



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

**USO DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES Y
HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES Y
JÓVENES ADULTOS DE LIMA METROPOLITANA**

**Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciado en
Psicología**

JAVIER IKEMIYASHIRO HIGA

Lima-Perú

2017

Asesor:

Mg. Jorge Enrique Rivas Rivas

Resumen

Las redes sociales son un avance tecnológico que ha revolucionado el mundo. A pesar de que son útiles para la comunicación; pueden provocar, por su uso excesivo, distorsiones en las habilidades sociales (Young, 1998). Las personas que sufren esta condición son incapaces de controlar su uso y perjudican su entorno, trabajo y sus relaciones interpersonales (Estallo, 2001). La investigación es de tipo correlacional con un diseño no experimental transaccional. Tuvo como objetivo describir la relación entre el uso de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron el Test Adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014) y Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2010), adaptado en 2009 por Cesar Ruiz en Perú. Los resultados obtenidos señalan que existe relación inversa y negativa entre el uso de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales.

Palabras clave: Redes sociales virtuales, habilidades sociales.

Abstract

Social networks are a technological advance that has revolutionized the world. Although they are useful for communication; Can lead to distortions in social skills due to their excessive use (Young, 1998). People who suffer from this condition are unable to control their use and tend harm their close environment, work and their interpersonal relationships (Estallo, 2001). The research is a non-experimental transactional design of correlation type. It aimed to describe the relationship between the use of virtual social networks and social skills in adolescents and young adults in Metropolitan Lima. The instruments used were the Test Addiction to social networks from Ecurra and Salas (2014) and the Scale of Social Skills from Gismero (2010), adapted in 2009 by Cesar Ruiz in Peru. The results obtained indicate that there is an inverse and negative relationship between the use of virtual social networks and social skills.

Key words: Virtual social networks, social skills.

Introducción

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática el 74.2% de los adolescentes y el 85.6% de los adultos jóvenes son usuarios de alguna de las redes sociales existentes (INEI, 2013). Por otro lado, el incremento de los hogares que cuentan con las tecnologías de información y comunicación (TIC) ha crecido exponencialmente en relación a los últimos años. Así, desde el 2001 hasta el 2014 se ha incrementado en un 42.2% los hogares peruanos que cuentan con estos servicios y la tendencia para los próximos años sugiere que el crecimiento se mantendrá (INEI, 2016). Ello tendría como consecuencia lógica un incremento en el número de usuarios, ya que el acceso a esta tecnología facilita el uso de las redes sociales virtuales. Evidencia de ello podría ser el hecho que al 2014 Facebook cumplió una década en funcionamiento, siendo la red social más utilizada en el mundo y América Latina. Dicha red social cuenta con más de 1.3 millones de usuarios en el mundo que utilizan la plataforma por lo menos 1 vez al mes (Gálvez, 2015) mientras que en el Perú se contabilizan aproximadamente cerca de 18 millones de usuarios activos, colocando al país en el puesto 23 del ranking mundial según la empresa Owlloo (2016).

Desde los inicios de las redes sociales virtuales en 1997, han demostrado ser un espacio virtual en el cual las personas pueden crear perfiles, redes de trabajo y negocios que permiten la diversificación y globalización. A partir del desarrollo del Internet o Web 2.0, las redes sociales junto con diversas plataformas de interacción virtual han tenido un crecimiento sin precedentes (O'Reilly, 2005). En este sentido, el desarrollo de las TIC ha significado un importante factor de

agilización en la vida de las personas e interviene, mediante diversas aplicaciones virtuales, en el ámbito personal, laboral y social.

Las redes sociales virtuales satisfacen un conjunto de necesidades individuales en las personas y de sentido de pertenencia a un grupo que, anteriormente, se desarrollaban cara a cara o presencialmente. Hoy en día las redes sociales permiten establecer relaciones sin importar el espacio físico con una gran facilidad de acceso y comunicación, bridando espacios de interacción y desenvolvimiento para jóvenes con ansiedad social, ya que a través de los dispositivos electrónicos pueden tener fluidez en la comunicación (Bohórquez & Rodríguez, 2014). En un estudio relacionado a los beneficios que puede tener el uso de las redes sociales virtuales, se encontró que el uso regulado y con seguimiento de dichas redes, presentan beneficios en pacientes que han sufrido traumas cerebrales. Se pudo observar que los pacientes que utilizaron las redes sociales lograron desarrollar estrategias que compensan las deficiencias neurológicas que padecen y tuvieron una mejor adaptación a distintos escenarios de la vida real, comparado con los pacientes que fueron rehabilitados con técnicas tradicionales (Bennett & O'Donohue, 2014, citado en Arab & Díaz, 2015). Otro aporte importante como señalan Ross, et al., (2006, citados en Araujo, 2016) es la importancia de las redes sociales y el impacto que tienen en los adolescente y jóvenes adultos, ya que las necesidades de comunicación, soporte y entretenimiento son saciadas mediante su uso; asimismo hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos son fundamentales en dichas etapas de la vida (Echeburúa & Requesens, 2012).

A pesar de que el desarrollo de las redes sociales virtuales tiene un alcance bastante amplio y ha impactado positivamente a la sociedad en diversos aspectos de la vida, también podrían generar un impacto negativo. Es aquí donde encontramos la interrogante en cuanto a determinar

la calidad del impacto de las redes sociales virtuales en la sociedad. En el estudio realizado por Sánchez, Prendes y Serrano (2011, citado en Bohórquez & Rodríguez, 2014) se encontró que muchas de las interacciones que se llevan a cabo en las redes sociales virtuales son de carácter hostil y agresivo. Uno de estos ejemplos que se encontró son los blogs interactivos, en los cuales los usuarios pueden realizar comentarios sobre diferentes temas y a menudo, personas con perfiles anónimos, utilizan sus cuentas para realizar críticas groseras y comentarios soeces. Otro de los aspectos negativos que se pueden encontrar en cuanto al uso inadecuado de las redes sociales virtuales es la preferencia a la socialización exclusivamente on-line, lo que llevaría al abandono de las prácticas sociales cara a cara. Por lo general, las personas que podrían verse más afectadas tendrían alguna de las siguientes características; ser solitarias o padecer de depresión (Caplan, 2003, citado en Sánchez, Ruiz & Sánchez 2014). También hay estudios en los que se han encontrado casos de acoso sexual o la técnica conocida como grooming, que por lo general comienzan por el uso inexperto de las redes sociales virtuales por parte de los adolescentes y jóvenes adultos. Estas interacciones entre abusador y abusado se dan bajo tres etapas: la primera de ellas es la amistad; en donde la interacción inicial comienza por parte del abusador quien, utilizando un alias falso (nombre, edad, sexo, etc.), y tratando de vulnerar la privacidad de individuos desprotegidos, se gana la confianza del adolescente o joven adulto obteniendo de esta manera los datos personales de la víctima: (edad de la víctima, con quien vive, dirección de su hogar, profesión/oficio de los padres, institución educativa, gustos, etc.). En una segunda etapa se produce el engaño. Una vez ganada la confianza de la víctima, el abusador finge estar enamorado o mostrar un interés inusual en la persona con el motivo de lograr que se desnude o envíe fotos o videos de índole sexual y de esta manera pasar a la tercera etapa: el chantaje, en donde el abusador mediante la obtención de las fotografías o videos sexuales logra su cometido,

y se produce la manipulación o chantaje hacia la víctima mediante las amenazas constantes de divulgar el contenido al público o personas cercanas a la víctima. Las consecuencias del grooming o ciber-acoso pueden llevar a la víctima a estados de depresión, baja autoestima, desconfianza, cambios de humores repentinos y bruscos, bajo rendimiento académico, aislamiento, alteraciones del sueño y de la alimentación, ideas e intentos de suicidio (Arab & Diaz, 2015).

Dentro de las investigaciones que procuran determinar un potencial impacto negativo de las redes sociales virtuales en los usuarios, se encontró el estudio de Ecurras y Salas (2014) realizado en nuestro contexto, para la cual elaboraron un instrumento para medir la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. El instrumento utilizó tres factores de medición y empleó los criterios del DSM-IV sobre adicción a las drogas, reemplazando dicho término por redes sociales. Dicho instrumento reconoce el factor obsesión por las redes sociales como el compromiso mental hacia dichos espacios, el pensar constantemente en las redes sociales y la ansiedad por la falta de uso de las redes sociales. También propone el factor falta de control personal en el uso de las redes sociales, en el cual la persona muestra cierta dejadez o descuido de tareas cotidianas, el cual sería un indicador como segundo aspecto a considerar al momento de hacer un diagnóstico de adicción a las redes sociales. Por último, el tercer factor que se utilizó fue el uso excesivo de las redes sociales.

Para avanzar en torno al debate sobre los beneficios o perjuicios del uso de las redes sociales virtuales se torna necesario acercarse a las diversas conceptualizaciones que se han esbozado en torno a dicho espacio virtual para luego abordar las condiciones en las que uso de las redes sociales virtuales tienden a ser perjudiciales. Es así que Tiryakioğlu y Erzurum (2011, citado en Marín, Sampedro & Muñoz, 2015) consideran a las redes sociales virtuales como una red de

servicios online en las que la comunicación social y el intercambio de información son clave para una relación virtual. Otra descripción de las redes sociales es dada por Sánchez, Ruiz y Sánchez (2014), quienes la definen como una vía de comunicación e información que permite la realización de proyectos, desarrollo de comunidades, espacio de entretenimiento y de acción colectiva entre los internautas. Mientras que Fuentes (2008, citado en Tarazona, 2013) la define como un espacio social en el cual se realiza un intercambio recíproco de información entre personas, grupos e instituciones las cuales comparten necesidades, problemas e intereses. También tenemos la definición de Prieto y Moreno (2013) en la cual describen a las redes sociales como plataformas Web, integradas por personas y agrupadas en comunidades con un fin común; dicho de otra forma, son personas con el interés de relacionarse, comunicarse y compartir contenidos sobre cualquier ámbito. Por último, las redes sociales también pueden ser descritas como un conjunto de actores, ya sean individuos u organizaciones, que se ven vinculados por temas interpersonales, laborales o sociales (Fernández, 2013). Así al revisar las diversas definiciones recogidas se observa que ellas hacen referencia a las redes sociales virtuales como un espacio de comunicación y traspaso de información con diversos propósitos, entre usuarios en diferentes ámbitos y contextos sin importar las barreras geográficas, idiomáticas y culturales.

En este contexto, los adolescentes y jóvenes adultos son los mayores consumidores de las redes sociales virtuales y esto está en consonancia con la descripción de Prensky (2001, citado en Arab & Díaz, 2015) quien identifica a este segmento de la población como nativos digitales. Para dicho autor, los nativos digitales son quienes nacieron en la era post analógica, específicamente los jóvenes nacidos desde 1980 en adelante, cuando la tecnología digital era desarrollada para el consumo masivo. Así, los usos que los adolescentes y jóvenes adultos le dan a las redes sociales

virtuales suelen ser la creación de nuevas amistades, entretenimiento, la gestión interna de organizaciones empresariales y en especial la comunicación entre los usuarios (Caldevilla, 2010). Al estar en este segmento el nicho de consumidores de estas tecnologías, podría entenderse la configuración de dichos espacios como entornos de socialización, por lo cual se entendería que en el argot tecnológico se les describa como redes sociales o comunidades virtuales. Precisamente este aspecto genera interés en el autor del presente trabajo, ya que como se mencionó anteriormente, existe un creciente debate en torno al impacto de las redes sociales virtuales en los procesos de socialización. Por otro lado, según Mansilla (2000) es en las etapas de adolescencia y adultez joven en donde toma mayor importancia y se prioriza el mundo social y las relaciones interpersonales. Es por ello que el presente trabajo de investigación procura brindar evidencia empírica que se sume al debate en torno al impacto de las redes sociales a partir de describir su relación con las habilidades sociales precisamente en este segmento etario. Por este motivo la investigación se centrará en un grupo específico de participantes que abarcan las edades desde los 15 años hasta los 30 años.

En relación a las habilidades sociales, cabe precisar que Camacho y Camacho (2005) realizaron una profunda revisión de diversas definiciones de este constructo. Se encontró que las habilidades sociales también fueron definidas como conductas que realiza un individuo en base a sus intereses tales como defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar sentimientos y ejercer sus derechos sin sobrepasar los derechos de los demás (Alberti & Emmons, 1977, citado en Caballo, 1983). Otra definición es la de Bornstein, Hersen y Bellack (1977) en la cual afirman que las habilidades sociales son las competencias de poder manifestar a los demás sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado, una pérdida de reforzamiento social. Del mismo modo también se halla una descripción de las habilidades sociales como la capacidad en que una

persona puede comunicarse con los demás satisfaciendo los intereses propios, necesidades, placeres u obligaciones hasta el punto en que no se dañen los derechos, necesidades, placeres, u obligaciones de la otra persona (Camacho & Camacho, 2005). Otra definición sobre las habilidades sociales es la de Consuegra (2010, citado en Medina, 2016) quien menciona que las habilidades sociales son las conductas realizadas por un individuo cuando expresa sentimientos, deseos, actitudes, opiniones o derechos de un modo asertivo y eficaz acorde con la situación, respetando los derechos de los demás y logrando la resolución de problemas y la satisfacción de las necesidades propias. Una definición más actualizada es la de Caballo (2005, citado por Betina & Contini, 2011) quien define que las habilidades sociales son una agrupación de conductas que hacen posible el desarrollo de la persona en distintos contextos, pudiendo expresar emociones, sentimientos, opiniones y derechos de un modo que no entre en conflictos con las demás personas. Por último, Roca (2014) explica que las habilidades sociales son el conjunto de hábitos que están presentes en nuestras conductas, pensamientos y emociones las cuales nos permiten relacionarnos con las personas de nuestro contexto de forma eficaz. Las definiciones revisadas líneas arriba nos introducen hacia la relevancia de las habilidades sociales y por ende de su desarrollo desde temprana edad. Sin embargo, un momento clave en su desarrollo es la adolescencia, ya que es una etapa en la que aparte de los cambios físicos, también ocurren cambios internos a nivel cognitivo, emocional (interno), afectivo (con las demás personas) y social (Medina, 2016). Por ello habiendo revisado la bibliografía y definiciones de diversos autores se puede inferir que las habilidades sociales son el conjunto de habilidades y conductas que posee un individuo para relacionarse con su entorno más cercano y que le permitirán enfrentarse a diversas situaciones con el fin de obtener resultados positivos a corto y largo plazo.

En la actualidad no es ningún secreto de que la mayoría de problemas de las personas adultas se originan en el ámbito de las relaciones interpersonales, constituyéndose en fuentes de insatisfacción, quizá debido a la falta de asertividad, elemento clave de las habilidades sociales. En ese sentido Senra y Manzano (2003, citado en Senra, 2010) señalan que la incompetencia social, que podría originarse en la adolescencia, y que a largo plazo puede ser un factor vinculado a conductas sociales inadecuadas en la adultez. Se pone énfasis en el grupo de adolescentes y jóvenes adultos ya que como se indicó anteriormente son la población con mayor alcance y uso de las redes sociales virtuales y por ello son los más susceptibles de vivenciar un impacto positivo o negativo en relación a su uso. Además, se ha hecho énfasis en la evidencia que sugiere que, durante la adolescencia y adultez joven, al ser un periodo de cambios y consolidación de estructuras psicológicas que definen al adulto, deba ponerse especial atención al momento de observar el desarrollo de las habilidades sociales. Los adolescentes se encuentran en una etapa de cambios rápidos y significativos en lo cognitivo y fisiológico, por lo cual, durante esta etapa de desarrollo, viven en un constante cambio de la personalidad y en sus relaciones interpersonales; parte del proceso de maduración biológica, psíquica y social que deviene en la adultez (Harre y Lamb, 1990).

Es así que, la captación de las habilidades sociales según Del Prette, Del Prette y Méndez (1999, citado en Herrera, Freytes, López & Olaz, 2012) comprende un proceso de aprendizaje que dura toda la vida, pero cuyas manifestaciones son más notorias durante la adolescencia, debido a que el entorno social del adolescente espera comportamientos sociales más elaborados y acordes con los comportamientos de un adulto. Asimismo, como señala Senra (2010) hay evidencia empírica de que el desarrollo adecuado de las habilidades sociales durante la infancia y la adolescencia, posteriormente determinan un adecuado funcionamiento social, académico y

psicológico en la vida adulta. Las personas que durante la etapa de la adolescencia mostraron habilidades sociales adecuadas, por lo general tienen un mejor desempeño en el ámbito académico, social y emocional, y tienen más facilidades para establecer interacciones positivas con su entorno.

Dada la importancia de la constitución de adecuadas habilidades sociales en la adolescencia y adultez joven, un grupo de investigadores se han interesado en determinar el potencial impacto negativo del uso desmedido de las redes sociales virtuales en éstas. Es así que, Jiménez y Pantoja (2007) realizaron una investigación en la cual encontraron diferencias entre un grupo de universitarios venezolanos con uso adictivo a las redes sociales (entre 9 y 18 hora semanales) en comparación con otro grupo de usuarios regulares (entre 4 y 6 horas semanales). Los resultados obtenidos sugieren que hay una relación significativa en cuanto al uso desmedido de las redes sociales y un déficit en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales; menores niveles de autoestima asociados a conductas de soledad y sensaciones de frustración, depresión y vacío interno. Los autores sugieren que precisamente por ello, los sujetos del estudio podrían emplear las redes sociales como vía de escape a estas sensaciones, utilizándolas para establecer contactos sociales on-line, en un entorno percibido como seguro y de confort, pero al ser solo transitorio y momentáneo, los lleva a mantenerse más tiempo desconectados de la realidad. En la investigación también se reportó que las personas que presentaban adicción a las redes sociales reúnen ciertas características como la incomodidad de la soledad, amistades poco cambiantes, núcleo familiar pequeño, relación de pareja inestable y rechazo por las relaciones interpersonales.

Otra investigación para tomar en cuenta es la de Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) de la Universidad Iberoamericana de México. A partir de los resultados hallados en su

investigación, los investigadores afirman que hay una relación altamente significativa que indica que las personas con un uso inadecuado y desmedido de las redes sociales son propensas a ser menos asertivos o hábiles socialmente, a tener una calidad de relaciones interpersonales pobre y a tener más dificultades para desenvolverse en espacios públicos en comparación con las personas que controlan el uso de las redes sociales virtuales. En su investigación hallaron que los adictos a las redes sociales son sujetos patológicamente indefensos y tienen una mayor posibilidad a tener una baja autoestima y depresión y por ello, muestran una percepción devaluada de su físico, de su autoconcepto y de su intelecto, al igual que una percepción devaluada ante determinadas situaciones de angustia que pueden provocar estrés y ansiedad en sus relaciones interpersonales.

En nuestro contexto, Domínguez e Ybañez (2016) de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo investigaron el uso de las redes sociales como una potencial fuente de adicción y su impacto en las habilidades sociales. Dichos autores encontraron una correlación altamente significativa e inversa entre las variables adicción a las redes sociales y habilidades sociales, sugiriendo de tal manera que, a mayor uso de las redes sociales, menor es la habilidad social presente en el individuo. Los Concluyen que las personas que utilizan desmedidamente las redes sociales tienden a evidenciar un deterioro en la socialización, ya que las interacciones que tiene están basadas en plataformas virtuales y por ende no reúnen la complejidad de interactuar cara a cara con otra persona, los gestos corporales, estados de ánimo y otras variables que se dan en las interacciones diarias. Además, señalan que el abuso de las redes sociales tiene un potencial adictivo si cumple con ciertos requisitos como: pérdida del control de la actividad que realiza, a pesar de las consecuencias negativas continúa la actividad, dependencia hacia la actividad, presencia del síndrome de abstinencia y la pérdida de interés en realizar actividades que

anteriormente producían placer en la persona. Los factores que reconocen estos autores están en consonancia con los que se han teorizado e instrumentalizado para el presente trabajo.

Medina (2016), de la Universidad Peruana Unión, realizó una investigación en la cual se enfocó en estudiantes de educación secundaria desde el primer grado hasta quinto de media. En el estudio realizado se encontró datos opuestos a los revisados párrafos arriba, ya que no encontraron relación entre la adicción a las redes sociales y un deterioro en las habilidades sociales. La información encontrada en el estudio crea cierta controversia, ya que la mayoría de las investigaciones realizadas en el ámbito internacional y nacional, encontraron una relación directa entre las variables de estudio. Este es un indicio que podría mostrar que la relación entre dichas variables puede variar dependiendo del contexto en que se da la investigación y vale la pena continuar recabando información sobre estas variables. Sin embargo, como la misma autora señala, debido a que la muestra fue relativamente pequeña, debe tomarse con precaución los datos hallados y las conclusiones planteadas.

Por último, también en el ámbito nacional se encontró el estudio realizado por Mejía, Paz y Quinteros (2014), de la Universidad Peruana Unión, que se centró en hallar la relación entre la adicción a la red social virtual Facebook y las habilidades sociales en estudiantes universitarios. En dicho estudio encontraron que existe una correlación inversa altamente significativa entre la adicción a Facebook y las habilidades sociales, lo que señalaría que un uso inadecuado de esta red social virtual conlleva a poseer una conducta socialmente menos hábil. A pesar del hallazgo hay que recalcar que hubo un error en cuanto a la aplicación de las pruebas que se utilizaron en el estudio, ya que el enfoque principal del estudio era la adicción a la red social Facebook; sin embargo, los investigadores utilizaron una prueba inapropiada para el caso, ya que como indican en la investigación se utilizó el Test de Young del año 1998 que mide adicción a internet mas no

a Facebook ya que dicha red social fue creada en 2004. Por lo tanto, los datos hallados en la investigación no medirían lo que los autores propusieron inicialmente.

Los antecedentes revisados nos dan una idea de cómo el uso desmedido de las redes sociales puede llegar a afectar a las habilidades sociales en las personas, aunque podría hacerse la salvedad que existe un antecedente que, aun con observaciones metodológicas, plantea una situación distinta. Además, la naturaleza correlacional de dichos estudios no permite plantear conclusiones definitivas sobre tal relación. En este sentido es importante profundizar sobre los hallazgos realizados, ya que nos muestran que hay diversas variables implicadas que pueden afectar el uso desmedido de las redes sociales como: personalidad, contexto personal, situación económica de la persona, contexto social, emocional, laboral, académico, etc. Las investigaciones revisadas, salvo la de Medina (2016) concluyen que hay un factor común que disminuye o deteriora las habilidades sociales y es el abuso de las redes sociales virtuales, por ello es importante abordar a que se refieren los autores en cuanto al abuso de dicha plataforma virtual.

La importancia de esta variable se contradice con la ausencia de una definición clara y concisa de adicción a las redes sociales, es por ello que es importante señalar que para aproximarse al concepto de abuso o adicción de las redes sociales diversos autores utilizan las definiciones halladas en las últimas dos versiones del Manual de Diagnóstico Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-IV) y (DSM-V) sobre la adicción a sustancias, ya que al día de hoy todavía no se llega a un consenso sobre si incluir dicha adicción al manual o que siga permaneciendo dentro de los trastornos de los hábitos. En este sentido, el DSM-V define la adicción a sustancias químicas como patrones desadaptativos de consumo de una sustancia química que conlleva a un deterioro o malestar clínicamente significativo y reconoce 4 fases o características que pueden

ser aplicables al caso de adicción a las redes sociales virtuales. Aun cuando no existe un reconocimiento de la adicción a las redes sociales en los principales referentes de diagnóstico clínico, diversos autores han procurado elaborar definiciones específicas a dicho cuadro. Es así que, Echeburúa y De Corral (2010) indican que hay diferentes señales de alarma que podrían sugerir una dependencia a las redes sociales virtuales y que pueden ser un reflejo de pasar de afinidad a adicción. Del mismo modo Watters et al., (2013, citados en Marín, Sampedro & Muñoz, 2015) señalan que las adicciones a las redes sociales se entienden como el uso forzoso y en exceso que genera un malestar y un deterioro en el quehacer diario de la persona. Otra definición es la que explican Widyanto y Griffiths (2006, citado en Sánchez, Ruiz & Sánchez, 2014) los cuales indican que el uso inadecuado de las redes sociales virtuales de internet causan dejadez o descuido en otros aspectos de la vida del individuo. Un primer indicio es la saliencia, la etapa en la que los individuos carecen de control sobre las decisiones y la adicción se vuelve lo más importante, domina sus pensamientos, sentimientos y acciones. La segunda característica o fase es el cambio de humor, el cual se evidencia a través de arranques de ira y pensamientos depresivos. La tercera es la abstinencia, en la cual el individuo constantemente sufre de estados emocionales desagradables y experimenta consecuencias psíquicas y físicas hasta que no se vuelva a repetir la conducta adictiva. El conflicto, se caracteriza por la dificultad de las relaciones de la persona con los demás dentro de su contexto cercano (conflicto interpersonal), por los conflictos en cuanto a las responsabilidades sociales y laborales y por los conflictos intrapsíquicos por realizar una conducta perjudicial. Asimismo, según Young (1998, citado en Medina, 2016) hay 4 tipos de adicción a internet: la adicción ciber sexual directamente relacionada con la pornografía y redes sexuales. La adicción a las relaciones virtuales se da en el punto que la comunicación on-line con otros usuarios llega a un compromiso exagerado debido a

que esto produce en los usuarios seguridad y confianza. Las compulsiones de la red, este tipo de adicción hace referencia a la obsesión por los juegos de azar (póker, Blackjack, ruleta, etc.), similar a la ludopatía. Se da estrictamente en plataformas on-line y obliga a la persona a comprar, transar y apostar por medio de la red. Por último, está la adicción a las computadoras u ordenadores, descrita como un patrón de conductas hacia los juegos on-line o hacia la programación de computadora, navegar por la red sin propósito específico y buscar información aleatoria sobre diferentes temas.

Una investigación para considerar y que nos puede dar una perspectiva más amplia sobre el tema es la de Kanwal y Anand (2013), quienes decidieron investigar el grado de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de una universidad de Chandigarh en la India. Para ello contaron con una muestra 100 mujeres y 100 hombres de distintas carreras universitarias. Utilizaron una prueba para medir la adicción a las redes sociales virtuales y cinco pruebas para medir factores relacionados sobre la adicción a sustancias. Sus resultados señalan que la adicción a las redes sociales está relacionada con las variables; sensibilidad al rechazo, autoestima, locus de control y depresión. Asimismo, también encontraron que hay una tendencia mayor en los hombres que en las mujeres a desarrollar esta adicción. Respecto al hallazgo señalado anteriormente, Kanwal y Anand, (2013) señalan que los hombres buscan actividades donde pueda dominar su entorno, juegos online donde puedan mostrar poderío y que por lo general las actividades violentas son más atractivas para los hombres que para las mujeres. Las mujeres por otro lado buscan actividades dentro de las redes sociales en las que puedan desarrollar amistad, pertenencia a grupos y la posibilidad de expresar sentimientos de manera anónima.

Dentro de los factores de riesgo en el abuso de las redes sociales virtuales entre los adolescentes y jóvenes adultos se pueden mencionar desde características de personalidad, tales

como la impulsividad y baja autoestima; estados emocionales tales como la depresión y diversos factores externos como la familia, amigos y trabajo que puedan predisponer a un uso adictivo de las redes sociales (Herrera, Pacheco, Palomar & Zavala, 2010).

Según Echeburúa y Requesens, (2012) la adicción a las redes sociales es comparable a los síntomas que se suelen observar en otras adicciones por sustancias químicas como la marihuana, cocaína y heroína ya que están asociadas al aumento de los neurotransmisores relacionados al placer. Así, el uso desmedido de las redes sociales pueden provocar comportamientos disfuncionales en los adolescentes y jóvenes adultos que pueden ir desde: verificar con excesiva frecuencia la PC, Laptop y Smartphone; interactuar constantemente y en ocasiones inadecuadas (mientras manejan, en horario de estudio, en una cena, en reuniones de trabajo) a través de las aplicaciones de mensajería y aplicaciones de chat (Facebook, Messenger, Snapchat, Instagram, Twitter, 9gag, Reddit, Tuenti, Myspace, Hi5, etc.) Según Herrera et al., (2010) para que exista adicción a las redes sociales de internet es necesario que los individuos manifiesten ciertos factores conductuales, siendo entre ellos la depresión el más significativo. Otros indicadores de gran importancia en cuanto a la aparición de la adicción a las redes sociales virtuales es la ansiedad, ya que los adolescentes que sufren de dicha condición por lo general evitan eventos sociales o situaciones en las que tengan que interactuar con las personas, por lo que las redes sociales virtuales y las diversas aplicaciones les dan las facilidades de poder conectarse con diferentes personas en la red e involucrarse en juegos, blog, chats y discusiones grupales sin la necesidad de exponerse cara a cara a situaciones que les causen angustia.

Por otro lado, las investigaciones revisadas para la presente investigación denotan dos metodologías marcadas en cuanto al método de la elaboración de los test utilizados. Debido al hecho de que no hay una definición concreta al día de hoy sobre la adicción a las redes sociales

virtuales, los investigadores optan por utilizar las definiciones disponibles en el DSM-IV y DSM-V sobre la adicción a sustancias químicas como el alcohol, cocaína, heroína, marihuana y LSD para crear sus propios cuestionarios reemplazándolos con el termino redes sociales. La otra metodología que utilizaron algunos investigadores fue la de adaptar pruebas existentes y reemplazar la variable adicción a sustancias con el termino adicción a redes sociales. Un ejemplo de ello es el trabajo realizado por Hormes, Kearns y Timko (2014) en la Universidad Estatal de Nueva York, en esta investigación se utilizaron nueve test para medir la relación entre la adicción a las redes sociales y la regulación de emociones. En la investigación indican que utilizaron los criterios de medición del DSM-IV en cuanto a la dependencia de alcohol y los cambiaron en relación a síntomas relacionados al uso de Facebook, modificaron los siete criterios para la dependencia del alcohol y los adaptaron para evaluar los síntomas similares a la dependencia relacionados con el uso de Facebook (cantidades de tiempo utilizado en Facebook, efectos negativos a expensas de pasar tiempo con amigos y familiares o participar en otras actividades, irritabilidad o enojo al no poder acceder al sitio web, esfuerzos fallidos para recortar la cantidad de tiempo gastado en el sitio web). Por otro lado, una investigación que utilizo la metodología de cambiar la variable del test original por la variable adicción a redes sociales virtuales fue la de Mustafa y Seval (2013). Ellos indicaron que debido a que no había un instrumento disponible para medir la adicción a Facebook, tuvieron que realizar una adaptación de investigaciones previas sobre adicción a internet.

Debido a los antecedentes e información revisados, el presente trabajo se plantea responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan el uso excesivo de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana? Para ello, se propone como objetivo describir la relación entre el uso excesivo de

las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en un grupo de adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. Para lograr esta descripción se torna necesario determinar la presencia de cada una de estas variables, así como de los sub factores o dimensiones a partir de la aplicación de instrumentos psicológicos debidamente validados y confiables para el contexto peruano. El conocer e indagar si existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales, brindara una perspectiva más amplia en cuanto a un tema en exponencial desarrollo.

Es conveniente estudiar este problema porque en nuestro país se han desarrollado escasas investigaciones en torno a la relación de dichas variables ya que es un tema reciente. En este sentido, seguir sumando información sobre ellas permitirá tener una perspectiva más amplia tanto para continuar el debate académico como para considerar fines prácticos. En este sentido, adquiere vital importancia observar la relación entre ambas variables y contrastarlas con los planteamientos teóricos revisados.

La investigación abarca un tema de interés actual ya que se centra en un problema reciente y de poco estudio y que hasta el día de hoy no define realmente las consecuencias que puede traer en la población. Esta investigación será de utilidad y permitirá aportar información sustancial al ámbito científico, profesional de la salud, docente e investigadores y especialmente al ámbito psicopedagógico (colegios y universidades) ya que estas instituciones son las que cuentan con el mayor número de la población que activamente utiliza las redes sociales virtuales. De igual modo, la investigación favorecerá a generar mayor conocimiento sobre el efecto de la adicción a las redes sociales virtuales y como pueden llegar a afectar de manera significativa las habilidades sociales, brindaría una perspectiva más amplia sobre como este tipo de adicción o dependencia conductual, puede llegar a causar efectos negativos en los adolescentes y jóvenes adultos. Los

hallazgos en la presenta investigación, en un futuro podrían utilizarse para realizar programas de prevención en diversas instituciones.

Método

Tipo y diseño

La presente investigación es de tipo correlacional con un diseño no experimental transaccional. Para Hernández, Fernández y Baptista (2010) los estudios correlaciones son: los estudios en los que se puede identificar el comportamiento de una variable al conocer el comportamiento de otra u otras variables vinculadas a esta. Estos estudios se caracterizan por encontrar la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables en un contexto en particular. En relación al diseño de investigación, (Hernández et al., 2010) definen los diseños no experimentales como los estudios que se realizan sin la manipulación o alteración de las variables de la investigación y en los que solo se observan los comportamientos de los participantes en su ambiente natural para después analizar los datos estadísticos encontrados.

Participantes

Los participantes de la investigación fueron notificados mediante la viralización de un mensaje a través de las redes sociales y correo electrónico, lo que permitió utilizar el método bola de nieve o como señalan (Hernández et al., 2010) muestras en cadena o por redes, el cual es un muestreo no probabilístico. En primer lugar, se identificó a los potenciales participantes los cuales debían cumplir con los siguientes requisitos: estar dentro del rango de edades de 15 a 30 años, contar con perfiles activos en redes sociales, disponer de dispositivos electrónicos con acceso a las redes sociales virtuales y desear participar de la presente investigación de forma voluntaria. A dichas personas se les envió, mediante correo electrónico y redes sociales virtuales, los cuestionarios y el consentimiento informado el cual describe el propósito de la investigación.

Posteriormente, luego de que los participantes aceptaron las condiciones del estudio y la finalidad de caso, se les consultó a los participantes mediante un mensaje adjunto en el cuestionario si conocían a otras personas que cumplieran con los requisitos necesarios para participar en la investigación y de ser el caso sí podían contactarlos mediante mensajes por correo electrónico o por las redes sociales virtuales para que puedan ser partícipes en el estudio. Al finalizar el proceso de recolección de datos, el total de participantes ascendía a 333 de los cuales se descartaron 11 casos debido a que no cumplían con los requisitos de edad necesarios para participar en la investigación. Cabe precisar que para el presente trabajo se tomó en cuenta a participantes dentro del rango de edades de 15 años (adolescencia) hasta los 30 (adulto joven). En el grupo final de participantes se encontró que 51.2% de ellos eran varones mientras que el 48.8% eran mujeres. En relación a la edad, el segmento que reúne el 41.9% de participantes es entre los 23 y 25 años. De hecho, eso coincide con los promedios obtenidos por sexo, ya que en hombres alcanzó los 23 años mientras que en mujeres los 22 años. En relación a la actividad principal reportada por la muestra, el 39.8% de los participantes refirió que solamente estudia, el 30.1% señaló que estudia y trabaja mientras que el 29.2% señaló que solo trabaja.

Instrumentos

Para la investigación se emplearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero (2005) adaptada para el Perú por Ruiz (2006).

El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) creado por Ecurra y Salas (2014) utiliza los criterios de adicción a sustancias del DSM-IV, pero adaptados al uso de las redes sociales. Para su construcción, los autores administraron la prueba a un grupo piloto de 48

estudiantes universitarios de distintas entidades de Lima tras lo cual identificaron los ítems mal redactados, poco comprensibles o irrelevantes para descartar. Una vez depurado y corregido, el cuestionario fue sometido a análisis factorial exploratorio, evaluación de la confiabilidad y análisis factorial confirmatorio. Mediante el análisis factorial exploratorio, los autores hallaron tres factores con valores mayores al 0.60: Obsesión por las redes sociales, definido tanto como la preocupación y fijación constante de la atención en lo que sucede en las redes sociales como la ansiedad cuando no es posible la conexión; falta de control personal en el uso de las redes sociales o incapacidad para regular la cantidad de tiempo dedicado a estar conectado y descuido de otras actividades importantes por causa de permanecer conectado y uso excesivo de las redes sociales así como las dificultades para disminuir ese tiempo). La confiabilidad del instrumento se obtuvo a través del alfa de Cronbach. Sus escalas alcanzaron valores que fueron de .88 a .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.

La Escala de Habilidades Sociales (EHS) fue desarrollada por Elena Gismero Gonzales en el año 2000 en la Universidad Pontificia Comillas de Madrid y tiene como objetivo la evaluación de la aserción y las habilidades sociales en adolescentes, jóvenes y adultos. El cuestionario fue adaptado al contexto peruano en el año 2009 por el psicólogo Cesar Ruiz Alva de la Universidad Casar Vallejo de Trujillo. El cuestionario tiene una confiabilidad de 0.88 y está compuesto por 33 ítems. El manual del cuestionario indica que a mayor puntuación del participante este expresa más habilidades sociales y capacidad de aserción en distintos contextos. El cuestionario mide seis dimensiones: autoexpresión en situaciones sociales, este factor indica la habilidad de poder expresarse de forma espontánea y libre sin la presencia de ansiedad en distintos tipos de

situaciones sociales tales como: entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Defensa de los derechos como consumidor, esta dimensión indica la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los derechos en situaciones de consumo. Expresión de enfado o disconformidad, esta dimensión refleja como la persona evita conflictos o confrontaciones con otras personas. Decir no y cortar interacciones, como lo indica la dimensión esta se enfoca en la habilidad para cortar interacciones o conversaciones con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo algún tipo de relación. Hacer peticiones, esta dimensión yace en la habilidad de poder realizar peticiones a otras personas. Por último, está la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, esta dimensión se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto y de poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo (Ruiz, 2006)

Procedimiento

Para la presente investigación, la administración de los cuestionarios se realizó vía on-line. Ambos cuestionarios fueron digitalizados en la plataforma Google Docs, la cual permite realizar encuestas virtuales. Una vez recolectada toda la información pertinente de los participantes, se descargó la data en un archivo Excel el cual permitirá traspasar la información al programa IBM-SPSS versión 22.

Como se ha mencionado anteriormente, hasta la fecha final de recolección de datos se obtuvieron 333 respuestas de las cuales se descartaron 11 respuestas debido a que no cumplían con los requisitos de edad necesarios para participar en la investigación.

Los datos recabados se sometieron al análisis estadístico que permitieron obtener las medidas de tendencia central y dispersión, así como la correlación entre las variables de estudio planteadas para el presente trabajo.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos señalados en el apartado anterior. En relación a la variable adicción a las redes sociales se observa que el puntaje promedio ($X = 47,07$) ubica a los participantes en el segmento de alta adicción (percentil 90); mientras que la desviación estándar fue $\sigma = 13,507$.

La adicción a las redes sociales está operacionalizada a través de tres factores. Las medidas de tendencia central y de dispersión de dichas variables se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1

Medidas de tendencia central y dispersión factores test ARS

	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Uso excesivo de las redes sociales
Media	18,10	11,68	17,29
Desviación estándar	6,612	3,781	4,537
Rango	36	19	26

N= 322

En la tabla 2 podemos apreciar los puntajes del test ARS por el factor Obsesión por las redes sociales el cual indica que el 36% se encuentra en el rango medio y el 28.3% en el rango alto.

Tabla 2

Puntaje test ARS factor obsesión por las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Medio	116	36.0	71.7
Alto	91	28.3	100.0
N= 322			

En la tabla 3 se agrupo los puntajes del test ARS por el factor falta de control personal en el uso de las redes sociales el cual muestra que el 43.5 % de los participantes está en el rango medio y el 22.4 % en el rango de alto.

Tabla 3

Puntaje test ARS factor falta de control personal en el uso de redes sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	140	43.5	77.6
	Alto	72	22.4	100.0
N=322				

En la tabla 4 se agrupo los puntajes del test ARS por el factor uso excesivo de las redes sociales el cual muestra que el 32.9 % en el rango alto y el 28 % en el rango de medio.

Tabla 4

Puntaje test ARS factor uso excesivo de las redes sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	90	28.0	67.1
	Alto	106	32.9	100.0
N= 322				

En la tabla 5 se agrupan los puntajes del test ARS por el factor obsesión por las redes sociales, los resultados muestran que en el factor obsesión por las redes sociales el 36.0 % de los participantes está en el rango medio y el 28.3 % en el rango de alto.

Tabla 5

Puntaje por rango test ARS factor obsesión por las redes sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	116	36.0	71.7
	Alto	91	28.3	100.0
N= 322				

En la tabla 6 se agrupan los puntajes del test ARS por el factor falta de control personal en el uso de las redes sociales, los resultados muestran que en el factor falta de control personal en el uso de las redes sociales el 43,5% de los participantes está en el rango medio y el 22,4 en el rango alto.

Tabla 6

Puntaje Factor Falta de control personal en el uso de las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido			
Medio	140	43,5	77,6
Alto	72	22,4	100,0

N=322

En la tabla 7 se agrupan los puntajes del test ARS por el factor uso excesivo de las redes sociales, los resultados muestran que en el uso excesivo de las redes sociales el 28% de los participantes está en el rango medio y el 32,9% en el rango alto.

Tabla 7

Puntaje Factor Uso excesivo de las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido			
Medio	90	28,0	67,1
Alto	106	32,9	100,0

N=322

En la tabla 8 se puede apreciar el análisis de normalidad que se realizó utilizando la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.

Tabla 8

Análisis de normalidad Shapiro-Wilk

	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje total ARS	,970	322	,000
Puntaje total EHS	,957	322	,000

Corrección de significación de Lilliefors

Para comprobar la correlación entre las pruebas utilizadas se calculó el coeficiente de correlación de Pearson entre el puntaje total de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y el puntaje total del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), y se obtuvo un -.333 con $p < .001$, lo cual nos indica que es una correlación negativa e inversa y estadísticamente significativa, detallado en la tabla 9.

Tabla 9

Correlación Test EHS y ARS

Variables	Puntaje EHS	total
Puntaje total ARS	-,333**	

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 10 se realizó la correlación entre los factores de cada test y de la misma manera que en la tabla 9 se encontró que hay una relación negativa e inversa pero significativa entre las variables de la investigación.

Tabla 10

Correlación entre sub-factores Test EHS y ARS

	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Autoexpresión en situaciones sociales	-,323**	-,296**	-.020
Defensa de los propios derechos como consumidor	-,239**	-,189**	.024
Expresión de enfado o disconformidad	-,345**	-,297**	-.012
Decir “no” y cortar interacciones	-,211**	-,179**	.004
Hacer peticiones	-,200**	-,163**	-.042
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	-,160**	-,143**	-.041

Discusión

Al realizar el análisis estadístico se obtuvieron correlaciones negativas e inversas entre las variables uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en la muestra de adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. Estos hallazgos son similares a los encontrados por Medina (2016) los cuales sugieren que a pesar de que los participantes muestran ciertos problemas de adicción en cuanto al uso de las redes sociales virtuales, lo más probable es que desarrollen y mantengan adecuadas habilidades sociales, además también indica que los datos hallados pueden verse afectados por el contexto, debido a que la generación actual de consumidores de las redes sociales virtuales, cuenta con un alcance y facilidad de estar conectados a internet desde cualquier dispositivo electrónico realizando actividades simultáneamente. De igual manera es importante resaltar que la juventud de hoy en día utiliza las redes sociales y diversas plataformas virtuales no solo como medios de comunicación sino también como vías de entretenimiento, pasatiempo y asuntos relacionados al estudio o trabajo. Medina (2016) también afirma que existen variables psicológicas que pueden influir en cuanto a la adicción a las redes sociales, comenta que los rasgos de personalidad como: introversión, timidez, sentimientos de insuficiencia, baja autoestima y alteraciones psicopatológicas adicciones químicas o psicológicas pueden incrementar el riesgo de adicción a las redes sociales virtuales de internet.

Sin embargo, los resultados obtenidos contradicen a los hallazgos de Echeburúa (2010) y Delgado et al., (2016) quienes encontraron evidencias de que el abuso de las redes sociales virtuales provoca un deterioro significativo en las habilidades sociales. Parte de las diferencias en los resultados obtenidos entre dichos estudios y la presente investigación podría explicarse por

las diferencias en los test utilizados, ya que respecto a la variable de adicción a redes sociales virtuales, la mayoría de autores revisados en la presente investigación, optó por crear su propio instrumento debido a que las pruebas disponibles son bastante escasas o abarcan un grupo o población específico, aparte de lo comentado anteriormente, debido a que el tema de la presente investigación es bastante reciente, la información disponible todavía es escasa y en constante cambio, evidencia de ello como se ha comentado anteriormente es que el Manual de Diagnóstico Estadístico de Trastornos Mentales (DSM) todavía no incluye a la adicción a las redes sociales como una patología y solo se le menciona en el apartado de juegos patológicos. Otra de las diferencias que pudieron alterar los resultados obtenidos fue el tipo de recolección de datos o de recojo de información, esto debido a que en la presente investigación se optó por utilizar el método no probabilístico bola de nieve o como señalan (Hernández et al., 2010) muestras en cadena o por redes, debido a las circunstancias especiales en las que se dio la presente investigación, mientras que las investigaciones revisadas se realizó la recolección de datos de forma presencial, por último otra de las diferencias es la conformación de los participantes de las diferentes investigaciones, ya que debido a la coyuntura y contextos en la que se encuentran los diferentes investigadores, se eligieron diferentes requisitos en cuanto a la inclusión de los participantes para que puedan ser considerados para la recolección de datos. En el caso de la presente investigación se consideraron los siguientes requisitos los cuales permitieron que la investigación pueda ser posible en un contexto en el cual el tiempo era un factor en contra; estar dentro del rango de edades 15 a 30 años, tener un dispositivo electrónico con conexión a internet o tener un perfil personal en una red social virtual.

En cuanto a la variable habilidades sociales se encontró que las participantes del sexo femenino obtuvieron una puntuación mayor que la de los varones y utilizando los baremos según

el sexo, podemos concluir que en la presente investigación el puntaje global de las mujeres se encuentra en la escala media de habilidades sociales, mientras que los participantes del sexo masculino se encuentran en la escala baja de habilidades sociales. Según (Delgado et al., 2016) las personas cuyas habilidades sociales están correctamente desarrolladas no se verían afectadas por un uso constante de las redes sociales virtuales.

De acuerdo a los datos y resultados presentados como resultado del estudio en la presente investigación sobre el uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana, se llegó a las siguientes conclusiones.

En cuanto al objetivo general, se encontró que el uso de las redes sociales virtuales se relaciona de forma negativa e inversa con las habilidades sociales (-,333) de adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. Independientemente del nivel de adicción a las redes sociales ya sea bajo, medio o alto, lo que indican los datos es que lo más probable es que los participantes de la investigación continúen y mantenga sus habilidades sociales a un nivel adecuado. Del mismo modo podemos indicar que en cuanto a la relación de los sub factores de los test utilizados (ARS y EHS) también se halló una relación negativa e inversa. Es importante indicar que en los datos recogidos en la prueba ARS, se observa que el puntaje medio en las mujeres ($X = 47,50$) es ligeramente mayor que en los hombres ($X = 46,65$) lo cual es bastante interesante ya que son también las mujeres quienes puntuaron con un mejor resultado en cuanto al test de habilidades sociales. En cuanto a los 3 factores del test ARS, los datos encontrados indican que el factor más fuerte entre los participantes es la obsesión por las redes sociales.

Para futuras investigaciones se recomienda: incrementar la muestra de los participantes y ampliar el rango de edades para poder obtener resultados más acordes con la realidad. Además, se sugiere seguir explorando la viralización de los test para medir las posibilidades de

investigación a través de este mecanismo ya que permitiría captar mayor cantidad de sujetos para la muestra. Sin embargo, es claro que no todas las investigaciones son susceptibles de emplear este mecanismo.

Por otro lado, podría ser interesante incluir otras variables psicológicas como la procrastinación, estrés, autoeficacia, ansiedad, aceptación social, auto reflejo, etc., con la finalidad de poder entender mejor el alcance de las redes sociales en las personas.

También es importante resaltar que debido al contexto especial en el que se desarrolló el presente trabajo de investigación, el tiempo fue un factor que jugó en contra ya que había que seguir un calendario bastante exigente el cual no permitió profundizar y ampliar la recolección de datos.

Finalmente, podría recomendarse realizar la investigación en diferentes contextos ya que en las provincias del país no se tiene un conocimiento exacto del alcance de las redes sociales entre los usuarios.

Referencias

- Arab, E., & Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista medica clinica Condes*, 1-7. Obtenido de www.clinicalkey.es: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S0716864015000048.pdf?locale=es_ES
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revistas.upc.edu.pe*, 1-11. Obtenido de Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios en Lima: <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/494>
- Barbosa, V., De Mendoça, L., Viera, N., El Achkar, A., & Pereira, Z. (2016). Social skills program for adolescents in vulnerable social contexts. *Scielo*, 595-608. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712016000300595&script=sci_abstract&tlng=en
- Betina, A., & Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Redalyc*, 159-182.
- Bohorquez, C., & Rodriguez, D. E. (2014). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista colombiana de psicología*, 325-338. Obtenido de Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236007>
- Bornstein, M., Bellack, A., & Hersen, M. (1977). *SOCIAL-SKILLS TRAINING FOR UNASSERTIVE CHILDREN: A MULTIPLE-BASELINE ANALYSIS*. Pittsburgh: 183-195.
- Caballo, V. (1983). <https://dialnet.unirioja.es/>. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/>: [file:///D:/Documentos/Downloads/Dialnet-Asertividad-65876%20\(1\).pdf](file:///D:/Documentos/Downloads/Dialnet-Asertividad-65876%20(1).pdf)

- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Revistas.ucm.es*, 45-68. Obtenido de Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual:
<http://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/19557>
- Camacho, C., & Camacho, M. (2005). Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención. *Revista profesional española de terapia cognitivo-conductual*, 1-27. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/49159088/habilidades-sociales-programa-de-intervencion-en-adolescentes>
- Delgado, A., Escurra, L., Atalaya, M., Constantino, J., Cuzcano, A., Rodriguez, R., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revistas.ulima.edu.pe*, 55-75. Obtenido de Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana:
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/download/971/932>
- Dominguez, J., & Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y Habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Revistas Usil*, 181-230.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto . *Redalyc*, 91-95. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Piramide.

- Escurre, M., & Salas, E. (20 de Febrero de 2014). *Redalyc*. Obtenido de Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a las redes Sociales:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 75-90. Obtenido de researchgate.
- Estallo, J. A. (2001). Usos y abusos de Internet. *Anuario de Psicología*, 95-108.
- Harre, R., & Lamb, R. (1990). *DICCIONARIO DE LA PSICOLOGIA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACION*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES.
- Herrera, A., Freytes, V., Lopez, G., & Olaz, F. (2012). Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de psicología. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 277-287.
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades sociales. *Redalyc*, 6-18. Obtenido de La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924004>
- Hormes, J., Kearns, B., & Timko, A. (Agosto de 2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Research Gate*, 2079-2088. Obtenido de Research Gate:
https://www.researchgate.net/publication/265171844_Craving_Facebook_Behavioral_ad

diction_to_online_social_networking_and_its_association_with_emotion_regulation_defi
cits

Informática, I. N. (2013). *Inei*. Obtenido de <http://www.inei.gob.pe/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2013). Obtenido de

<https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/tecnologias-de-la-informacion-y-telecomunicaciones/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). Obtenido de

<https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/tecnologias-de-la-informacion-y-telecomunicaciones/>

Jimenez, A., & Pantoja, V. (2007). Autoestima y Relaciones Interpersonales en Sujetos Adictos a Internet. Segunda Epoca.

Kanwal, H., & Anand, S. (2013). A psychological analysis of internet addiction among students. *International journal of education & management*, 529-534.

Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revistas de investigacion UNMSM*, 106-116.

Obtenido de

<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4999/4064>

Marín, V., Sampedro, B., & Muñoz, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes

universitarios? *Revistas Científicas Complutenses*, 233-251. Obtenido de

<http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/46659>

Medina, T. (2 de Febrero de 2016). Adicción a Internet y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de Lima Sur, 2015. Lima, Lima, Perú.

- Mejía, G., Paz, J., & Quinteros, D. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revistas Científicas Universidad Peruana Unión*, 7-15.
- Mustafa, K., & Seval , G. (2013). Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Ebsco host*, 279-284. Obtenido de <http://connection.ebscohost.com/c/articles/101628295/facebook-addiction-among-turkish-college-students-role-psychological-health-demographic-usage-characteristics>
- O'Reilly, T. (2005). *Canalpda*. Obtenido de <http://www.canalpda.com/trackback/651>
- Owloo. (2016). Obtenido de <http://www.owloo.com>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *Marc Prensky*, 1-6.
- Prensky, M. (2001). *Marcprensky.com*. Obtenido de Nativos Digitales, Inmigrantes Digitales: [http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20\(SEK\).pdf](http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf)
- Prensky, M. (2001). Nativos Digitales, Inmigrantes Digitales. *Marc Prensky*, 1-7. Obtenido de Nativos Digitales, Inmigrantes Digitales: [http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20\(SEK\).pdf](http://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf)
- Prieto, J., & Moreno, A. (2013). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de clinica psicologica*, 149-155. Obtenido de Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción?: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281946783007.pdf>
- Roca, E. (2014). Como mejorar tus habilidades sociales. En E. Roca Villanueva, *Como mejorar tus habilidades sociales* (pág. 236). Valencia: Edita ACDE.

Ruiz, C. (Agosto de 2009). *Scribd*. Obtenido de Scribd:

<https://es.scribd.com/doc/97027390/Escala-de-Habilidades-Sociales>

Sanchez, J., Ruiz, J., & Sanchez, E. (2014). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes

universitarios. *Revista Complutense de Educación*, 159-174. Obtenido de Revista

Complutense de Educación: <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/46360>

Senra, M. (2010). Educar en habilidades sociales para prevenir el abuso de alcohol en la

adolescencia. *Redalyc*, 423-433. Obtenido de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338230785022>

Tarazona, R. (Mayo de 2013). Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima

y Narcisismo en Universitarios. 64. Lima, Lima, Perú. Obtenido de

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4619>

Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder.

CyberPsychology and Behavior, 237-244. Obtenido de <http://online.liebertpub.com>:

<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.1998.1.237>

ANEXOS

ANEXO1: TEST ADICCION A LAS REDES SOCIALES (ARS)

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi siempre	CS	Nunca	N
Algunas veces	AV		

	DESCRIPCIÓN	RESPUESTA				
		S	C	A	R	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes					
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					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que					

ANEXO 2: TEST ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos.

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que “NO”	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé que decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé que decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D

11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo “cortar “a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D

25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio" para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
TOTAL	

ANEXO 3: PUNTAJE TOTAL TEST EHS

	Masculino		Femenino	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Puntaje total				
EHS	84	15	87	15

ANEXO 4: TABLA DE FRECUENCIA SITUACION ACTUAL Y SEXO

	Trabajas	Estudias	Trabajas y Estudias	Otros
	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
Masculino	51	63	50	1
Femenino	43	65	47	2

ANEXO 5: TABLA DE FRECUENCIA SITUACION ACTUAL Y EDAD

	Situación actual			
	Trabajas	Estudias	Trabajas y Estudias	Otros
	Media	Media	Media	Media
Edad	25	20	24	26

**ANEXO 6: TABLA DE FRECUENCIA HORAS DE INGRESO A REDES SOCIALES
AL DIA Y SITUACION ACTUAL**

		¿Cuántas horas al día ingresas a las redes sociales?			Total
		1 a 3 horas	4 a 6 horas	6 a más horas	
Situación actual	Trabajas	31	49	14	94
	Estudias	24	83	21	128
	Trabajas y Estudias	26	58	13	97
	Otros	2	1	0	3
	Total	83	191	48	322

ANEXO 7: TALBA DE FRECUENCIA RANGO DE EDAD Y RED SOCIAL MAS UTILIZADA

		Rango Edad		
		Adolescente	Joven adulto	Total
¿Cuál red social utilizas más?	Facebook	50	62	112
	Instagram	11	20	31
	Snapchat	28	10	38
	YouTube	14	30	44
	Linkedin	0	1	1
	Twitter	2	2	4
	Whatsapp	32	58	90
	Pinterest	0	1	1
	Otros	0	1	1
Total		137	185	322

**ANEXO 8: TABLA DE FECUENCIA RANGO DE EDAD Y HORAS DE INGRESO
AL DIA A REDES SOCIALES**

		Rango Edad		Total
		Adolescente	Joven adulto	
¿Cuántas horas al día ingresas a las redes sociales?	1 a 3 horas	18	65	83
	4 a 6 horas	95	96	191
	6 a más horas	24	24	48
	Total	137	185	322

ANEXO 9: TABLA PUNTAJE TOTAL EHS Y SEXO

		Puntaje total EHS
		Media
Sexo	Masculino	84
	Femenino	87

ANEXO 10: TABLA DE PUNTAJE TOTAL ARS Y SEXO

		Puntaje total ARS
		Media
Rango Edad	Adolescente	52
	Joven adulto	43