi.org/10.1186/cc1474>
- Bravo, A. (2019). *Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo*. Universidad Cesar Vallejo.
- Caballo, V. (2007). *Manual-de-evaluación-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf* (Menendez).
- Carrera, M. (2013). Toma de decisiones y solución de problemas en administración. *Gestiopolis*, 1. <http://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.pdf>
- Castillo, M. (2018). *Adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel*



secundario de una institucion privada. Universidad Católica de Santa María.

- Ccopa, V., & Turpo, G. (2019). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la institución educativa politécnico huáscar de puno, 2019 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio Universidad Nacional del Altiplano*. <http://portal.unap.edu.pe/?q=organigrama>
- Cerda, A. (2010). Habilidades sociales que mejoran la comunicacion interpersonal. *Revista Digital Para Profesionales de La Enseñanza*, 1–12. http://eoeepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.1.documentos_basicos/1.11.HHSS mejoran comunicacion.pdf
- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de La Salud*, 7.
- Charaja, F. (2011). *El mapic en la metodologia de investigacion* . Puno: Tiraje.
- Companioni, H. R., & Cruz, Y. C. (2017). *Las redes sociales . Impacto en la sociedad moderna The social network . Impact in the modern society* Yosvanis Cruz Cruz 2. March.
- Cuyún, M. (2013). *Realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio tesis realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio liceo San Luis de Quetzaltenango*). Universidad Rafael Landívar.
- Díaz, M. (2011). *Habilidades de comunicacion para la vida cotidiana* (Artes Gráf). <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16939/Manual de Habilidades sociales ISBN.pdf?sequence=1>
- Dongil, E., & Canol, A. (2014). Habilidades sociales. In *sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estres (SEAS)*.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435–447. <https://search.proquest.com/openview/e5c2850ab967d28c312d5e4581102447/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032270>



- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes* (Pirámide).
- Fernandez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en internet. *Depression and Anxiety*, 7(3), 134–138. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6394\(1998\)7:3<134::AID-DA7>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6394(1998)7:3<134::AID-DA7>3.0.CO;2-B)
- Galindo, A., & Reyes, Y. (2015). Uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de psicología y comunicación social y periodismo de la fundación universitaria los libertadores de Bogotá. in *edetania: estudios y propuestas socio-educativas* (vol. 13, issue 3). Fundacion Universitaria los Libertadores.
- García, A., Lopez, A., & Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, XXI, 195–204. <http://www.revistacomunicar.com/indice/articulo.php?numero=41-2013-19>
- García, T. (2003). El cuestionario como instrumento de Investigación/Evaluación. *Página del proyecto de apoyo para profesionales de la formación (Prometeo) de La Junta de Andalucía*, 28. http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf
- Gavilanes, G. (2015). *Tema :Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptacion conductual en los adolescentes. Línea de investigación : Autora : Ambato-Ecuador marzo 2015 Ambato – Ecuador marzo 2015*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, N., & Klein, P. (2002). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia* (Martinez).
- Hernandez, M., Yanez, P., & Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 313–318.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Babtista, M. (2014). *Metodología de la investigacion* (6 edición:)



- Hernando, J. (2012). *Redes sociales y análisis de redes* (Azul y Vio).
- Hueso, A., & Cascant, J. (2012). *Metodología y Técnicas Cuantitativas de Investigación* (Univesrsit). [https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/17004/Metodología y técnicas cuantitativas de investigación_6060.pdf](https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/17004/Metodología_y_técnicas_cuantitativas_de_investigación_6060.pdf)
- Hütt Herrera, H. (2012). *Las redes sociales : Una nueva herramienta de difusión social networks : a new diffusion tool*. 91, 121–128.
- Ikemiyashiro, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana*. Universidad San Ignacio de Loyola.
- López, L. (2010). *El desarrollo de las habiliades sociales*. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/numero_32/laura_lopez_2.pdf
- López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Revista Electrónica de Intervención Psicosocial y Psicología Comunitaria*, 3(1), 16–19. [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaIntegracionDeLasHabilidadesSocialesEnLaEscuelaCo-2547022 \(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaIntegracionDeLasHabilidadesSocialesEnLaEscuelaCo-2547022%20(1).pdf)
- López, P., & Fachelli, S. (2017). Metodología de la investigación social cuantitativa. In *Éxito* (1 edición). <https://doi.org/10.2307/j.ctt1v2xt4b.8>
- Medina, A., Moreno, M., Lillo, R., & Guija, J. (2017). *Los trastornos del control de impulsos y las psicopatías*. 168. https://fepsm.org/files/publicaciones/Los_trastornos_del_control_de_los_impulsos_y_las_psicopatías.pdf
- Mejía Bejarano, G., Rodríguez Gallardo, D., & Tantaleán Cubas, V. (2011). *Uso de redes sociales y habilidades sociales en los alumnos del 5º año de una Institución Educativa Particular Religiosa de Lima Metropolitana , 2011*. 42–46.
- Méndez, S., & Gonzales, R. (2018). Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes. Un estudio representativo de la ciudad de Madrid. *Revista del centro reina sofía sobre adolescencia y juventud*, 2(9), 1–69.



- MINSA. (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares* (Inversione, p. 121). http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolec.pdf
- Monjas, I., & Gonzales, B. (2000). Las habilidades sociales en el currículo. In *2000* (Centro de, Vol. 146). <http://www.accionmagistral.org/programas-y-materiales/listado/348-las-habilidades-sociales-en-el-curriculo-cide-monjas-casares-mi-y-gonzalez-moreno-b-varios-autores>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación,"* 7(3), 1–27. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>
- Oliva, C. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en Internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales,* 54, 1–16.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (ACDE).
- Salvador, D. (2017). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador - 2017*. Universidad Cesar Vallejo.
- Salvador, D. (2018). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Internacional Elim de Villa El Salvador - 2017*. In Universidad César Vallejo.
- Santamaria, A., Lozano, R., & Verdú, I. (2018). *Módulo 1- Técnicas y estrategias de comunicación para mejorar la relación con el paciente*. <http://www.comsegovia.com/pdf/cursos/2018/Modulo 1- La comunicacion.pdf>
- Sartori, M. S., & López, M. C. (2016). Habilidades sociales: Su importancia en mujeres con diagnóstico de síndrome de turner. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud,* 14(2), 1055–1067. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14212160115>
- Sousa, V., Driessnack, M., & Mendes Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación Diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem,* 15(4), 6. https://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf
- Ticona, M. (2019). *Factores de riesgo asociado a la conducta de adicción a internet en*



adolescentes, institución educativa secundaria Independencia Nacional, Puno - 2016. Universidad Nacional del Altiplano.

Tsitsika, A., Tzavela, E., & Mavromati, F. (2016). *Conductas adictivas a internet (CAI) entre los adolescentes europeos. Safer Internet Plus.* www.eunetadb.eu

Universidad Rafael Landívar. (2013). Adicciones ¿Qué es una adicción? *Universidad Saludable*, *I(1)*, 6.
http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf
<http://bit.ly/2V1EYBr>

Yamazaki, G., & Urquiza, R. (2014). *Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación.* *Community.*



ANEXOS

ANEXO A

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	TECNICAS INSTRUMENTOS
<p>GENERAL ¿Cuál es la relación entre Adicción a redes sociales y habilidades sociales, en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno ,2019?</p>	<p>GENERAL Determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales, en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno ,2019.</p>	<p>GENERAL Existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales, en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno ,2019.</p>	<p>INDEPENDIENTE ADICCIÓN A REDES SOCIALES</p>	<p>Obsesión por las redes sociales</p> <p>Falta de control personal por las redes sociales</p> <p>Uso excesivo de las redes sociales</p>	<p>Método: Deductivo-descriptivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: El diseño de estudio usa la presente investigación ubicada entre los estudios, experimentales de corte transversal. Se realizó manipular deliberadamente</p>	<p>Se empleará la técnica de encuesta, por ende, es un procedimiento indirecto entre el investigador y los sujetos de estudio, el cual permitirá obtener información con respecto a la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.</p>
<p>ESPECÍFICOS ¿Cómo son los niveles de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de la</p>	<p>ESPECÍFICOS Identificar el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.</p> <p>Establecer los niveles de habilidades sociales en los estudiantes de la</p>	<p>ESPECÍFICOS Manifiestan adicción a redes sociales, los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.</p>	<p>DEPENDIENTE HABILIDADES SOCIALES</p>	<p>Asertividad</p> <p>Comunicación</p> <p>Autoestima</p> <p>Toma de decisiones</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACION</p>	<p>Instrumento de adicción a redes sociales: El cuestionario fue diseñado para obtener</p>

<p>habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?</p> <p>¿Cómo es el nivel de adicción a redes sociales y habilidades sociales según el grado de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?</p>	<p>Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.</p> <p>Identificar los niveles adicción a redes sociales y de habilidades sociales según el grado de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.</p> <p>ESPECÍFICO PROPUESTO</p>	<p>Existen dificultades en habilidades sociales, de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.</p>		<p>El tipo de investigación que se utilizó fue de carácter descriptivo – correlacional. Descriptivo porque el propósito de describir es como se manifiesta el problema de investigación y la correlacional, porque tuvo como propósito medir la correlacional entre dos variables que se pretende investigar, (Hernandez et al., 2014).</p>	<p>información de sus tres dimensiones, está compuesta por 24 ítems.</p> <p>Test: Segundo instrumento se aplicó con la finalidad de recolectar información sobre las habilidades sociales que posee los estudiantes y consta de 42 ítems.</p>
<p>¿De qué manera se puede mejorar el nivel de adicción a redes sociales y habilidades de los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno?</p>	<p>Proponer estrategias para un mejor manejo de las redes sociales y habilidades sociales que desarrollan los estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno.</p>				



CARTA DE AUTORIZACIÓN

ANEXO B



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Puno, 04 de Noviembre del 2020.

Señor:
Lic. Fidel Choque Arapa
Director de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación -UNA PUNO.

Apreciado Director:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar un cálido saludo, acompañado del deseo de abundantes éxitos en el área que desempeña.

El motivo de la presente es solicitar la autorización para aplicar el instrumento de investigación correspondiente al trabajo investigación que estoy realizando para optar el grado de licenciatura en Ciencias de la Educación, cuyo título es “Adición a Redes Sociales y Habilidades Sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019. Con el fin de contribuir con la comunidad estudiantil.

Agradezco anticipadamente su digna aceptación y apoyo.

Atentamente.


Fiofela N. Cari Bellido
DNI:46486996

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
PUNO - I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI APLICACIÓN
IES. "José Carlos Mariátegui" Aplicación -UNA PUNO
Paso a: Conocimiento de los
Docentes de la I.E.S. JCM A UNA P.
Para: la ejecución del
presente trabajo de inves-
tigación, la misma
que acepto 05/11/20



ANEXO C

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION SECUNDARIA**

VERSIÓN FINAL DEL ARS

CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDE SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. Participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

I. Identificación:

Indique su edad [] en años cumplidos
Grado y Sección:

II. Aspectos demográficos

1. Indique su sexo: 1[] Varón 2[] Mujer

III. Sobre las redes sociales

3. Indica cuáles son las redes sociales más utilizas y con mayor frecuencia
.....
4. ¿A qué edad empezaste a usar las redes sociales? años
5. ¿Cómo accedes a tus redes sociales? (puede indicar más de una respuesta)
- 1[] Cabinas públicas 2[] Internet en casa 3[] Celular
6. ¿podrías indicar el nivel de experticia que crees que tienes en el uso de las redes sociales?
- 1[] Nulo 2[] Principiante 3[] Intermedio 4[]
Avanzado
5[] Experto
7. ¿cuántas horas al día sueles dedicar tu tiempo al uso de las redes sociales?
- 1[] Menos de una hora 2[] Entre 1 a 3 horas 3[] Entre 3 a 6
horas
4[] Más de 6 horas
8. ¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?,
- 1[] Publicar fotos 2[] Conocer amigos 3[] Tener información
4[] Conversar 5[] Entretenimiento 6[] Reencontrar amigos



ARS

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 = S	CASI SIEMPRE = CS	ALGUNAS VECES = AV	RARA VEZ = RV	NUNCA= N
--------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------

N° ITEM	DESCRIPCION	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 atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme de 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 intento de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares para estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					



ANEXO D

TEST SOBRE HABILIDADES SOCIALES

DATOS GENERALES:

FECHA: _____ EDAD: _____ SEXO: F () M ()

GRADO Y SECCION: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontraras una lista de habilidades sociales que las personas usan en su vida diaria. Señala tu respuesta marcando con una x uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios.

N= NUNCA	RV= RARAS VECES	AV= A VECES	AM= A MENUDO	S= SIEMPRE
---------------------------	----------------------------------	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuesta buena ni mala, asegúrate de contestar todas.

HABILIDADES	N	RV	AV	AM	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto.					
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
4. Si un amigo (a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5. Agradezco cuando alguien me ayuda.					
6. Me acerco a abrazar a mi amigo (a) cuando cumple años.					
7. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9. Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no agrada.					
10. Si una persona mayor me insulta definiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.					
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					



20. Si estoy “nervioso (a)” trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23. No me siento contento con mi aspecto físico o con mi cuerpo.					
24. Me gusta verme arreglado (a)					
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.					
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					
28. Puedo hablar sobre mis temores.					
29. Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30. Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante					
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					
33. Rechazo hacer las tareas de la casa.					
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema.					
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36. Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38. Hago planes para mis vacaciones.					
39. Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro.					
40. Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado.					
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos (as) están equivocados (as).					
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin temor y vergüenza a los insultos.					