



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO**

## **FACULTAD DE ENFERMERÍA**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



#### **ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO HUÁSCAR DE PUNO, 2019**

#### **TESIS**

#### **PRESENTADA POR:**

**CARMEN VICTORIA CCOPA OPORTO**

**GILMA NOELIA TURPO COAQUIRA**

#### **PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2019**



## DEDICATORIA

*A Dios, por darme el regalo máspreciado que es la vida, por guiarme y protegerme siempre. Con amor y cariño a mis padres Tito y Myrian en señal de mi gratitud a todos los sacrificios, a su dedicación, a su amor y apoyo incondicional que me brindan día a día, a mis queridos hermanos Gabriel y Yahir por su apoyo moral en todo momento.*

*Gilma Noelia.*

*A mis padres, Eulogio y Francisca, que me han dado la existencia, y en ella la capacidad de superarme y dar lo mejor de mí en cada paso por este camino difícil y arduo de la vida, con valores y principios supieron forjar en mí la persona que soy ahora. “Amor Vincit Omnia” (el amor todo lo puede) me han enseñado la superación ante las adversidades.*

*A mis hermanos, su cariño y afecto son causales de mi felicidad. Me han demostrado su apoyo incondicional en todas las etapas de mi vida, tenemos un largo camino por recorrer y lo haremos juntos.*

*Espero ser motivo de orgullo y dicha, mi gratitud hacia ustedes es eterna.*

*Carmen Victoria.*



## AGRADECIMIENTO

- ✓ *A Dios; Ser maravilloso que nos dio la vida y esta digna vocación, guiándonos por el camino correcto y dándonos la fortaleza para superar obstáculos día a día permitiéndonos llegar hasta esta etapa de nuestra vida.*
- ✓ *A la Universidad Nacional del Altiplano, nuestra alma mater y hogar de sabiduría, inculcándonos valores y principios, ayudándonos a desarrollar nuestras capacidades y habilidades para ser personas de sabios conocimientos y enfrentarnos al camino que nos espera.*
- ✓ *A nuestra Escuela Profesional y Facultad de Enfermería, y nuestras docentes quienes nos han impartido conocimientos basados en principios éticos y profesionales, con el propósito de llegar a ser enfermeras competitivas y de aportación a nuestro país.*
- ✓ *De manera especial a nuestra asesora, Dra. Haydee Celia Pineda Chayña, por su tiempo, comprensión y orientación durante la redacción de este trabajo de investigación. Gracias por formar parte de nuestro desarrollo profesional y la confianza brindada en todo este tiempo.*
- ✓ *Mi reconocimiento a la presidenta de jurados Dra. Ángela Rosario Esteves Villanueva Mg. Luz Marina Caballero Apaza y a mis miembros de jurado Mg. Julio Cesar Ramos Vilca y M. Sc. Julieta Chique Aguilar, por sus acertadas observaciones y sugerencias para el desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación.*
- ✓ *Al director de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, por el apoyo y facilidades brindadas en el proceso de ejecución y hacer posible este trabajo.*



## ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL.....	4
ÍNDICE DE FIGURAS .....	6
ÍNDICE DE TABLAS .....	7
ACRÓNIMOS .....	8
RESUMEN .....	9
ABSTRACT .....	10

### CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	14

### CAPÍTULO II REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1.1. Redes Sociales .....	15
2.1.2. Adicción a redes sociales .....	20
2.1.3. Habilidades sociales.....	28
2.1.4. Adolescente .....	35
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	36
2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	41

### CAPÍTULO III MATERIALES Y METODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	46
3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO .....	47
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	47
3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....	48
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	57
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	59
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	60



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>62</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>68</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>75</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>76</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>82</b>

**ÁREA** : Salud del niño, escolar y adolescente.

**TEMA** : Adicción a las redes sociales y habilidades sociales

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 27 de diciembre del 2019



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura N° 1:</b> Relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.....	91
<b>Figura N° 2:</b> Frecuencia de las habilidades sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	91
<b>Figura N° 3:</b> Frecuencia de la adicción a las redes sociales en los adolescentes de la I.E. Politécnico Huáscar .....	92
<b>Figura N° 4:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y asertividad en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.....	92
<b>Figura N° 5:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y comunicación en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	93
<b>Figura N° 6:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y autoestima en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.....	93
<b>Figura N° 7:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y toma de decisiones en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	94
<b>Figura N° 8:</b> Infraestructura de la I. E. Politécnico Huáscar de Puno.....	98
<b>Figura N° 9:</b> Aplicación de las encuestas a los estudiantes de la I. E. Politécnico huáscar .....	98
<b>Figura N° 10:</b> Aplicación de las encuestas a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	99
<b>Figura N° 11:</b> Aplicación de las encuestas a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	99
<b>Figura N° 12:</b> Sesión educativa dirigida a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar de Puno.....	100
<b>Figura N° 13:</b> Sesión educativa dirigida a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar de Puno.....	100
<b>Figura N° 14:</b> Alumnos asistentes a la sesión educativa en la I. E. Politécnico Huáscar .....	101



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1:</b> Relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.....	62
<b>Tabla N° 2:</b> Nivel de las habilidades sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	63
<b>Tabla N° 3:</b> Nivel de adicción a las redes sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	63
<b>Tabla N° 4:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y asertividad en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.....	64
<b>Tabla N° 5:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y comunicación en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	65
<b>Tabla N° 6:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y autoestima en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.....	66
<b>Tabla N° 7:</b> Relación entre adicción a las redes sociales y toma de decisiones en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar .....	67
<b>Tabla N° 8:</b> Nivel de habilidades sociales según sexo .....	95
<b>Tabla N° 9:</b> Nivel de habilidades sociales según edad.....	95
<b>Tabla N° 10:</b> Nivel de adicción a redes sociales según edad.....	96
<b>Tabla N° 11:</b> Nivel de adicción a redes sociales según sexo .....	96
<b>Tabla N° 12:</b> Frecuencia con la que se conectan a redes sociales.....	96
<b>Tabla N° 13:</b> Dispositivo desde donde se conectan los adolescentes.....	97



## ACRÓNIMOS

<b>OMS:</b>	Organización Mundial de la Salud.
<b>OPS:</b>	Organización Panamericana de la Salud.
<b>MINSA:</b>	Ministerio de Salud.
<b>DSM:</b>	Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales
<b>ARS:</b>	Adicción a las Redes Sociales.
<b>HS:</b>	Habilidades Sociales.
<b>RS:</b>	Redes Sociales.
<b>IE:</b>	Institución Educativa.
<b>INEI:</b>	Instituto Nacional de Estadística e Informativa.
<b>SPSS:</b>	Statistical Package for the Social Sciences.



## RESUMEN

La investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno. La investigación es de tipo descriptivo-correlacional, de diseño no experimental de corte transversal, la población de estudio fue de 130 adolescentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico, por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta para ambas variables, aplicando 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. Las variables de estudio se sometieron a la prueba estadística de Chi-cuadrada de Pearson, con el 95% de confiabilidad y una significancia de  $p < 0,05$ . Concluyendo que existe relación entre ambas variables, porque la  $\chi_c^2$  (chi-cuadrada calculada) es mayor a la  $\chi_t^2$  (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% de la población total presenta promedio bajo en habilidades sociales, el 39.2% presenta adicción media en cuanto a la adicción a las redes sociales.

**PALABRAS CLAVES:** Adicción, redes sociales, habilidades sociales, adolescentes.



## ABSTRACT

The research was carried out with the objective of determining the relationship between addiction to social networks and social skills in adolescents of the Huáscar de Puno Polytechnic Educational Institution. The research is descriptive-correlational, non-experimental cross-sectional design, the study population was 130 adolescents selected by non-probabilistic sampling, for convenience. For the data collection, the survey technique was used for both variables, applying two instruments; the validated scale of addiction to social networks developed by Edwin Salas and Luis Escurra; and the social skills scale proposed by the General Directorate of Health Promotion. The study variables were subjected to Pearson's Chi-square statistical test, with 95% reliability and a significance of  $p < 0.05$ . Concluding that there is a relationship between both variables, because the  $\chi_c^2$  (calculated chi-square) is greater than the  $\chi_t^2$  (tabulated chi-square). Presenting percentages in the following way, 10.8% have a high addiction in social networks and a low average in social skills, 24.6% of the total population has a low average in social skills, 39.2% have an average addiction in terms of addiction to social networks.

**KEYWORDS:** Addiction, social networks, social skills, teenagers.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La salud de las personas es elemental para el desarrollo socioeconómico de nuestro país, más aún si hablamos de la salud del adolescente, quien está sujeto a permanentes cambios y evoluciones. Este es un periodo de desarrollo que está enmarcado por la exploración y los comportamientos justamente generadores de riesgo, los mismos que pueden comprometer la salud, la supervivencia y el proyecto de vida del adolescente. El avance tecnológico se puede observar por que la gran mayoría de ellos hace uso del internet, una herramienta tan importante que ha revolucionado el mundo moderno, el cual se hizo para mejorar la calidad de vida del hombre, pero hay que tener en cuenta que el uso excesivo de este medio puede traer problemas que afectan las relaciones sociales interpersonales y familiares.

A nivel mundial los adolescentes representan el 20% de la población total y de este porcentaje, el 85% se encuentra en los países sub desarrollados. En el Perú la población adolescente representa aproximadamente la novena parte de la población total 11.1% (1) y en el departamento de Puno representa casi la cuarta parte con un 22 %. (2).

Las redes sociales son medios de comunicación que ponen en contacto a personas, empresas y organizaciones que comparten intereses comunes o conocimientos, a través del cual expresamos nuestros saberes, sentimientos, emociones, entre otros. En el Perú, de los 32.2 millones de la población total, 22 millones es decir un 68% hacen uso de las redes sociales en estos últimos años, en donde el 91% de usuarios se conecta a través de un teléfono móvil. (3) A su vez Ángel Páez Salcedo, periodista e investigador peruano, señaló que, según las estadísticas del INEI, el 79.1% de las mujeres accede a redes



sociales a través de sus teléfonos móviles, frente a un 77.6% registrado por los varones. A comparación de otros años, se incrementó en 6.7 puntos porcentuales en las mujeres (al pasar de 72.4% a 79.1%) y en los varones en 7.3 puntos porcentuales (de 70.3% a 77.6%). (4)

Cabe resaltar que el uso de las redes sociales conlleva a tener efectos que se puede observar a corto plazo como el abuso o uso excesivo de las redes sociales, ya que descuidan las actividades relacionadas con los amigos, familia, aficiones, tareas académicas, etc. (5). Entre los efectos a largo plazo tenemos; dificultad para mantener la concentración, alteración de los hábitos de sueño y descanso, distorsión de la realidad, falta de cuidado de la privacidad o bajo rendimiento escolar (6).

Las habilidades sociales son fundamentales en el desarrollo del adolescente como la capacidad que el individuo posee para ejecutar acciones sociales, las cuales implican percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos que ocurren en situaciones de interacción entre personas desarrollando comportamientos saludables en las esferas físicas, psicológicas y sociales incrementando la posibilidad del adolescente en hacer eficaz su desempeño en la vida diaria. (7). La oficina de tutoría y prevención integral del Ministerio de Educación informo que en el Perú el 31.1% de adolescentes presentan serias deficiencias en sus habilidades sociales, es decir, de cada 100 adolescentes 31 de ellos presentan carencias significativas en sus habilidades. (8)

Por lo mencionado anteriormente podemos inferir que el uso excesivo de las redes sociales va a afectar el desenvolvimiento social del adolescente con su entorno, ya que optan por crear grupos de conversación virtual, dejando a un lado la comunicación presencial y asertiva. De esta manera provoca la carencia o disminución del desarrollo de habilidades sociales desencadenando en este grupo vulnerable la presencia de emociones negativas, como frustración, aislamiento, decepción o ira; alterando aspectos como la



asertividad, comunicación, toma de decisiones y autoestima. Una investigación realizada anteriormente en nuestro ámbito muestra datos estadísticos de la problemática que se presenta, este estudio buscó determinar la relación entre las Habilidades Sociales y la Adicción a Redes Sociales, indicando que los estudiantes presentan puntuaciones altas lo que refleja que no son capaces de disminuir las horas invertidas en el uso de redes sociales. Este estudio concluyó que a mayor nivel de adicción a las redes sociales se presenta un nivel bajo de habilidades sociales. (9)

La investigación surge de la necesidad de estudiar la relación que existe entre ambos aspectos mencionados en la institución educativa Politécnico Huáscar de nuestra ciudad de Puno, en donde se observó que los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria son quienes tienen mayor acceso a internet por diferentes medios; a la vez estos grados de estudio son los que presentan mayor descuido académico. Entonces este estudio proporcionará información útil al personal de enfermería debido a que no se cuenta con suficientes estudios a nivel regional sobre esta problemática, que es de plena competencia para nosotros, porque desde el punto de vista de la promoción de la salud, las habilidades sociales ayudan a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y puedan enfrentar de forma efectiva los retos de la vida diaria, así también permiten promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez por parte de este grupo vulnerable que son los adolescentes.

## **1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de habilidades sociales en los adolescentes.
- Identificar el nivel de adicción a redes sociales en los adolescentes.
- Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la asertividad.
- Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la comunicación.
- Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima.
- Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la toma de decisiones.

## 1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

### HIPÓTESIS GENERAL

- **Ha:** Existe relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno.
- **Ho:** No existe relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno.

### HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- A mayor adicción a las redes sociales menor desarrollo de la asertividad.
- A mayor adicción a las redes sociales menor desarrollo de la comunicación.
- A mayor adicción a las redes sociales menor desarrollo de la autoestima.
- A mayor adicción a las redes sociales menor desarrollo de toma de decisiones.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1. REDES SOCIALES

###### A. Origen y evolución de las redes sociales

El término *red*, proviene del latín *rete*, y se utiliza para definir una estructura que tiene un determinado patrón. Las redes sociales tienen sus inicios a mediados de 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio Web classmates.com. Ésta permite que las personas puedan recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, instituto, universidad, trabajo, entre otros. En 2002, aparecen sitios web promocionando las redes de círculos de amigos en línea cuando el término se empleaba para describir las relaciones en las comunidades virtuales. Una de las primeras redes sociales más populares, Friendster, apareció en el año 2002, y fue creada para ayudar a encontrar amigos de amigos, y desde su comienzo hasta la difusión oficial del sitio, en mayo del 2003, había crecido a la cantidad de 300 mil usuarios. En el 2003 con la llegada de sitios tales como Friendster, Tribe.net, MySpace, Ecademy, Soflow y LinkedIn, entre otros, existían más de 200 sitios de redes sociales, aunque Friendster fue uno de los que mejor supo emplear la técnica del círculo de amigos. La popularidad de estos sitios creció rápidamente y grandes compañías han entrado en el espacio de las redes sociales en Internet. Google lanzó Orkut en enero del 2004 apoyando un experimento que uno de sus empleados realizaba en su tiempo libre. Este mismo año Facebook, fue creado, originalmente para apoyar a las redes universitarias, en 2004, los usuarios del sitio estaban obligados a proporcionar las direcciones de correo electrónico asociada con las instituciones educativas. Desde entonces diversas redes se han creado, unas permanecen y otras han desaparecido. Un poco antes del 2009 hasta la actualidad, los principales



competidores a nivel mundial son: Facebook, Twitter, Google, Instagram, Pinterest, entre otras. (10)

### **B. Definición de Redes sociales**

Bold y Ellison en el 2007, definieron las redes sociales como: “servicios dentro de las webs que permiten al usuario:

- Construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema limitado.
- Articular una lista de otros usuarios con los que comparte una conexión.
- Visualizar y rastrear su lista de contactos y las elaboradas por otros usuarios dentro del sistema.

La naturaleza y nomenclatura de estas conexiones suele variar de una red social a otra. (11)

### **C. Características de las redes sociales**

1. Están basadas en el usuario: Las redes sociales son construidas y dirigidas por los mismos usuarios, quienes además las nutren con el contenido.
2. Son Interactivas: Las redes sociales poseen además de un conjunto de salas de chat y foros, una serie de aplicaciones basadas en una red de juegos, como una forma de conectarse y divertirse con los amigos.
3. Establecen relaciones: Las redes sociales no sólo permiten descubrir nuevos amigos sobre la base de intereses, sino que también permiten volver a conectar con viejos amigos con los que se ha perdido contacto desde muchos años atrás.
4. Intercambio de información e intereses: Las redes sociales permiten que el contenido publicado por un usuario se difunda a través de una red de contactos y sub contactos mucho más grande de lo que se pueda imaginar.



5. Ofrece una variedad de servicios: Intercambio de información, fotografías, servicios de telefonía, juegos, chat, foros. (12)

#### **D. Ventajas y desventajas de las redes sociales**

##### **1. Ventajas:**

- Puede ser utilizada en el sector académico, para el intercambio de diversas experiencias innovadoras.
- Favorecen la participación entre las personas, es decir, permiten a los adolescentes a realizar un trabajo encargado grupal en línea.
- Permiten construir una identidad personal y/o virtual, debido a que permiten a los usuarios compartir todo tipo de información (aficiones, creencias, ideologías, etc.) con el resto de los cibernautas.
- Facilitan las relaciones entre las personas, evitando todo tipo de barreras tanto culturales como físicas.
- Facilitan el aprendizaje integral fuera del aula escolar, y permiten poner en práctica los conceptos adquiridos.
- Por el aislamiento social del mundo actual, la interacción a través de Internet permite a un individuo mostrarse a otros. Es decir, las redes sociales son una oportunidad para mostrarse tal cual.
- Permite intercambiar actividades, intereses, aficiones.

##### **2. Desventajas:**

- Comunicación indirecta de los adolescentes, los cuales realizan todo por medio de un ordenador, chats, aplicaciones.
- Preferencia de mantenerse en línea dejando atrás actividades recreativas como el deporte o reuniones sociales.



- Vulneración de la privacidad lo que ocasiona la exposición a peligros en red como secuestros es a causa de la información que publican en sus redes sociales.
- Irresponsabilidad del quehacer diario por el mal uso y abuso de las redes sociales.
- Alteración del patrón del sueño por estar conectado en redes sociales.
- Aislamiento en reuniones familiares, como de amigos por estar online.
- Ansiedad por permanecer conectado todo el tiempo.
- El abuso y adicción por las Redes Sociales de Internet.
- Falsedad de la identidad promovida por el anonimato de los usuarios en la creación de cuentas de redes sociales con objetivos perjudiciales.
- El acoso o cyberbullying es un tema actual donde los jóvenes sufren de violencia virtual, llegando incluso a presentarse robo de identidad. (13)

## **E. Tipos de redes sociales**

- 1. Redes genéricas:** Las redes sociales genéricas son las más numerosas y populares, son los nuevos medios de comunicación, están integradas por personas que comparten una relación, bien sea de amistad, familiar o por actividades e intereses comunes. (14)
- **Facebook:** Fue creada por Mark Zuckenrberg, originalmente para apoyar a las redes universitarias, en 2004, los usuarios del sitio estaban obligados a proporcionar las direcciones de correo electrónico asociada con las instituciones educativas. Facebook posteriormente se ha ampliado para incluir a los estudiantes de secundaria, profesionales, y finalmente todos los usuarios potenciales de Internet. A través de estas redes sociales se puede compartir fotos, videos, aficiones, conocer gente, darte a conocer, relacionarte, en general, con los demás, los sitios ofrecen características como actualización automática de la libreta de direcciones, perfiles visibles, la capacidad de



crear nuevos enlaces mediante servicios de presentación y otras maneras de conexión social en línea. Fue tan innovador su proyecto que con el tiempo se extendió hasta estar disponible para cualquier usuario de la red. Cuenta con más de 2071 mil millones de usuarios activos. Facebook registra 500 000 nuevos usuarios cada día; 6 nuevos perfiles cada segundo. El 76% de los usuarios de Facebook miran la plataforma todos los días.

- **Whatsapp:** Es una aplicación de chat para teléfonos móviles de última generación, es utilizado para el envío de mensajes de texto, audios, vídeos y fotos a través de sus usuarios. Este servicio de mensajería instantánea fue fundado en 2009 por Jan Koum, cuenta también con 1300 millones de usuarios.
- **Twitter:** Fue fundado por Jack Dorsey en 2006 pero está bajo la jurisdicción de Delaware desde 2007. Twitter es una social network que permite a sus usuarios enviar y leer textos de una longitud máxima de 280 caracteres (antes solo permitía 140) denominados “tweets”. Twitter es muy útil para mantenerte informado de las últimas tendencias, noticias, moda, etc. Aplicando algunos trucos podrás sacarle más provecho. Actualmente es una de las más seguidas. Actualmente tiene más de 300 millones de usuarios.
- **Instagram:** Es una sencilla aplicación para publicar fotos y vídeos. Cuenta con muchísimos seguidores, sobre todo entre la gente joven. Los menores la usan para capturar momentos especiales o simplemente en cualquier momento, pero también como una forma de conversación distendida en la que utilizan distintos medios (fotos, filtros, comentarios, pies de foto, emoticonos, hashtags y enlaces) para manifestar sus intereses o hablar de distintos temas. Así mismo permite publicar contenido que desaparece en 24 horas. La aplicación suma ya 800 millones de usuarios.



- **Facebook Messenger:** Es el servicio de mensajería de la red social Facebook. Este servicio fue desarrollado como Facebook Chat en 2008 y actualmente cuenta con 1.500 millones de usuarios. (15)
- 2. **Redes temáticas.** Relacionan personas con intereses específicos en común, como música, hobbies, deportes, etc., siendo la más famosa YouTube (temática: música). (14)
- **YouTube:** Con 1500 millones de usuarios según el estudio. Fue creada por tres antiguos empleados de PayPal en 2005. Es un sitio web en el que sus usuarios pueden compartir vídeos de casi cualquier temática (música, series, películas, tutoriales, etc.) Si creas vídeos con contenidos interesantes, puedes generar un enorme impacto viral para tu marca. (15)

### 2.1.2. ADICCIÓN A REDES SOCIALES

#### A. Fisiología de la adicción

1. **La Dopamina:** Es una proteína natural de tipo catecolamina que actúa a nivel tanto hormonal como de neurotransmisor siendo una agonista directa de los receptores D1, D2. Forma parte del grupo conocido como “mensajeros alegres”, también denominado sistema biogénico de amino-endorfina, el cual consta de la dopamina, la serotonina y la noradrenalina. Ante un estímulo positivo se desata en concreto una liberación de dopamina a nivel del área tegmental ventral, de tal manera que los niveles de la misma se elevan a nivel del sistema nervioso central.
2. **Principales vías de transmisión del Sistema Dopaminérgico en el Sistema Nervioso Central**
  - Tracto mesolímbico: Comunica el Área Tegmental Ventral con el Núcleo Accumbens.



- Tracto nigroestriado: Comunica al Locus Níger o sustancia negra del mesencéfalo con el Cuerpo Estriado.
- Tracto tuberoinfundibular: Se ubica desde el hipotálamo hasta la hipófisis.
- Tracto mesocortical: Comunica el Área Tegmental Ventral con la corteza Prefrontal pasando por el núcleo accumbens.

La vía común de las adicciones consiste en que las diferentes sustancias administradas sobre un individuo producen de manera directa o indirecta un aumento no natural de los niveles de dopamina por encima de los normales; lo que deriva en un estímulo placentero para el consumidor.

**3. Mecanismos cerebrales, sistema de motivación recompensa:** El sistema de explicación neurobiológica sobre el placer aceptada en la actualidad, es el de los psicólogos canadienses James Olds y Peter Milner llamada “El sistema de motivación y recompensa”, dónde implantaron en ratas de laboratorio un electrodo para estimulación eléctrica en la zona cerebral que ahora conocemos como sistema de motivación y recompensa o de reforzamiento. En este paradigma, las ratas se atrevían a transitar por superficies electrificadas hasta 2 mil veces en 1 hora y soportar choques eléctricos dolorosos para conseguir la autoestimulación, ignorando otros estímulos como comida, agua o sexo. Con base en estas observaciones, Olds y Milner llegaron a la conclusión, de que la conducta estaba impulsada por el placer. Anatómicamente el sistema de motivación y recompensa está constituido por neuronas dopaminérgicas agrupadas en la llamada área ventral tegmental, estas neuronas del área ventral tegmental se proyectan al núcleo accumbens y a la amígdala, constituyendo la vía mesolímbica, y a la corteza prefrontal constituyendo la vía mesocortical, en donde la dopamina ejerce su acción sobre los receptores dopaminérgicos D1 y D2 expresados en las neuronas del núcleo accumbens y sobre terminales glutamatérgicas que llegan



de otras estructuras, como la corteza prefrontal y la amígdala. Cabe señalar que no son las únicas vías dopaminérgicas en el cerebro, pero sí las importantes para el sistema de motivación y recompensa.

Entre las estructuras del sistema límbico debemos destacar el núcleo accumbens, el núcleo de la recompensa por excelencia, la amígdala. Todas estas regiones del cerebro son esenciales en el proceso adictivo. Además, el núcleo accumbens, a pesar de ser una región muy pequeña, no es homogénea, sino que puede subdividirse en dos áreas distintas tantas en relación a sus conexiones con otras estructuras como por sus funciones. El área ventral tegmental se activa cuando realizamos una tarea gratificante, como comer o tener sexo (al alimento y al sexo los llamaremos reforzadores necesarios, porque responden a una necesidad homeostática), consecuentemente aumenta la liberación de dopamina en el núcleo accumbens y lo activa; mientras que, a la amígdala la inhibe. Este mismo sistema es activado por drogas o conductas de abuso (las llamamos reforzadores vacíos, porque no responden a una necesidad homeostática). A diferencia de los reforzadores necesarios, las conductas y drogas de abuso activan intensamente al área ventral tegmental y al núcleo accumbens, promoviendo una mayor liberación de dopamina y facilitando una mayor sensación placentera.

Estas sustancias y conductas, afectan al sistema de motivación y recompensa, generando una liberación masiva de dopamina asociada al consumo, y una reducción en su liberación incluso por debajo de la liberación basal al cesar el consumo. Es esta capacidad de las drogas de “usurpar” los mecanismos de la recompensa “sin saciarlos”, produciendo en su lugar “sensibilización”, lo que hace que las drogas sean adictivas. Durante la abstinencia del consumo de la droga o acción de la conducta adictiva, se manifiesta esta reducción en la liberación de dopamina, que se ha relacionado con el



estado de ánimo disfórico que afecta al usuario, que puede ser craving o síndrome de abstinencia y que frecuentemente lo obliga a consumir la sustancia o realizar la acción de nuevo. (16)

## **B. Psicología de la Adicción**

Cugota en el año 2008, indica que psicológicamente la adicción se centra en algunos tipos de personalidad como el egocentrismo, la existencia de trastornos emocionales, la intolerancia a los estímulos negativos, la baja resistencia a la frustración, un nivel bajo de autoestima donde muchas veces no desarrollan la capacidad de decir “NO”, porque buscan la aceptación de los demás evadiendo situaciones reales de gran presión, estas personas son más vulnerables de padecer un trastorno adictivo.

Sin olvidar que la falta de afecto y una estructura familiar inestable son factores determinantes en la adicción. Las personas con un déficit de afecto familiar intentan ocupar ese vacío con sustancias o conductas adictivas. Además, la presión de grupo y las demandas sociales hacen a las personas más vulnerables de caer en un trastorno adictivo. (17)

## **C. Señales de alarma**

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes (Young, 1998):

- Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.



- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.
- De este modo, conectarse al ordenador nada más llegar a casa, meterse en Internet nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, 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. (18)

#### **D. Consecuencias de la adicción a redes sociales**

1. Dificultades para mantener la concentración: Aunque una persona esté físicamente presente en un lugar, su mente puede estar en otro totalmente distinto. Quien sufre adicción a las redes sociales consulta de forma compulsiva cualquier detalle, dejando en un segundo plano la realidad directa del día a día.



2. **Bajo rendimiento escolar:** Los adolescentes priorizan que el acceso a redes sociales antes de sus obligaciones académicas, provocando en algunas ocasiones la deserción escolar.
3. **Alteración de los hábitos de sueño y descanso:** La tendencia de vivir pegado a una pantalla altera el ritmo de vida en factores tan esenciales como estos. Por ejemplo, la costumbre de consultar el teléfono por la noche retrasa la hora del sueño o interrumpe el descanso nocturno.
4. **Distorsión de la realidad:** El adolescente se comporta como si el teléfono móvil fuese una prolongación de su ser tan importante como una parte de su propio organismo. Por ejemplo, se produce una pérdida de intimidad. La persona llega a la conclusión de que un momento es más feliz si lo comparte con los demás.
5. **Falta de cuidado de la privacidad:** Como consecuencia de esta pérdida de la esfera de la intimidad, quienes sufren adicción a Internet pierden el control de aquella información que comparten de sí mismos, es decir, no se dan cuenta de la cantidad de datos sobre su propia vida que facilitan a los demás. Gente que, en muchos casos, ni siquiera conoce en persona. (19)

## **E. Dimensiones de la adicción a redes sociales**

Se abarcan 3 dimensiones importantes para evaluar la adicción a las redes sociales, que son:

1. **Obsesión de las redes sociales:** Se refiere al compromiso mental con las redes sociales, al estar pensando constantemente y fantaseando con ellas, a la ansiedad y la preocupación que causa el no poder acceder a las redes.



2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Incapacidad para regular la cantidad de tiempo dedicado a estar conectado y descuido de otras actividades importantes por causa de permanecer conectado.
3. Uso de las redes sociales: Corresponde a las dificultades para poder controlar el uso de las redes sociales e indica un tiempo de uso excesivo; se refiere a la falta de capacidad para controlarse cuando se utilizan las redes sociales y no se puede disminuir la cantidad de tiempo de uso. (20)

#### **F. Niveles de adicción a redes sociales**

1. Muy bajo (sin adicción): Donde el individuo cuenta con un perfil creado en alguna red social, haciendo uso de estos de manera eventual (una o dos veces al mes).
2. Bajo: Nivel en el que la persona se anima a hacer uso de una red social entre una o dos veces por semana, con el autocontrol de persistir en el uso o dejarlo.
3. Medio: Es cuando el individuo hace uso de la red social más de 4 veces por semana, existiendo la posibilidad de presentar deterioro académico, social o familiar en el adolescente.
4. Alto: A este nivel el usuario va hacer uso de la red social entre 3 a 12 veces al día, desde un teléfono móvil, una computadora en casa o cabina de internet. Esto dirige progresivamente la vida, presentando deterioro académico, social y familiar., el estado de ánimo es cambiante.
5. Muy alto: Es la etapa en donde la relación de amigos y familiares se ve afectada con dificultades académicas y emocionales. El uso de la red social se da de forma compulsiva y es difícil el autocontrol, ya que el usuario se encuentra todo el tiempo conectado. (21).



Antonio Terán Prieto en su artículo señala que: "La adicción ha sido ampliamente desarrollado a lo largo de los años asociados al consumo de drogas; drogadicción y puede servirnos como guía en la comprensión de las ciberadicciones, la OMS en la Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), define la dependencia a drogas como: "Conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas en el cual el consumo de una droga, o de un tipo de ellas, adquiere máxima prioridad para el individuo, mayor incluso que cualquier otro tipo de comportamiento de los que en el pasado tuvieron el valor más alto. La manifestación característica del síndrome de dependencia es el deseo, a menudo fuerte y a veces insuperable". Aquí mismo nos indica que uno de los primeros intentos por conceptualizar la adicción a Internet partió del psiquiatra Ivan Goldberg (1995), quien propuso, algunos artículos, un conjunto de criterios para el diagnóstico del trastorno de adicción a Internet (IAD) basados en los criterios diagnósticos del abuso de sustancias. Estos son:

- Cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse.
- Disminución generalizada de la actividad física.
- Descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en Internet.
- Evitación de actividades importantes a fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.
- Deprivación o cambio en los patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la red.
- Disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia la pérdida de amistades.
- Negligencia respecto a la familia y amigos.



- Rechazo a dedicar tiempo extra en actividades fuera de la Red.
- Deseo de más tiempo para estar frente al ordenador. (22)

### 2.1.3. HABILIDADES SOCIALES

#### A. Habilidades sociales

La Dirección General de Promoción de Salud (Perú, 2005), nos indica que las inteligencias múltiples; y entre ellas las habilidades sociales óptimamente desarrolladas son fundamentales para disfrutar una vida saludable y feliz, los seres humanos progresivamente aprenden competencias en las interacciones sociales cotidianas. Así mismo, las habilidades sociales ayudan a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, así también permiten promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, favorecen la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones. (23)

Por casi 20 años, las Habilidades para la Vida han jugado un rol importante entre las estrategias de la educación preventiva y de promoción de estilos de vida saludables. La OMS, OPS y UNICEF son algunas de las organizaciones internacionales que han asumido la importancia de trabajar las “Habilidades para la Vida”, en el marco de los esfuerzos globales para promover la salud mental y emocional y el fortalecimiento de factores protectores en niños, adolescentes y jóvenes (24).

Las habilidades actúan sobre los determinantes de la salud (conjunto de condicionantes de la salud y de la enfermedad en individuos, grupos y colectividades) principalmente en los estilos de vida (consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, relaciones



sexuales precoces, entre otras). Para lo cual, consideramos que lo medular consiste en lograr que el adolescente conozca y haga suyas determinadas habilidades y destrezas que, al ser empleadas en su vida cotidiana, le permitan tener estilos de vida más saludables (25).

## **B. Habilidades sociales en el ámbito escolar**

De acuerdo con Goldstein las habilidades sociales que se deberían llevar a la práctica para el beneficio de los estudiantes y que a su vez les servirá para llevar una relación cordial en el ámbito escolar, así como ayudar a mejorar su rendimiento académico:

- **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 lograra 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, mantiene 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 demasiado 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 adquiera mayor confianza para preguntar lo que le interese.



- Presentarse: Es primordial saber presentarse delante de los demás y más en el ámbito laboral, 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. (26)

### **C. Características de las habilidades sociales**

María del Carmen Ortego en su artículo sobre habilidades sociales señala que estas incluyen los siguientes elementos y características:

- Las habilidades sociales son conductas aprendidas, socialmente aceptadas y que, a su vez, posibilitan la interacción con los demás.
- Son conductas instrumentales necesarias para alcanzar una meta.
- En ellas se unen aspectos observables y aspectos de naturaleza cognitiva y afectiva no directamente observables.
- La evaluación, interpretación y entrenamiento de las habilidades sociales debe estar en constancia con el contexto social. (27)

### **D. Categorías de las habilidades sociales**

1. Bajo y muy bajo: Personas con ausencia o carencia de habilidades sociales necesarias que implica dificultades para relacionarse y comunicarse con otras personas, pueden experimentar aislamiento social, rechazo pueden percibirse a sí mismos como personas incompetentes socialmente, esto afecta de manera negativa al propio desarrollo del individuo afectando directamente en el plano personal, social o económicamente



2. Promedio bajo: Personas con riesgo a perder las habilidades sociales elementales o primordiales que son las encargadas de hacer funcionar a la persona de forma correcta desde un principio, ayudando a relacionarnos mejor y a saber cuál es la mejor solución para determinada situación, estas requieren de un mayor incremento y reforzamiento para una mayor competencia.
3. Promedio: Personas que requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales. Consolidar es la acción de dar firmeza, seguridad y solidez a las habilidades sociales que una persona tiene.
4. Promedio alto: Personas con adecuadas habilidades sociales, es esa persona que pone en práctica sus habilidades sociales, acordes y coherentes a ciertas condiciones o necesidades en la vida diaria.
5. Alto y muy alto: Competentes en las habilidades sociales, una persona competente es aquella que pone en práctica competencias específicas que muestran su aptitud para ese fin (28).

## **E. Dimensiones de las habilidades sociales**

Se abarcan 4 aspectos importantes en el instrumento para evaluar las habilidades sociales como:

1. **Asertividad:** Es una habilidad social y comunicativa que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás, tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos asertivos. Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la pasividad, que consiste en permitir que terceros decidan por nosotros o que pasen por alto nuestros derechos, y por otro lado tenemos la agresividad, que se



presenta cuando no somos capaces de ser objetivos y respetar las ideas de los demás.

(29)

### **Características de la persona asertiva**

- Se conoce a sí misma y suele ser consciente de lo que siente y de lo que desea en cada momento.
- Se acepta incondicionalmente. Por eso, cuando gana o pierde, cuando obtiene un éxito o cuando no consigue sus objetivos, conserva siempre su propio respeto y dignidad.
- Sabe comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás. Por tanto, no experimenta más ansiedad de la conveniente en sus relaciones interpersonales y es capaz de afrontar serenamente los conflictos, los fracasos o los éxitos.
- Acepta sus limitaciones de cualquier tipo, pero, al mismo tiempo, lucha con todas sus fuerzas por realizar sus posibilidades.
- Se respeta y valora a sí misma y a los demás. Así es capaz de expresar y defender sus derechos, respetando al mismo tiempo los derechos de los demás.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños, y esta comunicación tiende a ser abierta, directa, franca y adecuada.
- Elige en lo posible a las personas que lo rodean y en forma amable pero firme determina quienes son sus amigos y quiénes no.
- Suele expresar adecuadamente sus opiniones, deseos y sentimientos en vez de esperar a que los demás los adivinen (30)

**2. Comunicación:** La comunicación es el fundamento de toda la vida social. Si se suprime en un grupo social, el grupo deja de existir. En efecto, desde el momento de



su nacimiento hasta el de su muerte, la persona establecerá intercambios de ideas, sentimientos, emociones, entre otras. (29) Así mismo, es el intercambio o interacción de información entre dos o más personas. Es el instrumento que utilizamos para relacionarnos entre nosotros. Así, por medio de ella, podemos compartir y expresar nuestras ideas, sentimientos, informar y conseguir nuestros propósitos. (31) Cuando una persona no cuenta con habilidades de comunicación puede sentirse aislada, frustrada o poco valiosa, y tiene menos probabilidades de recibir ayuda o integrarse a algún grupo. Es muy importante que los adolescentes logren comunicarse de manera efectiva con sus iguales, pero también con los adultos. (32)

- 3. Autoestima:** 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 se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que esté inserto y los estímulos que éste le brinde. (29)

**Componentes de la autoestima:**

- Auto Conocimiento: Es el conocimiento de tu cuerpo, tu historia, tus temores, tus necesidades y habilidades, es decir, las partes físicas y emocionales que te componen. Los papeles que vivimos y con los cuales nos definimos, saber qué pensamos, por qué actuamos y qué sentimos. Si una de esas “partes” no se conocen o se conocen poco, se verán afectadas y nuestra personalidad será débil, tendremos sentimientos de ineficiencia y devaluación. Sólo podremos cambiar



aquello que conocemos, por esta razón, el autoconocimiento es esencial para nuestra autoestima.

- Auto Valoración: Es la capacidad interna para valorar mi forma de pensar, actuar y sentir para ver claramente todo aquello que afecta mis sentimientos y acciones; si nos satisfacen; si son interesantes y enriquecedoras, si nos hacen sentir bien y nos permiten crecer y aprender. Es el juicio positivo o negativo de cada uno de nuestros rasgos.
- Auto Aceptación: Es admitir y reconocer las características que nos conforman, sean agradables o desagradables. La aceptación es el peldaño más pequeño de la autoestima, es lo mínimo que podemos hacer para incrementarla.
- Auto Concepto: Es atender y satisfacer las propias necesidades, (valores, gustos, intereses), etcétera, para encauzar nuestros esfuerzos en satisfacerlas o por lo menos aceptarlas. Así también el expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones sin hacernos daño ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que nos haga sentirnos orgullosos de nosotros mismos (33)

**4. Toma de decisiones:** La toma de decisiones requiere de la identificación de alternativas, tomar en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con qué alternativas se obtendrá los resultados esperados; sin embargo, las decisiones están afectadas por factores como el estrés, el tiempo y la presión de los compañeros. Además, debemos considerar los efectos futuros y la reversibilidad en nuestras decisiones; los efectos futuros tienen que ver con la medida en que los compromisos relacionados con la decisión afectarán el futuro; una decisión que tiene una influencia a largo plazo, puede ser considerada una decisión de alto nivel, mientras que una decisión con efecto a corto plazo, puede ser tomada a un nivel muy bajo. La reversibilidad se refiere a la velocidad con que una decisión puede revertirse y la



dificultad que implica hacer este cambio. Si revertir es difícil, se recomienda tomar la decisión en nivel alto, pero si revertir es fácil, se requiere tomar la decisión a nivel bajo.

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. (29)

#### **2.1.4. ADOLESCENTE**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo, la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

El ministerio de salud (MINSA) define la población adolescente como aquella comprendida entre 12 a 17 años 11 meses y 29 días, en concordancia con la convención de los derechos del niño y el código del niño y del adolescente vigente en el Perú considerando dos subgrupos: adolescentes de primera fase entre los 12 y 14 años 11 meses y 29 días y los de segunda fase entre los 15 a 17 años 11 meses y 29 días. En la adolescencia las personas asumen nuevas responsabilidades, se van haciendo progresivamente más independientes, defendiendo quienes son, cuál es su papel en la sociedad, poniendo en práctica los valores y las habilidades aprendidas en el seno de las



familias y de la sociedad a la que pertenecen, siendo el contexto sociocultural en el que viven, determinante para su desarrollo y su capacidad de generar y alcanzar su proyecto de vida. (34)

Para Piaget la tarea fundamental de la adolescencia es lograr la inserción de los adolescentes en el mundo de los adultos. Para lograr este objetivo las estructuras mentales se transforman y el pensamiento adquiere nuevas características en relación al del niño: comienza a sentirse un igual ante los adultos y los juzga en este plano de igualdad y entera reciprocidad. Piensa en el futuro, muchas de sus actividades actuales apuntan a un proyecto futuro. Quiere cambiar el mundo en el que comienza a insertarse. Tiende a compartir sus teorías con sus pares, al principio solo con los que piensan como él. La discusión con los otros permite, poco a poco, el discernimiento (aceptar que su verdad es un punto de vista, que puede haber otros igualmente válidos, y que produce estar equivocado). (35)

## **2.2. MARCO CONCEPTUAL**

### **A. REDES SOCIALES**

Gonzales, Merino y Cano señalan que: Las redes sociales son un fenómeno de expansión que las personas hoy en día utilizan con más frecuencia. Asimismo, es una comunidad virtual en la cual un conjunto de individuos se implica por un interés en común mediante herramientas virtuales, en este caso es el internet el cual les abre acceso a estos sitios. Las redes sociales son sitios de internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (como amistad, parentesco, trabajo) y que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información. Los individuos no necesariamente se tienen que conocer previo a tomar



contacto a través de una red social, sino que pueden hacerlo a través de ella, y ese es uno de los mayores beneficios de las comunidades virtuales. (12)

Choliz y Marco consideran que las redes sociales son las herramientas más utilizadas por jóvenes y adolescentes, ya que tienen la posibilidad de ampliar el círculo de amigos, así como de conectarse de manera sencilla con otras personas para compartir experiencias o información. Estas características han hecho de las redes sociales una herramienta indispensable para el uso de la comunicación, donde los usuarios puedan disponer de su propia página online (home page), crear un perfil para colgar sus fotos, elaborar comentarios sobre sí mismos y sus contactos, hablar de sus gustos e intereses y compartir experiencias e información. (37)

Según Cobo y Romani, las redes sociales describen “todas aquellas herramientas diseñadas para la creación de espacios que promuevan o faciliten la conformación de comunidades e instancias de intercambio social”. (13)

## **B. ADICCIÓN**

Según el DSM – V “adicción” como “una enfermedad primaria, crónica y neurobiológica con factores genéticos, psicosociales y ambientales que influyen en sus manifestaciones. Se caracteriza por conductas que incluyen uno o más de los problemas en el control en el uso de drogas, uso compulsivo, uso continuado a pesar del daño. La “dependencia física” la entienden como “un estado de adaptación que se manifiesta para cada tipo de droga por un síndrome de abstinencia que se puede producir por un cese abrupto, reducción rápida de la dosis, disminución de los niveles de la droga en sangre y/o administración de un antagonista” (45)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define que es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o



relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad. (38)

Cañal (2003) conceptualiza la adicción como un grupo de fenómenos fisiológicos conductuales y cognitivos de variada magnitud, en el que el empleo de sustancias de tipo psicoactivas como el Alcohol, la mariguana o la cocaína, tienen una alta primacía, generando comportamientos obsesivos y compulsivos que generan una dependencia a este tipo de sustancias para percibir un estado afectivo positivo. (39)

Cugota en el año 2008, afirma que la adicción es una conducta obsesiva a un comportamiento específico, donde el trastorno de la adicción además de identificarse por la frecuencia, intensidad y tiempo empleado, también se identifica por el nivel de alteración en los lazos familiares, de trabajo y grupos sociales de la persona perjudicada. Un individuo adicto al juego, al móvil o a internet se aísla de todo su entorno social. (17)

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. Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia. En estos casos el comportamiento está desencadenado por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso hasta una auténtica obsesión y que es capaz de generar un fuerte malestar, llamado síndrome de abstinencia, si se deja de practicarlo. Por ello, el sujeto, ofuscado por el objeto de su adicción, llega a perder el interés por implicarse en otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban gratificantes o que le pudiesen resultar atractivas en un futuro. (15)



### **C. ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

Según Echeburúa y de Corral (2010) la adicción a las redes sociales puede atrapar a los jóvenes gracias a que el mundo virtual contribuye a crear una falsa identidad y a distanciarse o distorsionar el mundo real. (40)

Por su parte Odriozola (2012) en su artículo acerca de los factores de riesgo en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en los jóvenes concluye que el abuso de las redes sociales y del internet puede ser una manifestación secundaria de otra adicción principal (como el sexo) u otros problemas psicopatológicos como depresión, fobia social, y otros problemas de tipo impulsivo compulsivo. (41)

### **D. ADOLESCENTE**

Papalia, considera que la adolescencia es una etapa de tránsito entre la infancia y la vida adulta. Durante esta etapa, el adolescente experimenta cambios físicos y psicológicos que afectan a todos los aspectos de su personalidad a su dimensión biológica (cambios corporales), a su estructura intelectual, a su mundo afectivo (experimenta nuevas emociones y sentimientos), a su imagen del mundo y a su propio sentido de la existencia.

Bosque & Aragón, manifiestan que la adolescencia proviene del verbo latino *adoleceré* que significa crecer o crecer hacia la madurez, por lo que es un constructo social ya que implica algunas costumbres, tradiciones y formas de concebir a quienes transitan en edades que van después de la niñez y antes de la adultez, por lo que representa ese periodo de transición en el cual el individuo pasa física y psicológicamente desde la condición de ser un niño a la de ser un adulto. (36)



## E. HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales considerada por la OMS como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”, estas habilidades, se adquieren en el trayecto de nuestras vidas a través de la experiencia directa, por medio de un entrenamiento intencional, mediante el modelado o la imitación. (23)

Vicente Caballo indica que las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal, que expresa sus sentimientos, sus deseos, actitudes, opiniones, derechos de un modo adecuado a la situación respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la posibilidad de futuros problemas. (42)

Lucena, Fernández y Francisco, señalan que existen diversas definiciones de las habilidades sociales, pero que se puede observar un común denominador, debido a que se las considera como un conjunto de comportamientos en las relaciones interpersonales que resultan eficaces, y tienen dos objetivos principales, los cuales son afectivos (tener relaciones satisfactorias con parientes, amigos y con la pareja) e instrumentales (realizar con éxito actividades en la comunidad, como uso de servicios, entrevistas satisfactorias de trabajo, realizar adecuadamente transacciones de compra y venta, etc.) (43)

Así mismo Shaffer, manifiesta que las habilidades sociales son parte importante de la construcción de la identidad de las personas a través del compartir con pares, y reflejan distintas formas de comunicarse mediante gestos, tono de voz, atuendos, postura, etc. El aprendizaje adquirido en la familia se complementa posteriormente con las influencias que se reciben en el grupo social de la escuela, del vecindario, etc. (44)



## **2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **A. A NIVEL INTERNACIONAL**

En la ciudad de Colombia, Andrea Stefania Galindo Rendon y Yuri Andrea Reyes Romero, en el año 2015 realizaron un estudio denominado “Uso de Internet y Habilidades Sociales en un grupo de Estudiantes de los Programas de Psicología, Comunicación Social y Periodismo de la Fundación Universitaria los Libertadores de Bogotá”; este fue de tipo correlacional, con el objetivo de identificar la relación entre el uso del internet y las habilidades sociales en una muestra de 108 estudiantes universitarios con una edad promedio de 19 a 22 años entre varones y mujeres. En este trabajo de investigación 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 entre las dos variables, por lo tanto, los resultados sugirieron que a mayor uso de Internet menor es la habilidad social presentando menor capacidad para expresarse de forma espontánea, cortar interacciones que no se quieren mantener y expresar peticiones a otras personas de algo que se desea. (46)

En México, María Fernanda Herrera Harfuch en el año 2010 investigo “La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales”, que tuvo como objetivo encontrar si existía relación alguna entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. Fue un diseño no experimental, de tipo transversal. Participaron 63 alumnos de la Universidad Iberoamericana y el mayor porcentaje de edad fue 22 años. Utilizó como instrumentos el cuestionario de Adicción a Facebook para Jóvenes (de su propia creación 2009), el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (García, 1998), el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (Cándido, et al., 2000), la Escala de Depresión Geriátrica (Yesavage,



1986; citado en De la Vega, 2009), los Criterios de Diagnóstico de Adicción a internet (Young, 1998; citado en Navarro, 2007), y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (Fargues & cols., 2009). En cuanto a los resultados, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adictos y los no adictos a Facebook, lo que le permitió ver que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. A partir de ese descubrimiento dedujo que los adictos a Facebook son más propensos a la depresión, a tener menos habilidades sociales y a mostrar una autoestima más baja. (47)

## **B. A NIVEL NACIONAL**

En la ciudad de Lima en el año 2016 , Ana Esther Delgado, Luis Escurra, Maria Clotilde Atalaya, Juan Constantino, Abel Cuzcano, Rosa Emilia Rodriguez, David Alvarez de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos realizaron una investigación titulada “Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”, en el que estudiaron la relación entre las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes de una universidad pública y una particular de Lima Metropolitana. Tuvo una muestra de 1405 estudiantes universitarios, obtenida a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencionado. Los resultados observados indicaron que existen correlaciones negativas y estadísticamente significativas entre los puntajes totales de la Escala de Habilidades Sociales y los del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, así como en la mayoría de los factores de ambos instrumentos. (48)

En la ciudad de Arequipa; Mónica Estela Huancapaza Miranda y Luis Fernando Huanca Humalla en el año 2018 realizaron un trabajo de investigación denominado “Habilidades Sociales y Adicción a las Redes Sociales en Instituciones Educativas Del



Distrito De Cayma”. Teniendo como objetivo general, establecer la relación entre las habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de Instituciones Educativas Nacionales, Trinidad Moran, Honorio Delgado Y Peruano Del Milenio, el cual presento dos variables de estudio: habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, la muestra estuvo compuesta por 260 estudiantes, de los cuales 138 estudiantes pertenecían al sexo femenino y 122 al sexo masculino, a quienes se les aplicó dos cuestionarios , el primero la escala de habilidades sociales y el segundo el cuestionario de adicción a las redes sociales, teniendo como resultados que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables, es decir, que a mayor uso de redes sociales es menor el desarrollo de las habilidades sociales. (49)

En Trujillo; en el año 2017 Fiorella Karina Damas Narciso y Magdalena Escobedo Gallo realizaron el estudio denominado “Adicción a las redes por Internet y Habilidades Sociales en adolescentes, Trujillo”. Fue de tipo descriptivo correlacional, se realizó con el objetivo de determinar la relación de adicción a las redes por internet y la afectación en las habilidades sociales: asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones en adolescentes. La muestra estuvo constituida por 220 adolescentes de primero a quinto de secundaria. Concluyo que el 25.5% de adolescentes no presenta adicción, el 28,2% presenta adicción leve, el 22.3% adicción moderada y el 24.1% adicción severa. En habilidades sociales, el 57.3% presento asertividad promedio, el 48.6% comunicación promedio, el 44.1% autoestima promedio y el 78.2% toma decisiones promedio, existiendo una relación significativa entre adicción a las redes por internet y las habilidades sociales. (50)

En el año 2016 en el Chiclayo; Nalda Diaz Alarcon y Elvalejandra Valderrama Huertas, realizaron una investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre Habilidades Sociales y dependencia a las redes sociales en estudiantes de una universidad



de Chiclayo. La investigación cuantitativa no experimental de diseño transversal correlacional tuvo una muestra no probabilística de 125 jóvenes mayores entre los 18 y 24 años, a quienes se los evaluó mediante la Escala de Habilidades Sociales (EHS) creado por Gimero y la Escala de Dependencia a las Redes Sociales elaborado por Castro, Chanamé, Odiaga, Rivera y Vilcherres (2013). Dentro de los resultados más importantes, se puede destacar que se encontró que existe relación altamente significativa ( $p < 0,01$ ) entre habilidades sociales y dependencia a las redes sociales en estudiantes de una Universidad de Chiclayo. Además, el nivel de habilidades sociales en el que se encuentran el 53% de estudiantes es promedio y el 56% de estudiantes presentan severa dependencia a las redes sociales. Se plantea como propuesta canalizar el uso de redes sociales a través de una plataforma virtual donde puedan discutir, dialogar y analizar temas de interés relacionados a su campo de estudio, lo que les permitirá incrementar su capital intelectual, investigativo y relacional. (51)

### **C. A NIVEL REGIONAL**

En Juliaca en el año 2017, Santiago Chambi Puma y Broling Sucari Huanca, hicieron una investigación con el fin de conocer la relación entre adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la institución educativa privada Claudio Galeno, Juliaca 2017. Se utilizó un diseño no experimental de un corte transaccional-transversal. Se trata de un estudio de tipo descriptivo-correlacional. La población está conformada por 180 preuniversitarios de la Institución educativa Claudio Galeno de la ciudad de Juliaca; los resultados indican se ha encontrado correlaciones entre dependencia al móvil y adicción a internet ( $r = .528$ ,  $p < 0.05$ ); adicción a internet e impulsividad ( $r = -.262$ ,  $p < 0.05$ ), así como dependencia al móvil y habilidades sociales ( $r = -.2.05$ ,  $p < 0.05$ ) finalmente se tienen correlaciones muy bajas entre habilidades sociales y adicción a internet ( $r = -.143$ ). Por lo cual se concluye



que a un nivel de significancia del 5% existen correlaciones estadísticamente significativas entre dependencia a móvil y adicción a internet e impulsividad en pre-universitarios de la institución educativa Claudio Galeno, Juliaca 2017. Por lo tanto, se acepta parcialmente la hipótesis general. (52)

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y METODOS

#### 3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### TIPO DE INVESTIGACIÓN

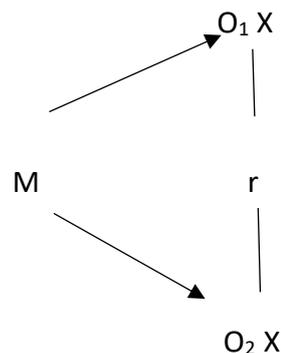
La investigación es de tipo descriptivo-correlacional ya que tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en particular.

Canales, señala que los estudios descriptivos son aquellos que investigan las características de la población, magnitud de problemas, factores asociados al problema o eventos epidemiológicos. (53)

##### DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no existe manipulación activa de alguna variable, además, es de corte transversal en el cual busca establecer la relación de las variables medidas en un único momento en el tiempo.

Charaja plantea el siguiente bosquejo para los trabajos los trabajos correlacionales.





Donde:

- ✓ M= Muestra
- ✓ X= Adicción a redes sociales
- ✓ Y= Habilidades sociales
- ✓ r= Correlación entre dos variables de estudio
- ✓ O<sub>1</sub> X = Evaluación sobre adicción a redes sociales
- ✓ O<sub>2</sub> X= Evaluación sobre habilidades sociales

### **3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO**

El presente estudio se realizó en la Institución Educativa Politécnico Huáscar, ubicado en el Departamento de Puno, Provincia y Distrito del mismo nombre, en el Jirón Antonio Machado N°140 en el Barrio Huáscar, la institución educativa es de tipo pública de gestión directa, mixta, de nivel secundario con 230 alumnos en su totalidad. Está constituido por 1er, 2do y 3er grado de secundaria con las secciones A y B; 4to y 5to grado de secundaria con las secciones A, B y C.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población de estudio estuvo conformada por adolescentes de sexo masculino y femenino de los grados de tercero, cuarto y quinto de secundaria de esta institución, estudiantes de 15 a 18 años de edad que en su totalidad fueron 130. Descartándose primero y segundo de secundaria al ser una población con bajo uso de teléfono móvil por su corta edad. Entonces se realizó el muestreo no probabilístico por conveniencia en el cual los sujetos han sido seleccionados dada la mayor posibilidad de acceso, mayor uso de teléfono móvil y proximidad hacia las investigadoras.



El muestreo por conveniencia o intencional es aquel en el que el investigador, decide, según sus objetivos, los elementos que integraran la muestra, considerando aquellas unidades supuestamente típicas de la población que desea conocer. (53)

Se tomó en cuenta los grados de 3ro, 4to y 5to de nivel secundario que se detalla en el siguiente cuadro:

GRADO	SECCIÓN			NÚMERO
	A	B	C	
3ro	24	24	-	48
4to	14	15	8	37
5to	20	14	11	45
<b>TOTAL</b>				<b>130</b>

#### CRITERIO DE INCLUSIÓN:

- Adolescentes que cursan el 3ro; 4to y 5to año de secundaria.
- Adolescentes matriculados y que asisten regularmente.
- Adolescentes que acepten participar en la encuesta.

### 3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN

- **VARIABLE INDEPENDIENTE:** Adicción a las redes sociales.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORÍA	ÍNDICE
<b>ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES</b>	<b>Dimensión 1:</b> Obsesión por las	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0



<p>Definición Operacional: Las redes sociales se definen como estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, tales como laborales, amorosas, de amistad, parentesco, con intereses comunes o que comparten conocimientos, gustos, profesiones, preferencias similares e ideas de libre expresión.</p>	<p>redes sociales.</p>	<p>El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.</p>	<p>Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca</p>	<p>4 3 2 1 0</p>
		<p>No sé qué hacer cuando estoy desconectado(a) de las redes sociales.</p>	<p>Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca</p>	<p>4 3 2 1 0</p>
		<p>Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales</p>	<p>Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca</p>	<p>4 3 2 1 0</p>
		<p>Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.</p>	<p>Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca</p>	<p>4 3 2 1 0</p>
		<p>Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días</p>	<p>Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre</p>	<p>4 3 2 1 0</p>
		<p>Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales</p>	<p>Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca</p>	<p>4 3 2 1 0</p>
		<p>Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.</p>	<p>Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca</p>	<p>4 3 2 1 0</p>
		<p>Mis amigos o familiares, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas</p>	<p>Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca</p>	<p>4 3 2 1 0</p>



		de las redes sociales.		
		Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	<b>Dimensión 2:</b> Falta de control personal en el uso de las redes.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
		Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
		Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	0 1 2 3 4 5
		Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
		Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
		Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que uso la red social	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0



<b>Dimensión 3:</b> Uso excesivo de las redes sociales.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes a mi teléfono o a la computadora.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0
	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	Siempre Casi siempre Algunas veces Rara vez Nunca	4 3 2 1 0



• **VARIABLE DEPENDIENTE:** Habilidades sociales.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORÍA	ÍNDICE
<b>HABILIDADES SOCIALES</b> Definición Operacional Se define las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.	Dimensión 1: Asertividad	Preferencia de silencio para evitar problemas.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Reacción agresiva de manera ante una ofensa por parte de un amigo.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Forma cordial de pedir ayuda	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Sensación de felicidad por el éxito de alguien mas	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Agradecimiento al recibir ayuda.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Muestras de afecto a amigo(a) cuando cumple años.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Expresión de amargura por la respuesta fallida de alguien.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez	5 4 3 2



			- Nunca	1
		Poca expresión de sentimientos de tristeza.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Expresión de descontento (a) cuando alguien hace algo desagradable.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Defensa sin agredirlo ante una persona mayor, exigiendo derecho a ser respetado.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Reclamo agresivo con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Caso omiso cuando amigos (as) presionan para el consumo alcohol.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
	<b>Dimensión 2: Comunicación</b>	Distracción fácil ante la conversación de cuando una persona.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Pregunta cada vez que sea necesario para entender explicaciones.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Contacto visual cuando alguien establece un dialogo.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1



		Desinterés ante la atención recibida por otras personas.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Facilidad de entendimiento ante otras personas cuando dialoga.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Utilización adecuada de gestos y palabras para un mejor entendimiento.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Expresión de opiniones sin calcular las consecuencias.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Ante una situación de nerviosismo búsqueda de relajación para ordenar pensamientos.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Antes de opinar ordenamiento de ideas con calma.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
	<b>Dimensión 3:</b> Autoestima	Cohibición de situaciones que dañan la salud.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Descontento con el aspecto físico.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Gusto por estar arreglado (a).	- Siempre - A menudo - A veces	5 4 3



			- Rara vez - Nunca	2 1
		Aceptación y cambio de comportamiento equivocado (a).	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Sensación de vergüenza por felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Reconocimiento fácilmente de cualidades positivas y negativas.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Fácil expresión sobre temores.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Falta de encontrar la manera de expresar cólera.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Coincidir alegría con amigos (as).	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Esfuerzo para mejorar como estudiante.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Capacidad de reserva ante secretos compartidos por amigos (as).	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1



		Rechazo a tareas de la casa.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
	<b>Dimensión 4:</b> Toma de decisiones	Propuesta de varias soluciones frente a un problema.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Asimilación de una decisión ajena al no poder solucionar un problema.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Análisis de posibles consecuencias sobre decisiones.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Toma de decisiones importantes sin contar con el apoyo de otras personas.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Planeación de vacaciones.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Desarrollo de cosas positivas que aportan al futuro personal.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1
		Falta de capacidad de negación, por miedo a ser criticado (a).	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	1 2 3 4 5
		Defensa de ideales cuando se percibe amigos (as)	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez	5 4 3 2



		equivocados (as).	- Nunca	1
		Poder de rechazo ante una situación de presión sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	- Siempre - A menudo - A veces - Rara vez - Nunca	5 4 3 2 1

### 3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**TÉCNICA:** Para obtener los datos, se aplicó la técnica de la encuesta, con el propósito de obtener información acerca de la adicción a redes sociales y habilidades sociales en los adolescentes.

#### **INSTRUMENTO**

#### **CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)**

El cuestionario fue desarrollado por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014. Compuesto por 24 ítems que se presentan en 5 opciones de respuesta (siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca). Fue diseñado para obtener información en tres dimensiones; obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. El tiempo de administración fue de 15 minutos aproximadamente. La calificación se basa en la suma de las puntuaciones de cada ítem por dimensión que se muestra en el siguiente cuadro.

<b>PUNTAJE DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES</b>				
<b>CATEGORÍA</b>	<b>OBSESIÓN POR LAS RS</b>	<b>FALTA DE CONTROL PERSONAL EN EL USO DE LAS RS</b>	<b>USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES</b>	<b>TOTAL</b>



<b>MUY BAJA</b>	0 a 3	0 a 1	0 a 2	0 a 5
<b>BAJO</b>	4 a 12	2 a 7	3 a 10	6 a 28
<b>MEDIO</b>	13 a 21	8 a 13	11 a 18	29 a 51
<b>ALTO</b>	22 a 30	14 a 19	19 a 26	52 a 74
<b>MUY ALTO</b>	31 a 40	20 a 24	27 a 32	75 a 96

Fuente: Ecurra y Salas (2014)

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

Este instrumento fue desarrollado por el Ministerio de Salud de Perú. Se aplicó en 15 minutos aproximadamente. La Escala de evaluación de las habilidades sociales está compuesta por 4 dimensiones (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones); consta de 42 ítems presentando 5 alternativas (nunca, rara vez, a veces, a menudo y siempre). A mayor puntuación, se expresa un mejor manejo de las habilidades sociales.

En el siguiente cuadro se muestra la calificación:

<b>CATEGORÍA DE HABILIDADES SOCIALES</b>					
<b>CATEGORÍA</b>	<b>PUNTAJE DE ASERTIVIDAD</b>	<b>PUNTAJE DE COMUNICACIÓN</b>	<b>PUNTAJE DE AUTOESTIMA</b>	<b>PUNTAJE DE TOMA DE DECISIONES</b>	<b>TOTAL</b>
<b>MUY BAJO</b>	0 a 20	Menor a 19	Menor a 21	Menor a 16	Menor a 88
<b>BAJO</b>	20 a 32	19 a 24	21 a 34	16 a 24	88 a 126
<b>PROMEDIO BAJO</b>	33 a 38	25 a 29	35 a 41	25 a 29	127 a 141
<b>PROMEDIO</b>	39 a 41	30 a 32	42 a 46	30 a 33	142 a 151
<b>PROMEDIO ALTO</b>	42 a 44	33 a 35	47 a 50	34 a 36	152 a 161
<b>ALTO</b>	45 a 49	36 a 39	51 a 54	37 a 40	162 a 173



<b>MUY ALTO</b>	50 a más	40 a más	55 a más	41 a más	174 a más
-----------------	----------	----------	----------	----------	-----------

*Fuente: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN".*

### **3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos se realizó las siguientes actividades:

#### **COORDINACIÓN**

- Se solicitó a la señora Decana de la Facultad de Enfermería de la UNA-PUNO, la carta de presentación dirigida al director de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno a fin de obtener la autorización respectiva.
- Ya obtenida la carta de presentación, se presentó la misma en secretaria de la dirección del centro educativo para posteriormente hacer las coordinaciones respectivas.
- Se coordinó con el director de la institución educativa las fechas para la ejecución de los instrumentos.
- Una vez recolectada la información se coordinó la fecha a realizar la sesión educativa del tema en estudio.

#### **APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO**

- Una vez realizados los trámites y coordinaciones correspondientes, se dio lugar a la aplicación del instrumento. Ambos serían aplicados en un único día al total de la población de acuerdo a las fechas acordadas.
- La recolección de datos se realizó en 4 días en las clases de tutoría de cada grado y sección, en la misma institución educativa.
- Antes de aplicar los instrumentos, se hizo la presentación de las investigadoras a los adolescentes presentes en el salón de clases.



- Se les informó brevemente, acerca de los objetivos de la investigación y la importancia de su participación.
- Seguidamente se le solicitó de forma verbal la aceptación y participación en el estudio, así mismo, la firma del asentimiento informado.
- Posteriormente se aplicó los instrumentos de manera conjunta, que tiene una duración de 30 a 45 minutos, haciendo uso de la hora de tutoría.
- Al finalizar la encuesta, se agradeció a los estudiantes adolescentes por su colaboración y se les hizo alcance de un refrigerio.

### **3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

#### **PROCESAMIENTO DESCRIPTIVO**

Una vez recolectada la información se procedió con el análisis e interpretación de los datos recolectados.

La información obtenida fue sometida a un análisis porcentual haciendo uso de la estadística descriptiva, para ello se elaborará una base de datos y el procesamiento estadístico en el programa SPSS versión 22.0, en donde se realizó el conteo, selección y codificación de los ítems, según la categorización y puntuación de cada una de las variables.

#### **PROCESAMIENTO INFERENCIAL**

Se utilizó la prueba estadística de Chi-cuadrada de Pearson, sirve para analizar la asociación de la adicción a redes sociales y habilidades sociales, la fórmula de cálculo fue la siguiente:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$



ARS	MUY BAJO		BAJO		PROMEDIO		PROMEDIO		PROMEDIO		ALTO		MUY ALTO		TOTAL	
					BAJO				ALTO				ALTO			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
MUY BAJO	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	0,8%	0	0,0%	2	1,5%	2	1,5%	4	3,1%
BAJO	1	0,8%	0	0,0%	3	2,3%	6	4,6%	8	6,2%	10	7,7%	5	3,8%	33	25,4%
MEDIO	1	0,8%	7	5,4%	14	10,8%	14	10,8%	12	9,2%	3	2,3%	0	0,0%	51	39,2%
ALTO	1	0,8%	11	8,5%	14	10,8%	6	4,6%	4	3,1%	2	1,5%	1	0,8%	39	30,0%
MUY ALTO	0	0,0%	0	0,0%	1	0,8%	2	1,5%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	3	2,3%
TOTAL	3	2,3%	18	13,8%	32	24,6%	28	21,5%	24	18,5%	17	13,1%	8	6,2%	130	100%

**Donde:**

- **E<sub>i</sub>**: frecuencia Esperada de la i-ésima clase
- **O<sub>i</sub>**: frecuencia Observada de la i-ésima clase
- **N**: número de clases
- **k**: número de parámetros estimados a partir de la muestra

**Regla de decisión:**

- ❖ Si  $Xc2 < Xt2$  = se rechaza la Ho y se acepta la Ha, caso contrario se acepta la Ho.
- ❖ El valor de  $p < 0.05$ , existe relación entre las dos variables.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1.RESULTADOS

**Tabla N° 1**

*Relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	64,449 <sup>a</sup>	24	,000
Razón de verosimilitud	64,199	24	,000
Asociación lineal por lineal	33,278	1	,000
N.º de casos válidos	130		

Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar.

Sobre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, nos indica que el 10.8% del total de adolescentes tienen una adicción alta en redes sociales y un promedio bajo en habilidades sociales, así mismo el 10.8% tiene una adicción media en las redes sociales y un promedio bajo en habilidades sociales, seguido de un 8.5% que presentan un nivel alto de adicción a las redes sociales y un nivel bajo en habilidades sociales. Por otro lado, el 1.5% de la población presenta una adicción muy baja tiene un nivel muy alto en cuanto a habilidades sociales.

Respecto a la relación entre las variables *adicción a las redes sociales* y *habilidades sociales*, el análisis estadístico de Chi cuadrada de relación, señala la existencia de un nivel de significancia  $p=0.0001$ , aceptándose la hipótesis planteada en el estudio, porque la  $\chi^2_c = 64.449$  es mayor a la  $\chi^2_t = 36.415$ , significa que existe relación

entre la adicción a redes sociales y el nivel de habilidades sociales en adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar Puno.

**Tabla N° 2**

*Nivel de habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019*

HABILIDADES SOCIALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	3	2.3%
BAJO	18	13.8%
PROMEDIO BAJO	32	24.6%
PROMEDIO	28	21.5%
PROMEDIO ALTO	24	18.5%
ALTO	17	13.1%
MUY ALTO	8	6.2%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar

Se observa que el 24.6% tiene un promedio bajo en habilidades sociales; seguido del 21.5% en nivel promedio y el 18.5% presenta un promedio alto. Por otro lado, con porcentajes bajos tenemos a: nivel bajo con 13.8%, 13.1% con un puntaje alto; muy alto en un porcentaje de 6.2% y 2.3% con un nivel muy bajo.

**Tabla N° 3**

*Nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019*

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY BAJO	4	3.1%
BAJO	33	25.4%
MEDIO	51	39.2%
ALTO	39	30.0%
MUY ALTO	3	2.3%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar

Los resultados 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.

**Tabla N° 4.**

*Relación entre la adicción a redes sociales y asertividad en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019*

AS	MUY BAJO		BAJO		PROMEDIO BAJO		PROMEDIO		PROMEDIO ALTO		ALTO		MUY ALTO		TOTAL	
	N	%	N	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	N	%	N	%	Nº	%
	e															
<b>ARS</b>																
<b>MUY BAJO</b>	0	0.	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	13	10.	1	.8%	4	3.1%
<b>BAJO</b>		0		%		%		%		%		0				
<b>O</b>		%										%				
<b>BAJO</b>	1	0.	0	0.0	1	.8%	3	2.3	5	3.8	15	11.	8	6.2	33	25.4
		8		%				%		%		5			%	%
		%										%				
<b>MEDIO</b>	1	0.	1	.8%	17	13.1	9	6.9	9	6.9	3	2.3	1	.8%	51	39.2
<b>O</b>		8		%		%		%		%		%		%		%
		%														
<b>ALTO</b>	1	.8	8	6.2	6	4.6	12	9.2	8	6.2	2	1.5	2	1.5	39	30.0
		%		%		%		%		%		%		%		%
<b>MUY ALTO</b>	0	0.	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	2.3	0	0.0	0	0.0	3	2.3%
<b>ALT</b>		0		%		%		%		%		%		%		%
<b>O</b>		%														
<b>TOTAL</b>	3	2.	9	6.9	24	18.5	24	18.	25	19.	33	25.	1	9.2	13	100.
		3		%		%		5		2		4			%	0%
		%						%		%		%				

Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar

Respecto a la adicción a las redes sociales y la dimensión asertividad; observamos que el 13.1% de la población tiene una adicción media y un promedio bajo en esta dimensión; mientras que el 11.5% presenta una adicción baja y alta asertividad y en un 10% con un nivel muy bajo en adicción y alto en asertividad.

Entonces el análisis estadístico de chi cuadrada de relación, señala la existencia de un nivel de significancia  $p=0.0001$ , aceptándose la hipótesis planteada en el estudio, porque la  $\chi^2_c = 73.754$  es mayor a la  $\chi^2_t = 36.415$ , significa que existe relación entre la adicción a redes sociales y la asertividad en adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar Puno.

**Tabla N° 5.**

*Relación entre la adicción a redes sociales y comunicación en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019.*

COM	MUY BAJO		BAJO		PROMEDIO BAJO		PROMEDIO ALTO		PROMEDIO ALTO		ALTO		MUY ALTO		TOTAL	
	N	%	N	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	N	%	N	%	Nº	%
MUY BAJO	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.5%	1	0.8%	1	0.8%	4	3.1%
BAJO	0	0.0%	1	0.8%	8	6.2%	6	4.6%	5	3.8%	12	9.2%	1	0.8%	33	25.4%
MEDIO	1	0.8%	5	3.8%	26	20.0%	7	5.4%	7	5.4%	4	3.1%	1	0.8%	51	39.2%
ALTO	0	0.0%	1	0.8%	19	14.6%	3	2.3%	4	3.1%	1	0.8%	1	0.8%	39	30.0%
MUY ALTO	0	0.0%	0	0.0%	3	2.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	2.3%
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>0.8%</b>	<b>1</b>	<b>0.8%</b>	<b>56</b>	<b>43.1%</b>	<b>16</b>	<b>12.3%</b>	<b>18</b>	<b>13.8%</b>	<b>18</b>	<b>13.8%</b>	<b>4</b>	<b>3.1%</b>	<b>13</b>	<b>10.0%</b>

Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar

Se evidencia que el 20.0% tiene una adicción media y un promedio bajo en comunicación. El 14.6% presenta una adicción alta y un promedio bajo en dicha dimensión. Así mismo el 8.5% tiene una adicción alto y un nivel bajo en comunicación.

Entonces el análisis estadístico de chi cuadrada de relación, señala la existencia de un nivel de significancia  $p=0.0001$ , aceptándose la hipótesis planteada en el estudio, porque la  $\chi^2_c = 51.472$  es mayor a la  $\chi^2_t = 36.415$ , significa que existe relación entre la adicción a redes sociales y la comunicación en adolescentes de la I.E. Politécnico Huáscar Puno.

**Tabla N° 6.**

*Relación entre la adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019*

AUT	BAJO		PROMEDIO		PROMEDI		PROMEDI		ALTO		MUY		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>ARS</b>														
MUY	0	0.	0	0.0	0	0.0	2	1.5	1	0.8	1	0.8	4	3.1
BAJ		0												
O														
BAJO	2	1.	5	3.8	5	3.8	9	6.9	7	5.4	5	3.8	33	25.4
		5												
MEDI	5	3.	1	7.7	25	19.2	2	1.5	9	6.9	0	0.0	51	39.2
O		8	0											
ALTO	2	1.	8	6.2	18	13.8	6	4.6	4	3.1	1	0.8	39	30.0
		5												
MUY	0	0.	0	0.0	1	0.8	2	1.5	0	0.0	0	0.0	3	2.3
ALT		0												
O														
TOTA	9	6.	2	17.7	49	37.7	21	19.2	2	16.	7	5.4	13	100.
L		9	3						1	2			0	0

Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar

Se observa que el 19.2% tiene una adicción media a las redes sociales y nivel promedio en autoestima, el 13.8% una adicción alta y autoestima a nivel promedio y un 7.7% adicción media y promedio bajo en autoestima.

Entonces el análisis estadístico de chi cuadrada de relación, señala la existencia de un nivel de significancia  $p=0.0001$ , aceptándose la hipótesis planteada en el estudio, porque la  $\chi^2_c = 40.540$  es mayor a la  $\chi^2_t = 31.410$ , significa que existe relación entre la

adicción a redes sociales y la autoestima en adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar  
Puno.

**Tabla N° 7.**

*Relación entre la adicción a redes sociales y toma de decisiones en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019*

T D ARS	MUY BAJO		BAJO		PROMEDI O BAJO		PROMED IO		PROMEDI O ALTO		ALTO		MUY ALTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
MU Y BAJ O	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.8%	2	1.5%	1	0.8%	0	0.0%	4	3.1%
BAJ O	0	0.0%	1	0.8%	6	4.6%	12	9.2%	10	7.7%	3	2.3%	1	0.8%	33	25.4%
ME DI O	0	0.0%	8	6.2%	16	12.3%	17	13.1%	9	6.9%	1	0.8%	0	0.0%	51	39.2%
ALT O	1	0.8%	12	9.2%	12	9.2%	8	6.2%	4	3.1%	1	0.8%	1	0.8%	39	30.0%
MU Y ALT O	0	0.0%	2	1.5%	1	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	2.3%
TOT A L	1	0.8%	23	17.7%	35	26.9%	38	29.2%	25	19.2%	6	4.6%	2	1.5%	130	100.0%
TOT A L	1	0.8%	23	17.7%	35	26.9%	38	29.2%	25	19.2%	6	4.6%	2	1.5%	130	100.0%

Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar

Los resultados muestran que el 12.3% de la población total tiene una adicción media y un nivel promedio en toma de decisiones, el 9.2% presenta una adicción baja y promedio en toma de decisiones. Entonces el análisis estadístico de chi cuadrada de relación, señala la existencia de un nivel de significancia  $p=0.0001$ , rechazando la hipótesis específica del estudio, porque la  $\chi^2_c = 34.728$  es menor a la  $\chi^2_{t.} = 36.415$ ,



significa que no existe relación entre la adicción a redes sociales y la toma de decisiones en adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar Puno.

## 4.2.DISCUSIÓN

En los hallazgos acerca de la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales evidenciamos que el mayor porcentaje de los adolescentes de este centro educativo presentan un nivel de adicción alto y un promedio bajo en habilidades sociales; estadísticamente se comprueba la hipótesis planteada, es decir, que a mayor adicción de las redes sociales menor desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de esta institución. Esto guarda semejanza con los resultados de Mónica Huancapaza y Luis Huanca en el año 2018. (48), estudio que fue realizado en la ciudad de Arequipa, al igual que tiene similitud con el estudio realizado por Karina Narciso y Magdalena Escobedo (49) en el año 2017 en la ciudad de Trujillo, esto podría deberse a que en ambos estudios se trabajó con el mismo instrumento y también fueron ejecutados en el mismo contexto nacional, además del mismo grupo etáreo (adolescentes). Por otro lado, en la ciudad de Juliaca en el 2017 Santiago Chambi y Broling Sucari (51), señalan que existe una correlación muy baja respecto a estas dos variables, sin embargo, ellos trabajaron en otro grupo poblacional. Entonces se puede afirmar que la relación existente entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales, constituyen un problema en los adolescentes, ya que esta es una etapa vulnerable que experimenta cambios físicos y psicológicos donde las actividades que realicen en este periodo van a tener una proyección a futuro, entonces al presentar un nivel de adicción alto van a tener un bajo desarrollo de las habilidades sociales, por lo que no van a adquirir las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y enfrentar de forma eficaz la inserción a la vida adulta.



Con respecto al nivel de habilidades sociales que presentan los adolescentes de esta institución se evidencia que la mayoría de ellos presenta promedio bajo. Resultados que guardan semejanza con el estudio de Mónica Huancapaza y Luis Huanca (48) quienes también concluyeron que los adolescentes presentan predominio en un nivel bajo de habilidades sociales. Pero por otro lado existe discrepancia con los resultados de Santiago Chambi y Broling Sucari (51) en la ciudad de Juliaca en el año 2017 investigación que realizaron en estudiantes pre universitarios, los investigadores señalaron que del total de su población el mayor número de ellos presento un nivel alto de habilidades sociales seguido de un nivel medio sin la existencia de algún adolescente con un nivel bajo en sus habilidades sociales. También discrepa con los resultados de Nalda Diaz y Elvalejandra Valderrama en la ciudad de Chiclayo (50) quienes señalaron que los adolescentes en su mayoría presentan un nivel medio, luego un nivel alto y en poco porcentaje un nivel bajo en habilidades sociales. La diferencia con estos resultados podría deberse a la aplicación de diferentes instrumentos para medir el nivel de habilidades sociales en diferentes ámbitos regionales en los que se encontraban los adolescentes, en la ciudad de Arequipa se aplica con escolares en cambio en Juliaca se aplicó en estudiantes preuniversitarios. La Organización Mundial de la Salud nos señala a las habilidades sociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Shaffer, manifiesta que las habilidades sociales son parte importante de la construcción de la identidad de las personas a través del compartir con pares y reflejan distintas formas de comunicarse mediante gestos, tono de voz, atuendos, postura, etc. Entonces los adolescentes que tienen un nivel bajo o muy bajo son personas que presentan una carencia o ausencia de las habilidades sociales o a la vez el riesgo de perderlas; lo que implica dificultades para relacionarse y comunicarse con sus pares, sin expresar sus sentimientos, deseos y opiniones o pueden presentar aislamiento social. Esto afecta de



manera negativa al propio desarrollo del individuo, de tal manera que no podrá enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

En cuanto al nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes de esta institución, los resultados muestran que el mayor número de la población posee una adicción media, seguido de una adicción alta y baja. En comparación con los antecedentes nacionales encontramos que estos resultados tienen semejanza con el estudio de Huanca L. (48), ya que la mayor parte de la población presenta un nivel muy alto, alto y medio de adicción a las redes sociales, es decir que a estos estudiantes les cuesta interrumpir el uso a las redes sociales. Al igual que hay similitud con los resultados de Nalda Díaz (50) quien realizó un estudio sobre la dependencia a las redes sociales quien obtuvo que la población en su mayoría presenta una dependencia severa a las redes sociales, seguido de una dependencia moderada y finalmente gran dependencia. Pero estos resultados difieren del estudio que realizó Fiorella Damas y Magdalena Escobedo en la ciudad de Trujillo (49), quienes atribuyen que los adolescentes presentan una adicción leve en más de la mitad del total de su población. Cugota, afirma que la adicción es una conducta obsesiva a un comportamiento específico, donde el trastorno de la adicción además de identificarse por la frecuencia, intensidad y tiempo empleado, también se identifica por el nivel de alteración en los lazos familiares, de trabajo y grupos sociales de la persona perjudicada. El nivel de adicción media a las redes sociales que presentan los adolescentes nos da a conocer que hay poco control en el uso de estas teniendo como consecuencia olvido en sus labores académicas, descuido de sus quehaceres o que exista el riesgo de presentar una dependencia severa y poco a poco poder tener una adicción alta o muy alta, ya que fisiológicamente una adicción se genera buscando niveles elevados de dopamina lo que deriva en un estímulo placentero.



Por otro lado, con respecto a la relación entre adicción a redes sociales y la dimensión de asertividad, los resultados más resaltantes muestran que la población en mayor porcentaje tiene una adicción media y un promedio bajo en asertividad. Y quien presenta una adicción baja tiene un nivel alto en asertividad. Dando lugar a la aceptación de la hipótesis planteada es decir que a mayor adicción a redes sociales menor desarrollo de la asertividad. Esto en comparación con los antecedentes internacionales, muestra semejanza con la investigación realizada en México por María Herrera en el año 2010, quien respecto a esta dimensión señaló que existe una relación significativa entre la adicción a Facebook (redes sociales) y asertividad, es decir que los individuos adictos tienden a ser menos asertivos. Mientras que, en el ámbito nacional, en Trujillo Fiorella Damas (49) difiere de estos resultados indicando que las personas con adicción leve presentan un nivel promedio de asertividad y que otro grupo que presenta adicción severa tiene también un nivel promedio de asertividad, por lo que no da lugar a la hipótesis planteada. Esta diferencia puede deberse al tiempo ya transcurrido ya que con los años el avance de la tecnología ha sido acelerado. Entendemos que la asertividad es una habilidad social comunicativa que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás, tiene como premisa fundamental que toda persona posee derechos asertivos. Como estrategia y estilo de comunicación, el asertividad se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares; la pasividad, que consiste en permitir que terceros decidan por nosotros o que pasen por alto nuestros derechos, y por otro lado tenemos la agresividad, que se presenta cuando no somos capaces de ser objetivos y respetar las ideas de los demás. (29). Los adolescentes constituyen un grupo de riesgo que al carecer de asertividad pueden mostrar una conducta de rebeldía, agresión, represión ante sus padres o amigos, sin poder comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás.



En cuanto a la adicción a las redes sociales y la comunicación, se evidencia que existe una adicción media y un promedio bajo en comunicación. Por lo que, los resultados nos dan a conocer que existe relación, es decir, que a mayor adicción a las redes sociales menor desarrollo de la comunicación. Mónica Huancapaza y Luis Huanca en el estudio que realizaron dan evidencia que existe correlación entre la adicción a las redes y la comunicación, existiendo similitud con los resultados del presente estudio. Por el contrario, Fiorella Damas en el año 2017, rechaza la hipótesis que a mayor adicción menor desarrollo de la comunicación, dado que los resultados muestran que los adolescentes que poseen una adicción severa (54.7%) presentan un nivel promedio de comunicación. Esta diferencia podría atribuirse al grupo poblacional con el que trabajo Damas ya que fue adolescentes desde primero a quinto de secundaria abarcando las edades de 12 a 16 años; mientras que el estudio en Arequipa que presenta similitud trabajo con estudiantes de 15 a 16 años. La comunicación es el intercambio o interacción de información entre dos o más personas, es el instrumento que utilizamos para relacionarnos entre nosotros. Así, por medio de ella, podemos compartir y expresar nuestras ideas, sentimientos, informar y conseguir nuestros propósitos. Mientras que las redes sociales son escenarios con un componente emocional que estimula la comunicación y el dialogo entre las personas. El uso es positivo, siempre que no se deje de lado el resto de las actividades propias de la vida normal de un adolescente (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia), cuando un adolescente deja de lado estas actividades puede sentirse aislado, frustrado o poco valioso teniendo menos posibilidades de integrarse a un grupo social.

En referencia a la adicción a las redes sociales y la dimensión autoestima, se observa que existe una adicción media y un nivel promedio en autoestima, mediante la prueba estadística se da conocer que existe relación entre ambas variables, es decir, a



mayor adicción a las redes sociales menor desarrollo de la autoestima. En comparación con los antecedentes internacionales, Fernanda Herrera en el año 2010 (46), señala que existe una relación significativa entre la adicción a Facebook y una baja autoestima, por ello, muestran una percepción más devaluada de su físico, de su auto concepto y de su intelecto, al igual que una percepción deteriorada ante determinadas situaciones que pueden provocar estrés en sus relaciones interpersonales. Así mismo, respecto a los antecedentes nacionales Karina Damas (49) concuerda con la hipótesis planteada, a menor adicción mejor desarrollo en la autoestima. El 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 se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que esté inserto y los estímulos que éste le brinde. Se ha mencionado antes que los adolescentes son un grupo vulnerable, por lo que se debe procurar el desarrollo de una autoestima saludable ya que constituye el pilar básico sobre el que se estructura la identidad de un sujeto para una autovaloración positiva y poseer rasgos sanos de personalidad.

Finalmente, con respecto a la adicción a las redes sociales y la toma de decisiones, los resultados más resaltantes evidencian que existe una adicción baja y un promedio bajo de esta dimensión, seguido de una adicción media y un nivel promedio en la toma de decisiones, sin embargo, mediante una prueba estadística se rechaza la hipótesis planteada. Resultados similares al estudio como Fiorella Damas(49) en el año 2017, que también señala que en mayor porcentaje poseen un nivel medio de toma de decisiones y una adicción moderada rechazando también la relación entre ambas variables. El rechazo de esta hipótesis se debería a que los estudiantes a esta edad aun no realizan un análisis



contextual ya que la toma de decisiones requiere de la identificación de alternativas, tomar en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con qué alternativas se obtendrá los resultados esperados.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los adolescentes de la institución educativa Politécnico Huáscar.

**SEGUNDA:** Los adolescentes de esta institución educativa presentan promedio bajo en cuanto a habilidades sociales, seguido de un nivel promedio.

**TERCERA:** Los adolescentes presentan un nivel de adicción media en cuanto al uso de redes sociales, pudiendo conllevar a futuro un nivel alto de adicción.

**CUARTA:** Existe relación estadística entre la adicción a las redes sociales y la asertividad, de acuerdo a los resultados cuando un adolescente presenta adicción media o alta a redes sociales, presenta un bajo desarrollo de esta habilidad.

**QUINTA:** Existe relación estadística entre la adicción a las redes sociales y la comunicación, por tanto, cuando un adolescente tiene una adicción media a redes sociales presenta un bajo desarrollo de la comunicación.

**SEXTA:** Existe relación estadística entre la adicción a las redes sociales y la autoestima, de acuerdo a los resultados los adolescentes que tienen una adicción media a redes sociales presentan bajo desarrollo de la autoestima.

**SÉPTIMA:** No existe relación entre la adicción a las redes sociales y la toma de decisiones.



## VII. RECOMENDACIONES

### A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

- Al director, sugerir la coordinación con el Centro de Desarrollo Juvenil (CDJ), para la implementación de talleres sobre proyecto de vida dirigida a los adolescentes de esta institución.
  
- Al director; el desarrollo de la importancia de las habilidades sociales y sus respectivas dimensiones, como también el uso de redes sociales, en la escuela de padres que realiza la institución, entrenamiento de habilidades sociales.
  
- Sugerir sesiones educativas en las horas de tutoría, resaltando las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales y reforzando la importancia de cada dimensión de las habilidades sociales.
  
- Socializar los resultados de la investigación con la plana docente.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINSA. Porcentaje de población por etapa de vida. Lima: Oficina general de tecnología de información; 2016.
2. Páez A. Usuarios de las redes sociales. [en línea]; 2019 May [citado 05 de noviembre 2019]. Disponible en: <https://www.losandes.com.pe/2019/05/06/7-de-cada-10-personas-son-usuarios-de-las-redes-sociales/>.
3. Rodríguez L. Riesgos de las nuevas tecnologías. [en línea]; 2019 Feb [citado 22 de noviembre 2019]. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/riesgos-de-las-nuevas-tecnologias/>
4. Arevalo M, Mendoza L, Ambrosio T. Habilidades para la vida y su importancia en la salud. Lima: Direccion Ejecutiva de Educacion para la Salud.
5. Psicología Online[homepage on the internet]. México: Anna Badia Llobet; c2018 [updated 2018 Jul 12;cited 2019 Jun 6]. Available From: <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
6. MINSA. Análisis de situación de salud de las y los adolescentes. Ubicándolos y ubicándonos Perú. Lima: SINCO; 2009.
7. Lescano L, Tomas R, Vara H. Situación de las habilidades sociales en adolescentes escolares del Perú. Lima: Ministerio de educación; 2003.
8. Huancapaza Miranda M. Huanca Humalla L. Habilidades Sociales y Adicción a las Redes Sociales en Instituciones Educativas Del Distrito De Cayma [tesis]. Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7325>.
9. GorBrit Social Media[homepage on the internet]. Caracas: Gorbrit Social Media; c2014 [updated 2014 Jun 24;cited 2019 Jun 6]. Available From: <https://gorbrit.wordpress.com/2014/06/24/las-redes-sociales-origen-y-evolucion/>
10. Euricse [homepage on the internet]. Italia: Fabio Sabatini; c2007 [updated 2007 Enero1;cited 2019 Jun 6]. Available From: <http://www.socialcapitalgateway.org/content/paper/boyd-d-m-ellison-n-b-2007-social-network-sites-definition-history-and-scholarship-jour>
11. Flores Arriola A. El impacto de las redes sociales como herramienta didáctica en el aprendizaje de los estudiantes de la carrera de Computación e informática del



- Instituto Superior de educación Publico Chincha [tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017.
12. Concepto.de[homepage on the internet]. España: Maria Estela Raffino; c2019 [updated 2019 Feb 27;cited 2019 Jun 6]. Available From: <https://concepto.de/redes-sociales/>
  13. NeoAttack[homepage on the internet]. España: Maria Martin; c2019 [updated 2019 Abril 15;cited 2019 Jun 6]. Available From: <https://neoattack.com/redes-sociales/>
  14. Small, G. Vorgan, G. El Cerebro Digital. Segunda ed. España: Urano; 2009.
  15. Cugota M. Adicciones ¿hablamos? Primera ed. España: Parramon; 2008
  16. Young, K. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, vol 1, 237-244. (1998).
  17. Psicología Online[homepage on the internet]. México: Anna Badia Llobet; c2018 [updated 2018 Jul 12;cited 2019 Jun 6]. Available From: <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
  18. Araujo Robles E. Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. [tesis]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia de Lima; 2016.
  19. Universidad Saludable[homepage on the internet]. Guatemala: Universidad Rafael Landivar; c2014 [updated 2018 Jul 12;cited 2019 Jul 10]. Available From: [http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones\\_completo.pdf](http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf)
  20. Terán Prieto A. Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 131-141. Available From: [https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.\\_131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf)
  21. Nizama M. Manual de Habilidades Sociales.1ª, ed. Perú. Dirección General de Promoción de Salud; 2005.
  22. CEDRO. Habilidades para la vida. [en línea]. [citado 8 de julio 2018]. Disponible en: <http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavida/manualdeconceptos16agosto.pdf>.
  23. MINSA. Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Lima: Inversiones Escarlata y Negro SAC; 2005.



24. Goldstein A. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Barcelona, España: Martínez Roca; 1989.
25. Ortego Mate M, Lopez Gonzalez S, Alvarez Trigueros M. Ciencias Psicosociales I; 2010. Vol (1). Pag 16 – 6. [https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_07.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_07.pdf)
26. Flores Ayala V. Relación entre el funcionamiento familiar y el nivel de habilidades sociales en las adolescentes de la IES Carlos Rubina Burgos de Puno 2018 [tesis]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano de Puno; 2018. Disponible en:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8637/Flores\\_Ayala\\_Valeria\\_Nilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8637/Flores_Ayala_Valeria_Nilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
27. Arévalo V. Manual de habilidades sociales para la prevención de conductas violentas en el adolescente. 1ª, ed. Perú. Grupo Uribe, INSM HD; 2002
28. Roca E. Como mejorar tus habilidades sociales. Cuarta ed. Valencia: Graficas papallona S. Coop.; 2014.
29. Instituto de formación y estudios sociales (IFES). Manual del alumno: comunicación y atención al paciente módulo II. Madrid: Editorial junta de andalucia; 2004 36.
30. Centros de integración juvenil. Habilidades para la vida en la prevención de adicciones, [revista en internet].2009 julio. [acceso 10/01/17] disponible en: <http://diocesisdetepic.mx/la-senda/habilidades-para-la-vida-en-la-prevencion-de-adiicciones/>.
31. Felix R. Autoestima y sus componentes. [en línea]; 2012 [citado 30 de mayo 2018]. Disponible en: <http://autoestimaysuscomponentes.blogspot.com/2012/06/elementos-queconforman-el-autoestim.html>
32. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Orientaciones para la Atención Integral de las y los Adolescentes en el I Nivel de Atención, Lima, 2014.
33. Romero L. Salud del adolescente: Problemas más frecuentes. Acceso 21 de junio del 2016. Disponible en la siguiente página web: <http://www.slideshare.net/ilianaromero/salud-adolescente-problemas-msfrecuentes>.



34. Gavilanes Gavilanes G. Adicción a las Redes Sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes [tesis]. Ecuador: Universidad Católica del Ecuador; 2015.
35. Chóliz, M., & Marco, C. (2012). Adicción a internet y redes sociales. Madrid: Alianza Editorial.
36. Haeussler Quezada M. Nivel de Adicción a las Redes Sociales que representan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad [tesis]. Guatemala: Universidad Rafael Landívar; 2014.
37. Cañal M. Adicciones: Cómo prevenirlas en niños y jóvenes. 2003. Disponible en la siguiente página web: [https://books.google.hn/books?id=3ED-He6uM-AC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_atb#v=onepage&q&f=false](https://books.google.hn/books?id=3ED-He6uM-AC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false)
38. Echeburúa E. Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. (2010). Disponible en la siguiente página web: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3230123>
39. Odriozola, E. 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. (2012). Disponible en: <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/RED%20Adicci%C3%B3n%20nuevas%20tecnolog%C3%ADas%202012.pdf>
40. Caballo V. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. [libro electrónico] Madrid. Siglo XXI de España Editores 1ª, ed.; 1993. cited 2019 Jul 10 Available From: <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>
41. Lucena, H., Fernández, D., y Francisco, D. (2002). Diseño de un programa formativo para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores. Revista Interuniversitaria, 9, 309-319.
42. Shaffer, D., y Kipp, K. (2007). Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. México: Thompson.
43. Portero Lazcano G. DSM-5. (2015) Trastornos por consumo de sustancias. Cuad Med Forense 2015;21(3-4):96-104. Available From: [http://scielo.isciii.es/pdf/cmfv/v21n3-4/02\\_original01.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/cmfv/v21n3-4/02_original01.pdf)



44. Galindo Rendon A. Reyes Romero Y. Uso de Internet y Habilidades Sociales en un grupo de Estudiantes de los Programas de Psicología, Comunicación Social y Periodismo de la Fundación Universitaria los Libertadores de Bogotá [tesis]. Colombia: Fundación Universitaria de Bogotá; 2015. Disponible en: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/580/GalindoRend%C3%B3nAndreaStefania.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
45. Herrera Harfuch M. La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de Habilidades Sociales. 2010 Jun 01; Vol. (18), No.1, pp. 6 - 18. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
46. Delgado A. Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. 2016 Dic 01; Vol. (19), No.19, pp. 55 - 75. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147149810004>
47. Huancapaza Miranda M. Huanca Humalla L. Habilidades Sociales y Adicción a las Redes Sociales en Instituciones Educativas Del Distrito De Cayma [tesis]. Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7325>
48. Damas Narciso F. Escobedo Gallo L. Adicción Redes por Internet y Habilidades Sociales en adolescentes. Universidad Nacional de Trujillo; 2017. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/7659/1750.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
49. Diaz Alarcon N. Valderrama Huertas E. Relación entre Habilidades Sociales y dependencia a las Redes Sociales en estudiantes de una universidad de Chiclayo [tesis]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2016.
50. Puma Chambi S. Sucari Huanca B. Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades en pre universitarios de la Institución educativa privada Claudio Galeno [tesis]. Perú: Universidad Peruana Unión; 2017.
51. Canales, FH. Metodología de la investigación 1ra ed. México: Limusa 1986.



## ANEXOS

**ANEXO A**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA INTERNA DE LA INVESTIGACIÓN**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	VARIABLES DE ESTUDIO	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	TIPO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	DISEÑO ESTADÍSTICO
Se formula la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre las habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno	<b>HA:</b> Existe relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en Adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar. <b>HO:</b> No existe relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en Adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar.	Dicho estudio presenta dos variables, una independiente y otra dependiente, las cuales son: - Adicción a las Redes Sociales. - Habilidades Sociales. Respectivamente.	Los objetivos son: <b>General:</b> Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en Adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno. <b>Específicos:</b> 1. Identificar el nivel de Adicción a redes sociales en los adolescentes. 2. Identificar el nivel de Habilidades sociales en los adolescentes. 3. Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la asertividad. 4. Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la comunicación. 5. Identificar la relación	La investigación es de tipo descriptivo-correlacional ya que tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en particular. El diseño de la investigación es no experimental, ya que no existe manipulación activa de alguna variable, además, es de corte transversal en el cual busca establecer la relación de las variables medidas en un único momento en el tiempo.	La población de estudio estuvo conformada por 230 adolescentes de sexo masculino y femenino entre 12 y 18 años de edad, que son alumnos matriculados en la institución educativa. El tamaño de muestra de adolescentes para este estudio de investigación fue de 130. Se realizó el muestreo no probabilístico, utilizando la técnica por conveniencia en el cual los sujetos han sido seleccionados dada la mayor posibilidad de acceso y proximidad hacia las investigadoras.	Se aplicará la técnica de encuesta, ya que es un procedimiento indirecto entre el investigador y los sujetos de estudio, el cual permitirá obtener la información con respecto a la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de la I. E. S. Politécnico Huáscar. Instrumento de Adicción a redes sociales: El cuestionario fue diseñado para obtener información en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso de las redes sociales, así mismo, está compuesto por 24 ítems que se presentan en 5 opciones de respuesta (siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca). La Escala de evaluación de las habilidades sociales está	<b>Procesamiento:</b> La información recolectada se analizará de una forma cuantitativa a través de la tabulación, cuadros y gráficos estadísticos, se realizará mediante el programa estadístico Excel. Esta investigación permitirá una visión amplia y detallada del problema, consiguiendo interpretar y comprender la información recolectada mediante la encuesta a los estudiantes que son objeto de estudio. <b>Análisis De Datos:</b> Para el análisis de los datos se realizará de manera porcentual y para la hipótesis la fórmula de la chi-cuadrada.



	asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones.		entre la adicción a las redes sociales y la autoestima. 6. Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la toma de decisiones.		compuesta por 4 dimensiones (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones); consta de 24 ítems donde las alternativas tienen 5 alternativas (nunca, rara vez, a veces, a menudo y siempre). A mayor puntuación, se expresa un mejor manejo de las habilidades sociales.	
--	---	--	---	--	---	--



## ANEXO B

### UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

#### FACULTAD DE ENFERMERÍA

#### ASENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días soy estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, me encuentro realizando la presente investigación acerca de la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes.

El objetivo del presente proyecto de investigación es determinar la relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en adolescentes, así de esta manera poder brindarle actividades preventivo-promocionales de acuerdo a la información recolectada sobre el mencionado tema.

A continuación, se le pedirá que suministre algunos datos personales, los cuales no serán divulgados, siendo de carácter confidencial, no serán usados con fines ajenos al estudio, por lo tanto, cabe resaltar que el siguiente estudio no implica riesgos.

**Nombre del  
participante:**.....  
.....

**Firma del participante:**.....

**Agradezco por anticipado la atención y colaboración prestada.**

**MUCHAS GRACIAS**



## ANEXO C

### LISTA DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

\_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**GRADO:** \_\_\_\_\_ **SECCIÓN:** \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás una lista de habilidades 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 = RARA VEZ**

**AV = A VECES**

**AM = A MENUDO**

**S = SIEMPRE**

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas:

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
Si un amigo(a) habla mal de mi persona le insulto.					
Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
Agradezco cuando alguien me ayuda.					
Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.					
Si un amigo(a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					
Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo que no me agrada.					
Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.					
Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer cola.					
No hago caso cuando mis amigos(as) me presionan para consumir alcohol.					
Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
Miro a los ojos cuando alguien me habla.					



No pregunto a las personas si me he dejado comprender.				
Me dejo entender con facilidad cuando hablo.				
Utilizo un tono de voz con gestos apropiado para que me escuchen y me entiendan mejor.				
Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.				
Si estoy “nervioso(a)” trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.				
Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.				
Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.				
No me siento contento(a) con mi aspecto físico.				
Me gusta verme arreglado(a).				
Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a).				
Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realizo algo bueno.				
Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.				
Puedo hablar sobre mis temores.				
Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.				
Comparto mi alegría con mis amigos(as).				
Me esfuerzo para ser mejor estudiante.				
Puedo guardar los secretos de mis amigos(as).				
Rechazo hacer las tareas de la casa.				
Pienso en varias soluciones frente a un problema.				
Dejo que otros decidan por mi cuando no puedo solucionar un problema.				
Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.				
Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.				
Hago planes para mis vacaciones.				
Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro.				
Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado(a).				
Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados(as).				
Si me presionan para ir al internet escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.				



## ANEXO D

### ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

Estimado(a) estudiante, se le agradece anticipadamente su colaboración en la ejecución de la presente investigación. Por favor, responda las siguientes preguntas marcando con una X una sola respuesta.

Lea cuidadosamente las preguntas y responda adecuadamente.

¿Utiliza redes sociales? \_\_\_\_\_ si respondió **SÍ**, indique cuál o cuáles:

\_\_\_\_\_

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ( )

En las cabinas de internet ( )

A través del celular ( )

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ( )

Una o dos veces por día ( )

Entre siete a 12 veces al día ( )

Dos o tres veces por semana ( )

Entre tres a Seis veces por día ( )

Una vez por semana ( )

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

- Siempre (**S**)

-Rara vez (**RV**)

- Casi siempre (**CS**)

-Nunca (**N**)

- Algunas veces (**AV**)



ITE MS	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes.					
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 estoy quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y es conectándome 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 a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mis 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 E

### VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

#### *Validez y confiabilidad del Test de Habilidades Sociales*

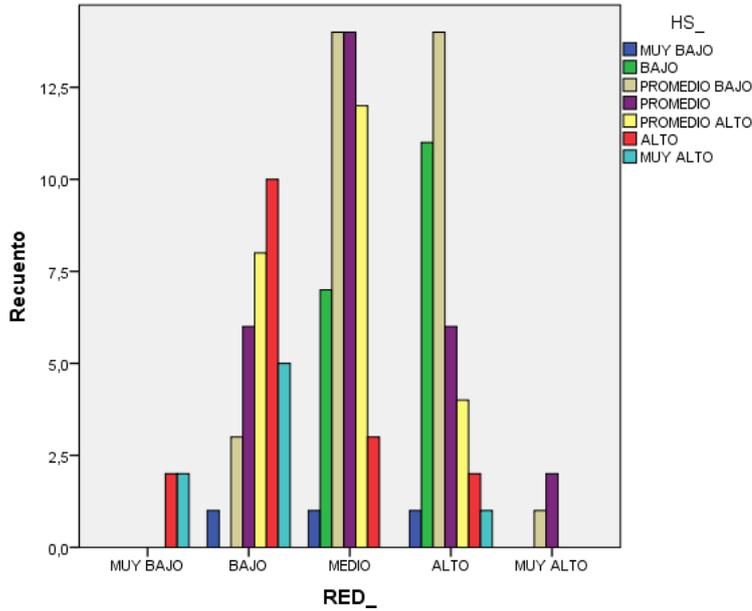
El instrumento que se aplicó fue propuesto por el Ministerio de Salud en el año 2005 para la evaluación de habilidades sociales en adolescentes escolares, el mismo que fue aprobado por el INSM Honorio Delgado Hideyo Noguchi, a través de la dirección ejecutiva de Investigación Docencia y Atención Especializada en Salud Colectiva. Así mismo este instrumento es el mismo que fue adaptado por Choque Larruari para la sierra en su investigación titulada: “eficacia del programa educativo de habilidades sociales para la vida en adolescentes de una institución educativa del distrito de Huancavelica, 2006. De esta manera es aplicado en la población peruana con el objetivo de mejorar su calidad de vida; por lo tanto al ser un instrumento elaborado basado en la problemática de nuestro país ya tiene la validez y confiabilidad necesaria para ser aplicada en este estudio.

#### *Validez y confiabilidad del instrumento de Adicción a Redes Sociales.*

Para la creación de este instrumento los autores Edwin Salas Blas y Luis Miguel Escurra Mayaute se basaron en los indicadores de adicción a sustancias del DSM-IV-TR (American Psychiatric Asociación, 2008). Sometieron una primera versión del cuestionario a una prueba piloto aplicada a 48 universitarios de Lima, con el fin de depurar la redacción de los ítems. Esta versión luego fue sometida a análisis factorial exploratorio, evaluación de la confiabilidad y análisis factorial confirmatorio. En otras regiones de nuestro país también se han desarrollado trabajos de investigación haciendo uso de este instrumento, lo que nos sirve para considerarlo válido. La confiabilidad mediante alfa de Cronbach de las escalas varía de 0.88 a 0.92. El cuestionario en su versión final consta de 24 ítems que se puntúan en una escala tipo Likert cuyas respuestas van de nunca a siempre (0 a 4 puntos, respectivamente). Un mayor puntaje en cada escala revela un nivel más alto en los indicadores de adicción.

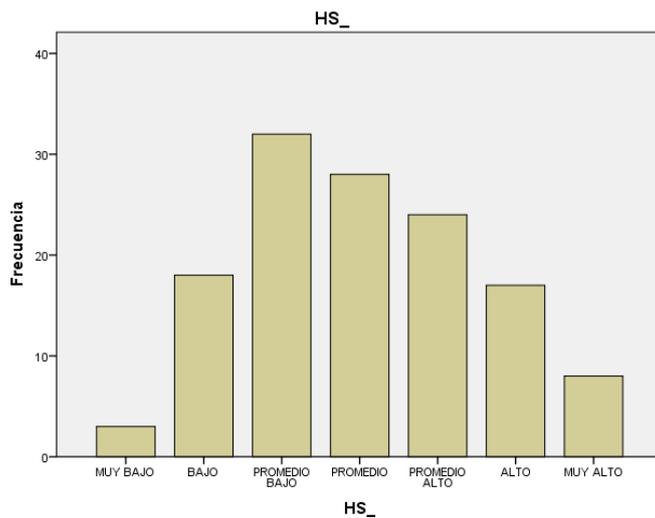
## ANEXO F

### FIGURAS SOBRE ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO HUÁSCAR, PUNO 2019.



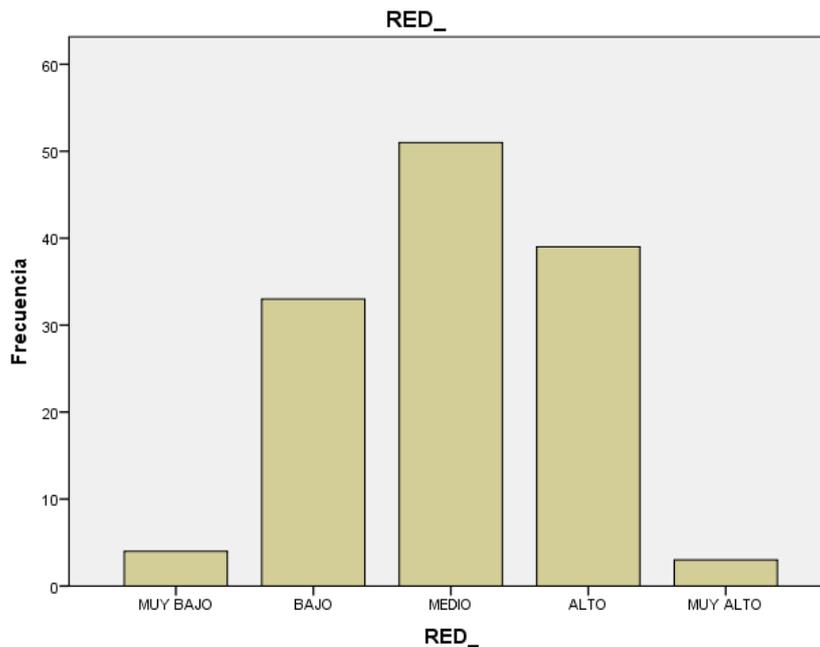
**Figura N° 1.** Relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.

*Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico*



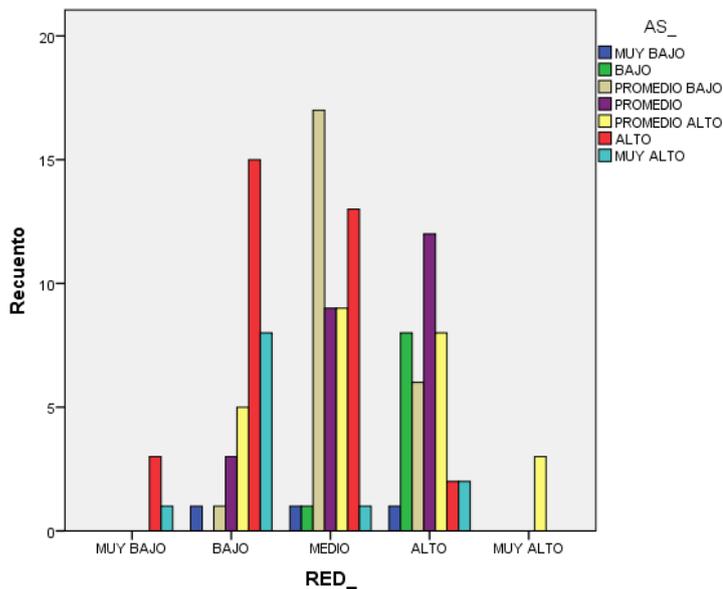
**Figura N° 2.** Frecuencia de las habilidades sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar

*Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar*



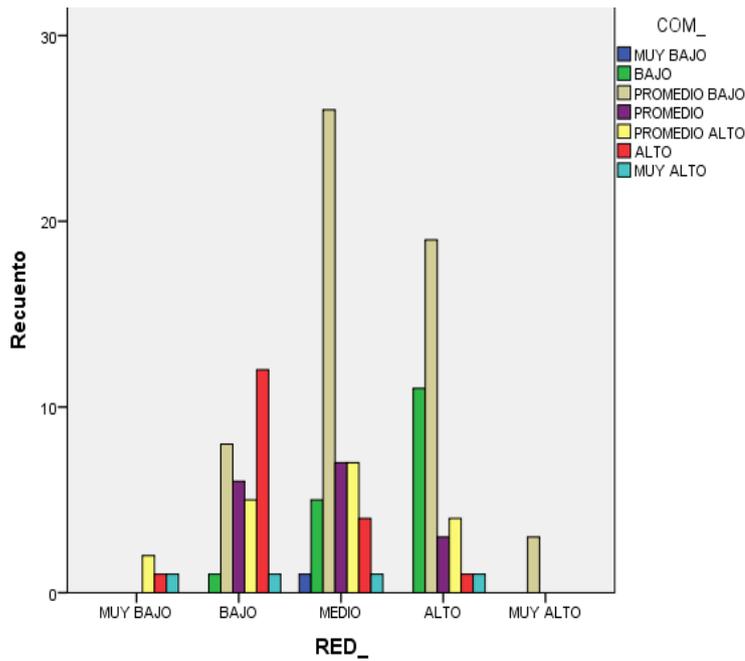
**Figura N° 3.** Frecuencia de la adicción a las redes sociales en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.

*Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar*



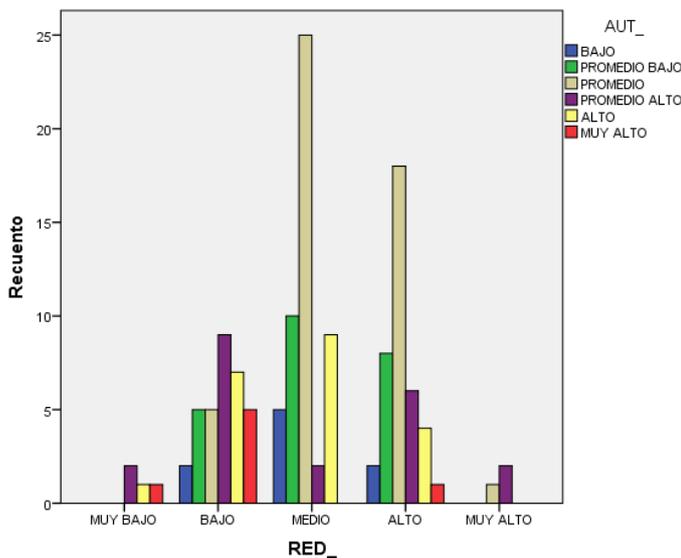
**Figura N° 4.** Relación entre adicción a las redes sociales y asertividad en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.

*Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar*



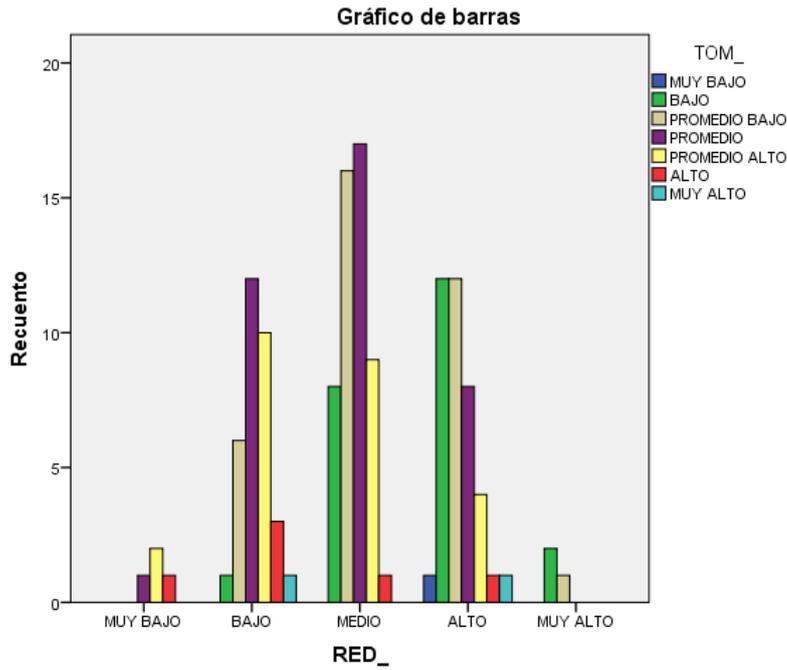
**Figura N° 5.** Relación entre adicción a las redes sociales y comunicación en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.

*Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar*



**Figura N° 6.** Relación entre adicción a las redes sociales y autoestima en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.

*Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar*



**Figura N° 7.** Relación entre adicción a las redes sociales y toma de decisiones en los adolescentes de la I. E. Politécnico Huáscar.

*Fuente: Instrumento de adicción a redes sociales y habilidades sociales aplicado a los adolescentes de la I.E Politécnico Huáscar*



## ANEXO F

### TABLAS ADICIONALES SOBRE ADICCION A REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA POLITECNICO HUASCAR DE PUNO

**Tabla N° 8.**

*Nivel de habilidades sociales según sexo*

		SEXO DEL ENCUESTADO			
		FEMENINO		MASCULINO	
		N°	%	N°	%
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>MUY BAJO</b>	0	0%	1	0.8%
	<b>BAJO</b>	9	6.9%	8	6.2%
	<b>PROMEDIO</b>	9	6.9%	23	17.7%
	<b>BAJO</b>				
	<b>PROMEDIO</b>	15	11.5%	13	10%
	<b>PROMEDIO</b>	11	8.5%	15	11.5%
	<b>ALTO</b>	8	6.2%	10	7.7%
	<b>MUY ALTO</b>	3	2.3%	5	3.8%
<b>TOTAL</b>		55	42.3%	75	57.7%

**Tabla N° 9.**

*Nivel de habilidades sociales según edad.*

		EDAD DEL ENCUESTADO			
		13 - 15 AÑOS		16 - 18 AÑOS	
		N°	%	N°	%
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>MUY BAJO</b>	1	0.7%	0	0%
	<b>BAJO</b>	11	8.4%	6	4.6%
	<b>PROMEDIO</b>	8	6.2%	24	18.4%
	<b>BAJO</b>				
	<b>PROMEDIO</b>	6	4.7%	22	16.9%
	<b>PROMEDIO</b>	14	10.7%	12	9.2%
	<b>ALTO</b>	8	6.1%	10	7.8%
	<b>MUY ALTO</b>	4	3.1%	4	3.1%
<b>TOTAL</b>		52	40%	78	60%

**Tabla N° 10.**

*Nivel de adicción a redes sociales según edad.*

		EDAD DEL ENCUESTADO			
		13 - 15 AÑOS		16 - 18 AÑOS	
		N°	%	N°	%
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	<b>MUY BAJO</b>	0	0%	0	0%
	<b>BAJO</b>	13	10%	23	17.7%
	<b>MEDIO</b>	15	11.5%	37	28.5%
	<b>ALTO</b>	23	17.7%	16	12.3
	<b>MUY ALTO</b>	1	0.8%	2	1.5%
<b>TOTAL</b>		52	40%	78	60%

**Tabla N° 11.**

*Nivel de adicción a redes sociales según sexo.*

		SEXO DEL ENCUESTADO			
		FEMENINO		MASCULINO	
		N°	%	N°	%
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	<b>MUY BAJO</b>	0	0%	0	0%
	<b>BAJO</b>	17	13.1%	19	14.6%
	<b>MEDIO</b>	22	16.9%	30	23.1%
	<b>ALTO</b>	15	11.5%	24	18.5%
	<b>MUY ALTO</b>	1	0.8%	2	1.5%
<b>TOTAL</b>		55	42.3%	75	57.7%

**Tabla N° 12.**

*Frecuencia con la que se conectan a redes sociales.*

Frecuencia con la que se conectan		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Todo el tiempo estoy conectado	53	40.8
	Siete a doce veces al día	11	8.5
	dos o tres veces por semana	52	40.0
	Tres a seis veces por día	14	10.8
<b>Total</b>		130	100.0



**Tabla N° 13.**

*Dispositivo desde donde se conectan los adolescentes*

		¿Desde dónde se conecta?	
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	<b>TELEFONO MOVIL</b>	86	66.2
	<b>COMPUTADORA EN CASA</b>	23	17.7
	<b>CABINAS DE INTERNET</b>	21	16.2
	<b>Total</b>	130	100.0

## ANEXO G

### FOTOGRAFÍAS TOMADAS EN LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO HUÁSCAR PUNO, 2019



*Figura N° 8.* Infraestructura de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno



*Figura N° 9.* Aplicación de las encuestas a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar



*Figura N° 10.* Aplicación de las encuestas a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar



*Figura N° 11.* Aplicación de las encuestas a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar



**Figura N° 12.** Sesión educativa dirigida a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar



**Figura N° 13.** Sesión educativa dirigida a los estudiantes de la I. E. Politécnico Huáscar



**Figura N° 14.** Alumnos asistentes a la sesión educativa en la I. E. Politécnico Huáscar