



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“RELACIÓN ENTRE ADICCIÓN A INTERNET Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES”

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

Autora: Solis Mariño, Alejandra Lisette

Tutora: Psc Mg. Bonilla Basantes, Paulina Jhojana

Ambato - Ecuador

Septiembre 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutora del Proyecto de investigación sobre el tema: **“RELACIÓN ENTRE ADICCIÓN A INTERNET Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES”**, de Solis Mariño Alejandra Lissette, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre de 2022

LA TUTORA



Firmado electrónicamente por:
**PAULINA JHOJANA
BONILLA BASANTES**

.....
Psc Mg. Bonilla Basantes, Paulina Jhojana

AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**RELACIÓN ENTRE ADICCIÓN A INTERNET Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, septiembre de 2022

LA AUTORA



.....

Solis Mariño, Alejandra Lissette

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato para que haga de este proyecto de investigación un documento de acceso libre disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimonial mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, septiembre de 2022

LA AUTORA



.....
Solis Mariño, Alejandra Lissette

C.I. 1804194585

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“RELACIÓN ENTRE ADICCIÓN A INTERNET Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES”**, de Solis Mariño Alejandra Lissette estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, septiembre de 2022

Para constancia firma:

PRESIDENTE/A

PRIMER VOCAL

SEGUNDO VOCAL

AGRADECIMIENTO

A mis queridos padres Juan Solis y Cecilia Mariño porque gracias a su inmenso amor, esfuerzo y dedicación he logrado llegar a ser quien soy y alcanzar todo lo que me he propuesto.

A mis hermanos, Javier y Naomi que han sido inspiración y apoyo incondicional en cada pasito que he dado y cada sueño que he logrado.

A mi familia, a mis amigos y maestros por compartirme su enseñarme las cosas que de verdad importan en la vida.

Alejandra Solis

DEDICATORIA

Para mis padres, mis hermanos y mis abuelitos, quienes fueron el pilar fundamental todos y cada uno de los días de este viaje llamado vida, brindándome siempre su amor y su apoyo, motivándome a cada día ser mejor.

Para mi pareja, quien estuvo conmigo en esta aventura, empujándome hacia adelante cada vez que fuese necesario, creyendo en mi desde el primer día, quien ha estado a mi lado incondicionalmente.

Ale

ÍNDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
AGRADECIMIENTO	vi
DEDICATORIA	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
1. MARCO TEÓRICO.....	2
1.1. Contextualización.....	2
1.2. Fundamentación teórica	5
Motivación.....	5
Sistema de recompensa	5
Adicción.....	6
Tipos de adicción	7
Adicción con sustancias	7
Adicción sin sustancias	7
Adicciones psicológicas.....	8
Adicción al Internet.....	8
Indicadores de la adicción a internet	9
Habilidades sociales.....	10
Clases de habilidades sociales.....	11
Importancia de las habilidades sociales.....	12
Déficits en las habilidades sociales	13
Habilidades sociales en adolescentes	14

Adolescencia.....	
1.3. Antecedentes Investigativos.....	15
<i>Objetivo general</i>	22
<i>Objetivos Específicos</i>	22
CAPITULO II.....	24
2. MARCO METODOLÓGICO.....	24
2.1. Materiales.....	24
2.2. Métodos.....	25
2.2.1. Pregunta de investigación.....	26
2.2.2. Hipótesis.....	26
2.2.2. <i>Operacionalización de las variables</i>	27
Fuente: Información obtenida de (Rodríguez et al., 2014). Manual para la prevención del consumo de drogas.....	28
Elaborado por: Alejandra Solis.....	28
2.3. Población.....	29
2.4. Criterios de inclusión.....	29
2.5. Criterios de exclusión.....	29
CAPITULO III.....	31
RESULTADOS Y DISCUSIONES.....	31
3.1. Análisis y discusión de los resultados.....	31
3.2. Verificación de hipótesis.....	36
CAPITULO IV.....	40
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	40
4.1. Conclusiones.....	40
4.2. Recomendaciones.....	41
MATERIALES DE REFERENCIA.....	42
Referencias bibliográficas.....	42
ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Adicción a internet.....	27
Tabla 2: Habilidades Sociales.....	28
Tabla 3: Prueba de Normalidad.....	31
Tabla 4: Niveles de Adicción a Internet.....	32
Tabla 5: Niveles de Habilidades Sociales.....	34
Tabla 6: Comparación de Adicción a Internet con Edad.....	35
Tabla 7: Comparaciones.....	37

RESUMEN

El presente proyecto se realizó con el objetivo de determinar el nivel de adicción al internet y su relación con el nivel de habilidades sociales en adolescentes.

En el caso de la adicción a internet se utiliza la Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL) y para las habilidades sociales la Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein en una población de 207 adolescentes de 12 a 17 años de edad. La metodología aplicada se basó en un enfoque cuantitativo, pues la información extraída a través de las escalas se comparó mediante la prueba correlacional de Pearson, para obtener la relación correspondiente. Se encontró que las variables adicción a internet y habilidades sociales tienen una relación inversa, es decir que mientras una de las variables aumenta, la otra disminuye y viceversa. Además, se evidenció que los adolescentes de 12 a 14 años de edad presentan niveles altos de adicción a internet.

PALABRAS CLAVES: ADICCIÓN A INTERNET, HABILIDADES SOCIALES, ADOLESCENTES, EDAD, JOVENES.

ABSTRACT

The present project was carried out with the objective of determining the level of Internet addiction and its relationship with the level of social skills in adolescents.

In the case of Internet addiction, the Lima Internet Addiction Scale (EAIL) is used, and for social skills, the Goldstein Social Skills Assessment Scale is used in a population of 207 adolescents between 12 and 17 years of age. The applied methodology was based on a quantitative approach, since the information extracted through the scales was compared using the Pearson correlational test, to obtain the corresponding relationship. It was found that the variables Internet addiction and social skills have an inverse relationship, that is, while one of the variables increases, the other decreases and vice versa. In addition, it was shown that adolescents between 12 and 14 years of age have higher levels of Internet addiction.

KEY WORDS: INTERNET ADDICTION, SOCIAL SKILLS, TEENAGERS, AGE, YOUNG PEOPLE.

INTRODUCCIÓN

Las adicciones psicológicas se han incrementado en el mundo, principalmente las relacionadas con nuevas tecnologías y herramientas: internet, redes sociales, móviles, videojuegos (Blas, 2014). El uso excesivo de internet asociado a una pérdida de autocontrol, puede generar adicción o dependencia, alterando el estado de ánimo de los individuos, creando la necesidad de estar más tiempo conectado a internet para sentir satisfacción, causando efectos negativos en la vida de las personas (Echeburúa & de Corral, 2010).

Hoy en día, el internet facilita el contacto virtual con personas de todo el mundo, siendo un aporte tanto positivo como negativo en todas las esferas de la vida, principalmente en la comunicación, puesto que bien, los jóvenes mantienen conversaciones en redes sociales para establecer relación con otras personas en la red, al mismo tiempo pierden la oportunidad de hablar con otras personas cara a cara y de desarrollar correctamente sus habilidades sociales. La falta de habilidades sociales lleva a experimentar con frecuencia emociones negativas, como frustración, ira, o ansiedad y causa sentimientos de rechazo por los demás (Roca, 2015), lo que provoca que los jóvenes utilicen el internet como un lugar seguro.

Sin embargo, la edad del individuo también influye de manera significativa al momento de desarrollar habilidades sociales, puesto que en la adolescencia, los jóvenes construyen su identidad y establecen su personalidad (Gómez et al., 2018), por lo cual la falta de habilidades sociales puede incidir en el riesgo de presentar adicción a internet desde temprana edad. Incluyendo lo mencionado por, Rojas-Jara et al., (2018), los adolescentes son más propensos a la adicción a internet como una forma de mantener y/o aumentar su círculo social.

CAPITULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1.Contextualización

Según la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, realizada por el Instituto Nacional de Estadística, (2021) en España, ha incrementado el uso de las tecnologías de información y comunicación (TIC) en los últimos años: En el año 2021 en, el 91,8% de la población de 16 a 74 años ha utilizado Internet de manera frecuente (al menos una vez por semana en los últimos tres meses). Es ligeramente superior el porcentaje de mujeres (91,9%) usuarios frecuentes de Internet al de hombres (91,7%). Los porcentajes más altos de usuarios frecuentes de Internet corresponden a las personas jóvenes, un 99,0% de los hombres de 25 a 34 años y un 99,4% de las mujeres de 16 a 24 años son usuarios frecuentes de Internet. Al aumentar la edad descende el uso de Internet de manera frecuente tanto en hombres como en mujeres. El porcentaje más bajo corresponde al grupo de edad de 65 a 74 años. Un 69,2% de los hombres y un 67,0% de las mujeres de 65 a 74 años utilizan Internet de manera frecuente. A medida que se eleva el nivel de estudios aumenta el porcentaje de usuarios frecuentes de Internet tanto en hombres como en mujeres (Instituto Nacional de Estadística, 2021).

Según una investigación realizada en China por Yu et al., (2019), en la cual se buscó determinar si los estudiantes tímidos desarrollan fácilmente la adicción a Internet e identificar las causas de su desarrollo a 1.320 estudiantes de varias escuelas. Los datos evidenciaron que 579

estudiantes (44,50 %) presentaban trastorno de adicción a Internet leve, 255 estudiantes (%) exhibieron un trastorno de adicción a Internet moderado y 9 estudiantes (0,69 %) exhibieron un trastorno de adicción a Internet grave. Demostrando que existe una alta incidencia en la Adicción al internet en los adolescentes que participaron en la investigación.

Según la encuesta de Satisfacción con las relaciones personales realizada por el Instituto Nacional de Estadística, (2018), en España el nivel de satisfacción media en las relaciones sociales ha variado del 2003 al 2018. Los datos muestran en la población de 16 a 24 años, un aumento del 0,4% en 15 años. En relación al género, los datos indican que en 2003 tanto hombres como mujeres presentaban una satisfacción media del 7,8%, en cambio en 2018, el nivel en hombres aumento al 8,2% y en mujeres al 8,3%.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (2020) en México el acceso a Internet se ha convertido en algo cotidiano y acompaña a la población mexicana en la mayoría de sus actividades. Los usuarios recurrentes, es decir, quienes usan el Internet uno o más días por semana, representan el 97.7% del total de la población usuaria. Aunado a esto, el 1.9% de usuarios que lo usan de manera mensual, alcanzan una proporción del 99.6 por ciento. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 80.6 millones de las personas de 6 años o más en el país, hacen uso de Internet (70.1% de la población), proporción superior a la registrada en 2018 (65.8 por ciento). La relación de acceso a Internet por zona urbano-rural presenta una diferencia de 28.9 puntos porcentuales, ya que los resultados reflejan un 76.6% en las zonas urbanas y 47.7% en las rurales. De la población con estudios universitarios el 96.4% se conecta a la red, mientras que del grupo de personas con estudios de educación básica se conecta el 59.1 por ciento. Las principales actividades realizadas en Internet durante 2019 son: para entretenimiento (91.5%), para obtener información (90.7%) y

para comunicarse (90.6%). Las transacciones electrónicas, aquellas compras o pagos rea a través de la red, siguen siendo una actividad poco común entre los usuarios de Internet, reportando en 2019. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2020)

En un estudio realizado por Sandoval et al., (2019) en la ciudad de Lima en Perú, con el objetivo de determinar la relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en 351 estudiantes. Se encontró como resultados que el 52.1% de los universitarios se encuentran en riesgo de presentar dependencia al celular, mientras el 22.8% ya lo presenta frente a un 25.1% que no. Asimismo, el 56.1% de los estudiantes evidencian bajo nivel de habilidades sociales, el 29.9% están en proceso de desarrollarlos y solo el 14% han desarrollado las habilidades sociales.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, (2021), en el año 2020, el porcentaje de personas que utiliza internet en el Ecuador aumentó en un año 11,5 puntos porcentuales a nivel nacional, 10,4 puntos en el área urbana y 14,0 puntos en el área rural. En 2020 el uso de internet por lo menos una vez al día aumentó 6,1 puntos. Al menos una vez a la semana disminuyó 5,1 puntos, y al menos una vez al año 1,0 puntos. En 2020, el porcentaje de personas que utiliza internet aumentó 11,7 puntos porcentuales para hombres y 11,4 para mujeres.

Según una investigación realizada en Ecuador por Bernal e al., (2018), sobre la relación existente entre la adicción a internet y redes sociales y las dificultades interpersonales. Se encontró que El 89,2 % de los estudiantes tiene un consumo de Internet y redes sociales sin provocar un perjuicio sobre su persona. Sin embargo, el 10,9 % realiza un consumo perjudicial o con problemas para la integridad del individuo. Se destaca que hay casos que alcanzan niveles de consumo que provocan problemas significativos (2%). El tiempo promedio de consumo de internet y redes sociales en la muestra fue de 2,7 horas. Alrededor del 50 % de la muestra consume

internet por menos de 2 horas al día, sin embargo, el resto tiene patrones de consumo prolo en el tiempo existiendo casos de hasta 14 horas diarias en conexión.

1.2. Fundamentación teórica

Motivación

Concepto

Es un proceso interno que lleva a la persona a ejecutar conductas guiadas por los deseos o necesidades que presente. Tiene un papel indispensable en la toma de decisiones y la adaptación. El principal fin de la motivación se encuentra en la obtención de una recompensa, por lo cual, las decisiones que el individuo tome se basaran en que tan lejos o cerca se encuentre de la recompensa esperada. La motivación activa y dirige el comportamiento hacia la recompensa determinada, brindándole al individuo energía e impulso necesario para vencer los obstáculos involucrados, además mantiene la concentración de la persona en la actividad relevante, sobre poniéndola a otras actividades posibles (Tyree & de Lecea, 2017).

Sistema de recompensa

El cerebro de los seres humanos mantiene una zona denominada sistema del hedonismo, del reforzamiento, del placer o de la motivación-recompensa. Es el conjunto de vías neuronales encargada de transportar información en las estructuras que forman parte del procesamiento de recompensas. El sistema es integrado bajo la influencia moduladora de la dopamina, misma que es liberada durante la expectativa y el logro de la recompensa (Grace et al., 2007).

Existen varios tipos de reforzadores, estos se dividen en dos grupos: naturales (agua, comida, conducta sexual) y artificiales (sustancias o conductas). Las naturales cumplen con un determinado beneficio para el individuo, mientras que los artificiales, engañan al cerebro, puesto

que no tienen ningún fin evolutivo ni adaptativo (Ruiz Contreras et al., 2010).

reforzadores inciden sobre los sistemas neuronales, por lo cual, el uso indebido de los reforzadores artificiales de los mismos puede causar una alteración en los sistemas neuronales y llegar a producir un trastorno denominado adicción (Méndez Díaz et al., 2010).

Uso y abuso

Para (Astolfi et al., 1973), el uso y el abuso son etapas previas a la adicción. El uso es el primer contacto con la droga, definido como la utilización de la misma sustancia, frente a un mismo estímulo, pero sin regularidad en tiempo, por ejemplo: el uso de sustancias como anfetaminas antes de un examen, pero solamente por motivación y no en forma continuada. Por otro lado, el abuso es la utilización de la droga frente a diferentes estímulos, pero aun sin regularidad en tiempo, sería el caso del estudiante que utiliza sustancias no solo para rendir un examen, sino lo utiliza con otras motivaciones, como pretender un mayor rendimiento en competencias deportivas, ser más activo en reuniones sociales, etc.

De Solas, (2014) menciona que no todas las personas se convierten en adictos a sustancias o conductas por mucho que exista una conducta de abuso. Cada persona está expuesta a entornos con estímulos gratificantes, pero eso no lleva necesariamente a la adicción.

Adicción

Según Levin, (2016) la adicción puede definir tanto a un síntoma como a una enfermedad. Puede verse como conducta individual o colectiva. Es una necesidad de algo físico, químico, biológico o comportamental. En la adicción no solo se habla de sustancias, sino también de adicción al juego, al peligro, al poder, a la televisión, al trabajo, al sexo, incluyendo el término ciberadicción.

Para (Becoña et al., 2010), la adicción es el abuso o la dependencia a una s sustancias psicoactivas, o también a ciertos comportamientos que producen cambios cognitivos, conductuales y fisiológicos, produciendo efectos negativos como pérdida de control, intoxicación, síndrome de abstinencia, entre otros, además afecta gravemente en la vida personal, profesional o familiar de la persona.

Tipos de adicción

Se pueden observar dos tipos de adicción, la una es la que se relaciona con sustancias, como por ejemplo la cocaína, la heroína, el LSD, entre otros. La otra no se relaciona con sustancias, es decir, son adicciones comportamentales, lo que se ha dado como resultado de la sociedad tecnológica, entre las que encontramos adicción a internet, teléfonos inteligentes, sexo, compras, juegos de azar, etc. (Becoña et al., 2010).

Adicción con sustancias

Según Ruiz, (2003), se observa en los individuos un comportamiento obsesivo y compulsivo acerca de buscar la sustancia. Se trata de una dependencia a la droga que se caracteriza por desear probar sus efectos, ya sea porque brindan experiencias o porque logra eludir reacciones negativas. Incluyendo no solo su efecto farmacológico de la sustancia, sino también del medio psicosocial establecido con el consumo de la droga.

Adicción sin sustancias

Las adicciones sin sustancia pueden también denominarse adicciones comportamentales o conductuales, estos términos no han llegado a concretarse, sin embargo, se refieren al aumento de la presencia de desajustes compulsivos de la conducta, y que, sin intervención de sustancias adictivas, están llegando a desatar conductas adictivas (Laespada & Estevez, 2013).

Según la American Psychiatric Association (2014), se refiere a la adicción sin su al trastorno del comportamiento o adicción conductual, la cual no tiene relación con una sustancia de abuso, sin embargo, comparte varias características (síntomas) con la adicción inducida por el consumo de sustancias.

Adicciones psicológicas

Blas (2014), menciona que las adicciones psicológicas son un conjunto de comportamientos repetitivos, los cuales el individuo no puede controlar, por lo cual, provocan inseguridades en el manejo de la situación, puesto que, necesitan usar más tiempo en acciones que liberen las sensaciones desagradables que se producen al momento de no realizar dicha actividad. Es posible que al inicio los individuos disfruten de su accionar y logren controlar estos comportamientos de manera voluntaria, sin embargo, con la frecuencia, irán utilizando más tiempo del que ellos mismos consideran conveniente, al momento de perder el control, la persona sentirá los efectos conocidos de la adicción a sustancias descritos en el DSM-V (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales), de la (American Psychiatric Association, 2014), la cual menciona que existe evidencia de que los comportamientos de juego patológico, originan síntomas conductuales semejantes a los que se presentan en los trastornos de consumo de sustancias, de tal manera que, realizan un papel de activadores de los sistemas de recompensa de manera similar a las sustancias de abuso. Se han observado algunos patrones de comportamiento en las denominadas adicciones comportamentales, tales como, adicción al sexo, adicción al ejercicio o adicción a las compras.

Adicción al Internet

Young, (1998), menciona que la adicción a internet es la manifestación de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos causados por un deterioro en el autocontrol, es decir, la

persona realiza un excesivo uso de Internet, lo que le genera una desviación en los comportamientos personales, familiares o profesionales.

Para Henderson, (2011), la adicción a internet es la dependencia a la red, que causa varios problemas cognitivos, emocionales, físicos y sociales como: irritabilidad, trastornos afectivos, depresión, dolores de cabeza, espalda, problemas en la escuela o en el trabajo, entre otros. Los datos demográficos de los adictos han ido variando durante los últimos 20 años, inicialmente en función de la accesibilidad al internet. Quienes tenían inicialmente acceso a la red eran varones de alto nivel económico y académico de entre 30 y 40 años, con una profesión. Hoy incluye a mujeres, adolescentes, personas de tercera edad, personas con o sin profesión, entre otros, todos presentando los mismos signos y síntomas por el excesivo uso del internet.

Entre los síntomas del uso excesivo se puede mencionar la ansiedad, el aislamiento, la baja autoestima, el poco control de conducta, el desinterés por otras temáticas, además de la negación del problema, el mal humor o irritación que experimentan los usuarios cuando otras situaciones les impiden estar conectados (Matute & Vadillo, 2012).

Indicadores de la adicción a internet

Young, (1998), indica que, en base a los resultados de varias investigaciones, se pudieron nombrar algunos indicadores de la adicción a internet:

- Dormir menos de 5 horas por estar conectado a la red.
- Descuidar el contacto familiar, las relaciones sociales, el desempeño escolar, el cuidado de la salud u otras actividades importantes.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella
- Sentirse irritado de forma excesiva cuando la conexión a internet falla o resulta muy lenta.

- Perder la noción del tiempo al intentar limitar el tiempo de conexión.
- Mentir sobre el tiempo real que la persona está conectada al internet.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación excesiva cuando se está delante de la computadora.

Habilidades sociales

Concepto

Las habilidades sociales son entendidas como las destrezas aprendidas por las personas para lograr relacionarse de manera óptima con los demás. El proceso de socialización es la base de todo el conjunto comportamental aprendido y adquirido para la interacción social (Rodríguez et al., 2014).

Rosales et al., (2013), mencionan que las habilidades sociales son los componentes conductuales, cognitivos, emocionales y comunicativos aprendidos mediante la imitación, que se utilizan en las relaciones interpersonales y son respuestas específicas a momentos precisos. Estos permiten la adecuada expresión de sentimientos, deseos y opiniones de manera satisfactoria, defender y respetar los derechos y necesidades tanto propios como de los demás, tener un buen autoconcepto, ser educado y respetuoso con otras personas, ser atento y empático con los puntos de vista de los demás y exponer la propia opinión.

Las habilidades sociales son vistas como el conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que permiten una adecuada relación con otras personas, logrando la óptima expresión de sentimientos, opiniones, creencias, anhelos o necesidades en cualquier contexto o situación, sin sentir tensión, ansiedad u otras emociones negativas (Dongil, 2014).

Clases de habilidades sociales

Rosales et al., (2013), menciona que según el tipo de destrezas que se desarrollen, se pueden encontrar cuatro clases de habilidades sociales:

- **Cognitivo:** Las habilidades cognitivas contienen las destrezas con aspectos psicológicos, es decir, el pensamiento. Entre lo que puede intervenir, distinguir las necesidades, deseos, gustos, preferencias, etc.
- **Emocional:** Las habilidades emocionales contienen manifestaciones y expresiones de diversas emociones, es decir, el sentir de la persona, por ejemplo: la ira, la tristeza, la alegría, etc.
- **Instrumentales:** Los elementos conductuales hacen referencia a las habilidades que cumplen un objetivo, es decir, lo que se hace, como puede ser la búsqueda de alternativas a una situación.
- **Comunicativas:** Las habilidades comunicativas son las que interviene en la comunicación: lo que se dice, por ejemplo: iniciar y mantener conversaciones, formular preguntas, responder de forma asertiva, etc.

Para Dongil, (2014), existen 3 elementos implicados en una conducta socialmente hábil:

1. **Dimensión conductual:** Tipo de habilidad.
2. **Dimensión personal:** contenidos cognitivos
3. **Dimensión situacional:** el contexto o situación

Para Pérez, (2015), las habilidades sociales tienen componentes:

- **Cognitivo:** el componente cognitivo hace referencia a las manifestaciones y sus respuestas que interpretan una determinada situación social basada en los pensamientos, creencias e ideas de una persona.

- **Conductual:** los componentes conductuales son los comportamientos manifiestos observables que presenta una persona, contiene tres elementos diferentes: verbales, no verbales y paralingüísticos. Dentro de los elementos verbales se encuentra el tipo de verbalización, el contenido del mensaje, el mensaje como tal, la formalidad. Entre los componentes no verbales se observa el contacto visual, los gestos o expresiones faciales, la postura, el contacto físico o la distancia. Y el tercer elemento paralingüístico en donde se incluye, el tono o volumen de voz, los silencios, la fluidez, el ritmo, el énfasis de voz.
- **Emocional:** en el componente emocional se encuentra la expresión de emociones y sentimientos tanto negativos como positivos, y la intensidad de la emoción, como pueden ser la alegría, la ira, la tristeza, el asco, el miedo, el amor, entre otros.

Importancia de las habilidades sociales

Para Monjas, (1993) las habilidades sociales son capacidades que se desarrollan por medio de la relación que se establece con otros individuos, siendo de suma importancia en la personal y profesional de cada persona, puesto que, es una base indispensable para un correcto desenvolvimiento y desempeño social permite una óptima convivencia y adaptación a cualquier situación de la vida diaria.

Para Roca, (2015), las habilidades sociales son primordiales en nuestras vidas ya que son una fuente principal del bienestar o malestar de cualquier individuo, un buen desarrollo de habilidades sociales aumenta la calidad de vida de las personas, puesto que, aporta a sentirse bien y lograr lo que cada individuo se propone, ayuda a mantener una sana autoestima y está relacionado con la satisfacción en las relaciones interpersonales.

Rodríguez et al., (2014), menciona que, el sujeto por medio del desarrollo de las habilidades sociales es capaz de:

- Analizar de manera objetiva los comportamientos de otras personas.
- Afrontar eficazmente momentos que generen problema.
- Cumplir de forma satisfactoria el rol dentro de su grupo familiar y social.
- Tomar decisiones y ser parte de esta.
- Mostrarse objetivo al formular o expresar los puntos de vista.
- Rendir de mejor manera en el ámbito tanto académico como profesional.
- Tener un disfrute adecuado de la vida
- Obtener el aprecio y respeto de otras personas con facilidad.

Déficits en las habilidades sociales

Los déficits en las habilidades sociales son causadas por las dificultades que tienen las personas en las relaciones sociales, estas se manifiestan por medio de un conjunto de comportamientos inadecuados denominados pasivos o de inhibición y violentos o de agresión (Rosales et al., 2013).

Las dificultades en las habilidades sociales pueden hacer que las personas experimenten emociones negativas de forma frecuente, como por ejemplo: ira, frustración, rechazo, o sentimientos de falta de atención o infravalorados, pueden llegar a causar problemas psicológicos como ansiedad y depresión, además pueden causar patologías psicosomáticas (Roca, 2015).

Hay varios factores externos o internos que pueden influir negativamente en las relaciones sociales, como el estrés, estos causan una pérdida en la motivación, el gusto y el interés por compartir momentos con otras personas. Estas situaciones generan sentimientos negativos como

ira, agresividad, frustración, tristeza e insatisfacción, lo que afecta significativamente autoestima. (Díaz et al., 2006).

Habilidades sociales en adolescentes

Díaz et al., (2006), menciona que los adolescentes desarrollan habilidades sociales por medio de la observación, la comunicación y la convivencia de su día a día, aprendiendo y adaptando a sí mismos principios, normas, opiniones, pensamientos y formas de ser, actuar, pensar, hacer y sentir, para que de esta manera logren desenvolverse de manera adecuada y optima en sus relaciones sociales, protegiendo y beneficiando así la salud física y mental de los adolescentes. Las habilidades sociales en la adolescencia se desenvuelven de acuerdo a la edad, género, lugar y situación en la que el individuo se encuentre, estos elementos definen como el individuo comunica sus deseos, necesidades o intereses. Se reflejan inicialmente en el núcleo familiar, posteriormente en el contexto social. De manera que las relaciones sociales se modifican y crecen constantemente. Desarrollar adecuadamente las habilidades sociales en la adolescencia ayudará a que después de unos años, el individuo sepa relacionarse de manera eficiente con sus profesores, jefes, parejas y el resto de las personas de contexto social del individuo, y en cualquier lugar y circunstancia.

Adolescencia

Para Pineda & Aliño, (2017) la adolescencia es una fase del desarrollo del ser humano que se caracteriza por encontrarse en medio de la niñez y la adultez, inicia con cambios puberales, dentro de los cuales involucra transformaciones físicas, biológicas, psicológicas y sociales. Se trata de un periodo de adaptación en la cual se pueden encontrar crisis, conflictos y contradicciones relacionados a la independencia psicológica y social. Los aspectos psicosociales

están conformados por varias características y comportamientos que en mayor o menor grado presentan en esta etapa.

Martínez, (2008), menciona la quinta etapa de la teoría de Erikson, la adolescencia, en la cual se encuentran las personas entre los 11 y 18 años de edad. Esta es la etapa de transición entre la niñez y la adultez, en esta etapa ocurre la crisis de la identificación del adolescente consigo mismo, es decir: identidad vs confusión de la identidad. Aquí, los adolescentes tratan de asumir nuevos roles, buscan saber quiénes son, están sujetos a impulsos biológicos, aptitudes y la adquisición de nuevas destrezas para encontrar nuevas oportunidades en la sociedad.

1.3. Antecedentes Investigativos

En Ecuador se realizó un estudio en la ciudad de Cuenca con estudiantes de la Unidad Educativa Luisa de Jesús Cordero, con la finalidad de identificar la relación existente entre la adicción a internet y redes sociales y las dificultades interpersonales. En esta investigación participaron 247 estudiantes de básica superior. El 89,2 % de los estudiantes tiene un consumo de Internet y redes sociales sin provocar un perjuicio sobre su persona. Sin embargo, el 10,9 % realiza un consumo perjudicial o con problemas para la integridad del individuo. Se evidenció un elevado consumo de las redes sociales, proporciones bajas de conductas problemáticas asociadas al consumo, dificultades en las relaciones interpersonales y asociación débil entre el consumo de internet y las relaciones interpersonales. (Bernal et al., 2018).

En Perú, se realizó una investigación en una localidad urbana de la ciudad de Lima con adolescentes, con el objetivo de determinar la frecuencia de adicción a internet y su relación con el grado de desarrollo de habilidades sociales. Participaron 179 estudiantes de primaria a tercero de secundaria. Se encontró adicción a internet en 12,9% de los casos, la mayoría del sexo

masculino 78,3% .Se evidenció una relación entre adicción a internet y habilidades sociale así como la prevalencia de adicción a internet en el sexo masculino (Zegarra Zamalloa & Cuba Fuentes, 2017).

En Perú, se realizó una investigación en el distrito de Las Piedras con estudiantes de quinto grado de educación secundaria, con el fin de establecer la posible relación que existe entre la adicción a internet y las habilidades sociales. En la investigación participaron 102 estudiantes. El 58,8% de los estudiantes presentó un nivel medio de adicción a internet, el 62,8% desarrolló parcialmente sus habilidades. Se demostró que existe una relación inversa significativa entre la adicción a internet y las habilidades sociales de los estudiantes, mostrando que los altos niveles de adicción a internet están relacionados a bajos niveles de desarrollo de las habilidades sociales (Araoz et al., 2021).

En México, en la ciudad de Guadalajara se realizó una investigación con estudiantes universitarios con el objetivo de analizar la adicción a la red en adolescentes e identificar en ellos las áreas más afectadas. Participaron 747 estudiantes de diferentes universidades. 10 manifestaron adicción a Internet, lo que representa 1.34% de la población estudiada, de los cuales 8 correspondían al sexo femenino; 156 adolescentes sufrían problemas ocasionales, 97 de ellos del sexo femenino y 59 del masculino. Los resultados mostraron un índice importante de adolescentes propensos a desarrollar una adicción a la Internet observó un descuido de la vida social, que se traduce en una pérdida de los lazos afectivos o en diversos problemas sociales (Contreras et al., 2019).

Se realizó una investigación en México y España con estudiantes universitarios con el fin de analizar la presencia y el grado de adicción a internet entre los estudiantes universitarios de los dos países, además determinar los posibles factores sociodemográficos que influyen en la

adicción a internet, y establecer el tipo de correlación entre la adicción a internet y la procrastinación académica. Participaron 758 estudiantes universitarios, 387 de México y 371 de España. La presencia de adicción a Internet en los dos grupos fue similar, presentando la población mexicana un 11,37% y la población española del 12,13%. Los grados de adicción a Internet también fueron similares, con la mayoría de la población en el rango normal o leve (88,63% en México; 87,87% en España). Sin embargo, los eventos de adicción severa a Internet se presentaron solo en México, tres casos (.78%). Los resultados revelaron tasas de prevalencia similares de uso problemático y diario de Internet para el ocio, lo que podría influir en la adicción a Internet. Además, se reveló una correlación positiva significativa entre el uso problemático de Internet y la procrastinación académica (Aznar-Díaz et al., 2020).

En el suroeste de España, se realizó un estudio en estudiantes universitarios con el fin de analizar la influencia de las habilidades sociales y la edad en el desarrollo del uso problemático de internet. Participaron 514 estudiantes. Los resultados evidenciaron que, algunas variables de habilidades sociales predijeron el uso problemático de Internet. Además, la edad jugó un papel en la preferencia por la interacción social en línea y la autorregulación deficiente. Los estudiantes más jóvenes tenían más riesgo de tener pensamientos obsesivos relacionados con el uso de Internet (Romero-López et al., 2021).

En Taiwán se realizó una investigación con niños y adolescentes en dos centros médicos en Kaohsiung con el objetivo de examinar la asociación entre los déficits de habilidades sociales y la adicción a internet y las actividades en adolescentes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), así como los moderadores de esta asociación. Participaron 333 adolescentes con diagnóstico de TDAH. Entre los participantes, 259 (86,3%) eran hombres y 41 (13,7%) eran mujeres. Un total de 42 (14,0%) participantes tenían adicción a Internet. Los

resultados mostraron los déficits de habilidades sociales se asociaron significativamente mayor riesgo de adicción a Internet. Los déficits de habilidades sociales también se asociaron significativamente con los juegos de Internet y ver películas (Chou et al., 2017).

En Turquía, se realizó un estudio en la ciudad de Konya con estudiantes universitarios de evaluar la relación entre la adicción a internet, el uso de sustancias y la alexitimia entre los estudiantes de las facultades de educación y medicina. Participaron 1.257 estudiantes. De los estudiantes, el 1,5% eran adictos a Internet, el 15,3% eran posibles adictos y el 22,8% tenían alexitimia. Los resultados encontraron un riesgo de adicción a internet, lo que no permite desarrollar habilidades sociales por el uso excesivo de internet. Además, la adicción a internet fue significativamente mayor en los estudiantes varones (Esen et al., 2021).

En Irán, se realizó un estudio en la ciudad de Saveh con estudiantes profesionales de la salud con el objetivo de determinar el papel predictivo de la tendencia hacia el aprendizaje móvil y la inteligencia emocional en la adicción a Internet en estudiantes profesionales de la salud. Participaron 403 estudiantes. El 16,87% de los estudiantes tenían adicción a Internet y el 33% de ellos estaban en el rango irrelevante. Los resultados mostraron que un número considerable de los estudiantes de profesionales de la salud tenían un uso excesivo e innecesario de internet. La inteligencia emocional y la voluntad de usar el aprendizaje móvil tenían una relación inversa con la adicción a Internet (BAGHCHEGHI & KOOHESTANI, 2022).

En China, se realizó un estudio en cinco escuelas en la provincia de Shandong con niños y adolescentes con el objetivo de determinar si los estudiantes tímidos desarrollan fácilmente la adicción a Internet e identificar las causas de su desarrollo. Participaron 1.320 estudiantes. Los datos evidenciaron que 579 estudiantes (44,50 %) presentaban trastorno de adicción a Internet leve, 255 estudiantes (19,60 %) exhibieron un trastorno de adicción a Internet moderado y 9

estudiantes (0,69 %) exhibieron un trastorno de adicción a Internet grave. El análisis de correlación reveló que la timidez se correlacionó positivamente con la adicción a Internet y negativamente con la autorregulación (Yu et al., 2019).

En Ecuador, en la ciudad de Ambato se realizó un estudio con adolescentes con el objetivo de determinar el grado de desarrollo de las habilidades sociales y como se asocian a la educación. Participaron 360 estudiantes de diversas instituciones educativas. Los resultados obtenidos determinaron que las habilidades sociales o competencias sociales tienen una acción directa en la forma como los estudiantes se comportan frente al contexto escolar (Hernández et al., 2018).

En Perú, se realizó un estudio en la ciudad de Lima con estudiantes de quinto grado de secundaria, con el objetivo de analizar la relación entre las habilidades sociales y la utilización de redes sociales en internet. En la investigación participaron 1066 estudiantes de instituciones educativas estatales y no estatales. Los resultados permiten observar la existencia de una interacción inversa o negativa estadísticamente significativa, es decir, a mayor índice de adicción al material de redes sociales, existe un menor nivel de habilidades sociales en los participantes (Vásquez et al., 2020).

En Perú, se realizó un estudio con adolescentes de una institución educativa estatal de Lima Este, con el objetivo de describir la relación entre la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales. Participaron 375 adolescentes. Los resultados de la investigación revelaron una correlación negativa y significativa entre la dependencia a videojuegos y las habilidades sociales en general. En suma, mientras se presenten niveles bajos de dependencia a videojuegos existirán más recursos para relacionarse adecuadamente o viceversa. (Mamani & Yupanqui, 2018).

En Perú, se realizó una investigación con adolescentes en el norte de Lima, con el objetivo de determinar las habilidades sociales en adolescentes. En la investigación participaron 480 estudiantes preuniversitarios. Se concluyó que los participantes cuentan con habilidades de nivel medio, solo el 12% obtuvo un nivel alto que representa una mayor expresión de habilidades sociales. (Jaimes et al., 2019).

En Perú, se realizó un estudio en el Este de la ciudad de Lima con estudiantes de una universidad privada con el objetivo de determinar la relación entre dependencia al celular y habilidades sociales. En la investigación participaron 351 estudiantes. Se concluyó que la dependencia al celular se relaciona altamente significativa y de manera inversa con las habilidades sociales. Es decir, a mayor dependencia del celular se asocia un nivel menor de habilidades sociales y viceversa (Sandoval et al., 2019).

En Perú, se realizó una investigación en la ciudad de Puno con estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José María Arguedas, con el objetivo de identificar la relación entre habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. Participaron 251 adolescentes de los cuales el 27,9% se encuentran en un nivel promedio de habilidades sociales. Los resultados indican que existe correlación positiva entre habilidades sociales y funcionalidad familiar (Esteves Villanueva et al., 2020).

En Perú, en la ciudad de Lima se realizó una investigación con adolescentes de diversos colegios con el objetivo de conocer la relación entre las habilidades sociales, el autoconcepto y la autoestima. Participaron 324 estudiantes de educación secundaria. Los resultados evidencian una relación positiva entre las habilidades sociales y el autoconcepto, siendo el autoconcepto físico, social, personal y de sensación de control los que presentan mayor índice de correlación.

También se encontró una relación positiva y mediana entre las habilidades sociales y autoestima (Huamán et al., 2020).

En Perú, se realizó un estudio en la ciudad de Lima con estudiantes de educación secundaria con el objetivo de relacionar los estilos de crianza con los niveles de habilidades sociales. Participaron 296 adolescentes. Los resultados mostraron que no existe relación entre los estilos de crianza y los niveles de habilidades sociales. Se concluyó que las variables estilos de crianza y habilidades sociales son independientes (Villanueva Villa, 2019).

En Perú, en el distrito de San Luis de Shuaro, se realizó una investigación con estudiantes de cuatro colegios, con el objetivo de estudiar la relación entre resiliencia y habilidades sociales. Participaron 212 adolescentes. Se encontró que la mayoría de los adolescentes utilizan mejor las habilidades comunicativas, siendo este factor el que presenta mayor puntaje promedio ($M=2.08$), seguido de los factores habilidades de planificación media ($HDP=1.96$) y habilidades para enfrentar el estrés ($HFE=1.86$). Se encontró que la resiliencia correlaciona positivamente con las dimensiones de la lista de chequeo de las habilidades sociales, específicamente se obtuvo correlaciones altas con las dimensiones: habilidades frente al estrés, habilidades de comunicación, habilidades de planificación, habilidades alternativas a la violencia y habilidades relacionadas a los sentimientos (Sosa Palacios et al., 2020).

En Argentina, se realizó un estudio en la ciudad de Tucumán con el propósito de comparar las habilidades sociales y el comportamiento agresivo de adolescentes de diferente nivel socioeconómico. Participaron 1.208 adolescentes. Un 18% de adolescentes presentaba comportamientos agresivos, aunque el nivel socioeconómico no afectaba dichos comportamientos. Se observó que los adolescentes más agresivos se percibían con menos habilidades de consideración con los demás y autocontrol (Caballero et al., 2018).

1.4. Objetivos

Objetivo general

Determinar el nivel de adicción al internet y su relación con el nivel de habilidades sociales en adolescentes en el período marzo-septiembre 2022.

Para el desarrollo de este objetivo se utilizó dos instrumentos psicológicos: “Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL)”, la cual permitió evaluar los niveles de adicción al internet, y la “Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein”, con el que se evaluó el nivel de habilidades sociales en adolescentes de la Unidad Educativa “Sergio Quirola” de la ciudad de Ambato. Posterior a la evaluación se procedió con el análisis estadístico de Pearson que permitió obtener la relación entre ambas variables.

Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de adicción al internet en adolescentes.

Para cumplir este objetivo se aplicó la “Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL)”, el cual permitió evaluar las dimensiones de sintomatología (saliencia tolerancia, abstinencia, falla en el control y recaída) además, características disfuncionales (problemas académicos, familiares e interpersonales), en adolescentes de 12 a 17 años de edad, obteniendo como resultados los niveles alto, moderado y bajo de adicción al internet.

2. Evaluar el nivel de habilidades sociales que presentan los adolescentes.

Para lograr este objetivo se utilizó la “Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein”, misma que, brinda resultados de índice global del nivel de Habilidades Sociales o aserción en personas de 12 años en adelante. A partir de una relación de habilidades básicas que comprende la descripción de seis tipos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales

avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la ε
Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación. Logrando como resultados
los niveles: excelente, bueno, normal, bajo y deficiente de habilidades sociales.

3. Medir el nivel de adicción a internet de acuerdo a la edad.

Para cumplir este objetivo se analizó los resultados de la “Escala de Adicción al Internet de Lima
(EAIL)” y se estableció una comparación con la edad de los participantes.

CAPITULO II

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Materiales

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL)

Autores: Nelly Lam-Figueroa, Hans Contreras-Pulache, Elizabeth Mori-Quispe, Et al.

Año: 2011

País: Perú

Forma de aplicación: Individual o colectiva.

Tiempo de aplicación: 5 a 10 minutos.

Confiabilidad: 0.84, según el alfa de Cronbach

Validez: Validada por medio de análisis factorial. Dimensión I: 8.59, dimensión II: 3.65

Resultados: Se identifican a partir de los siguientes niveles de adicción:

- Alto (33-44)
- Moderado (22-32)
- Bajo (11-21)

Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein

Autor: Arnold GOLDSTEIN et

Año: 1978

País: Estados Unidos

Traducción y adaptación española: Ambrosio Tomás (1994-95).

Forma de aplicación: individual o colectiva.

Tiempo de aplicación: 15 a 20 minutos aproximadamente

Confiabilidad: 0.9244, según el alfa de Cronbach

Validez: El instrumento tiene validez ya que presenta diferencias significativas entre los promedios de los niveles alto y bajo en cada área.

Los resultados se identifican a partir de los siguientes niveles de habilidades sociales:

- Excelente nivel (205 o más)
- Buen nivel (157-204)
- Normal nivel (78-156)
- Bajo nivel (26-77)
- Deficiente nivel (0-25)

2.2. Métodos

En la presente investigación se utilizó un enfoque cuantitativo ya que se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL), y la Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein, ya que los instrumentos usados proporcionan resultados calculables en rangos y niveles de puntuación ya que busca encontrar la relación entre adicción al internet y habilidades sociales y finalmente es de tipo transversal, puesto que, se realizó en una población específica en un único momento.

Se solicitó el consentimiento informado con la finalidad de precautar la integridad de los participantes.

2.2.1. Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes en el periodo marzo-septiembre 2022?

2.2.2. Hipótesis

La adicción al internet tiene relación con el nivel de habilidades sociales en los adolescentes en el periodo marzo-septiembre 2022

2.2.2. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Adicción a Internet

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INSTRUMENTOS
Adicción a internet	“Sujetos susceptibles a convertirse en adictos al internet, ya que pasan mayor tiempo conectados a la red y sobre todo son más susceptibles a ser envueltos a la fascinación de los mundos virtuales adoptando esto como parte de su vida y dejando de lado el mundo real en el cual están inmersos, pero sobre todo es a través de este medio por el cual en ocasiones evaden sus problemas personales o sociales de manera gradual” (Henderson, 2011) .	La escala brinda un índice del nivel de adicción al internet en adolescentes entre 12 a 17 años. La presente escala evalúa 2 dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Sintomatología: (Saliencia tolerancia, abstinencia, falla en el control y recaída). • Características disfuncionales (problemas académicos, familiares e interpersonales). 	Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL) Según Lam- Figueroa et al. (2011) la escala de adicción al

Fuente: Información obtenida de (Henderson, 2011). Los jóvenes y su relación con la red internet: de la adicción al consumo cultural.

Elaborado por: Alejandra Solis.

Tabla 2

Habilidades Sociales

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INSTRUMENTOS
Habilidades sociales	Se denomina habilidades sociales a las destrezas aprendidas por las personas para lograr relacionarse de manera óptima con los demás. (Rodríguez et al., 2014).	Esta escala brinda resultados de índice global del nivel de Habilidades Sociales o aserción de 12 años en adelante. A partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de habilidades: sociales básicas, sociales avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, para hacer frente al estrés, de planificación.	Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein Según Tomás. (1995), la escala de las habilidades sociales posee:

Fuente: Información obtenida de (Rodríguez et al., 2014). Manual para la prevención del consumo de drogas.

Elaborado por: Alejandra Solis.

2.3. Población

Para la evaluación se consideró a los estudiantes de la Unidad Educativa Básica “Sergio Quirola” de la ciudad de Ambato del Ecuador en el periodo académico marzo-septiembre 2022. La población estuvo conformada inicialmente por 601 estudiantes, sin embargo, tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, la población se integró por 207 estudiantes.

2.4. Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en la Unidad Educativa “Sergio Quirola” durante el periodo en el que se realizará la investigación.
- Estudiantes que tengan el consentimiento informado firmado por su representante.
- Adolescentes entre 12 y 17 años.
- Estudiantes que tengan constante acceso a internet.
- Personas que estén estables mentalmente al momento de la evaluación.
- Personas que no presenten una enfermedad mental diagnosticada.
- Personas que no presenten enfermedades neurológicas detectadas.
- Personas que no estén bajo el efecto de alcohol o sustancias psicoactivas al momento de la evaluación.
- Personas que no presenten una discapacidad. (Carnet CONADIS)

2.5. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estén matriculados en la Unidad Educativa “Sergio Quirola” durante el periodo en el que se realizará la investigación.
- Estudiantes que no tengan el consentimiento informado firmado por su representante.
- Adolescentes menores de 12 y mayores de 17 años.

- Estudiantes que no tengan constante acceso a internet.
- Personas que no estén estables mentalmente al momento de la evaluación.
- Personas que presenten una enfermedad mental diagnosticada.
- Personas que presenten enfermedades neurológicas detectadas.
- Personas que estén bajo el efecto de alcohol o sustancias psicoactivas al momento de la evaluación.
- Personas que presenten una discapacidad. (Carnet CONADIS).

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIONES

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

Tabla 3:

Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Adicción a Internet	,358	207	,000
Habilidades Sociales	,375	207	,000

Nota: GL(grados libres), Sig (significación). Elaborado por: Solis, 2022

Análisis

En la tabla 3, se describe la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov, debido al número de población ($n = 207$), y se halló que el $p = ,358$ y $,375$, valores menores al $.050$ esto indica que los datos siguen una distribución normal, por lo que se elige una prueba correlacional, en su defecto se utilizó Pearson.

Tabla 4:

Niveles de Adicción a Internet

Nivel de adicción	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	116	56
Medio	83	40,1
Alto	8	3,9
Total	207	100,0

Fuente: Relación entre adicción a internet y habilidades sociales.

Elaborado por: Alejandra Solis

Análisis

En la tabla 4. se muestran los resultados de la aplicación de la Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL), del total de evaluados n=207; se evidencia que el 56% muestra un nivel de adicción bajo, seguido del 40.1% que reveló un nivel de adicción medio, y el 3.9% un nivel de adicción alto.

Discusión

En la presente investigación, se evidenció que la mayor parte de la población mostró un nivel de adicción a internet bajo, por esta razón, muestran saliencia (preocupación por la utilización de internet) y mantienen un óptimo autocontrol, además, no presentan problemas académicos, familiares o interpersonales por el uso del internet, seguido del nivel de adicción medio, es decir, los estudiantes presentan poca preocupación por la utilización del internet y un nivel medio de autocontrol, sumado la aparición de problemas leves en los ámbitos académicos, familiares o

interpersonales y finalmente un mínimo porcentaje de estudiantes mostraron un nivel adicción, ubicando a los estudiantes en un bajo nivel de saliencia, con poco autocontrol y alta tolerancia, incluyendo la presencia de problemas académicos, familiares o interpersonales por el uso del internet (Berrio et al., 2018). Resultados similares a los encontrados por (Bernal et al., 2018) en una investigación realizada con 247 participantes, en la cual, la mayor parte de la población mostró un nivel bajo de adicción a Internet, lo que sugiere que el sujeto mantiene cierto control sobre el uso de Internet, seguido por un menor porcentaje de la población encontrados en un nivel medio de adicción a Internet, mostrando la presencia de problemas ocasionales o frecuentes debido al uso de Internet, finalmente un número reducido de participantes se ubicó en un nivel alto de adicción a Internet, evidenciando que el uso de Internet provoca problemas significativos en la vida de los participantes. Además, los resultados coinciden con la investigación realizada por (Contreras et al., 2019) a 747 estudiantes, en la cual, más de la mitad de la población estudiada se encontró en el nivel medio de adicción a Internet, es decir, el uso que le dan a la red no causa problemas en su vida ya que lo utilizan de manera controlada, seguida de un mínimo de estudiantes que presentaron un nivel alto de adicción a Internet evidenciando el uso de Internet de manera desmedida y una gran alteración en los ámbitos de la vida: social, escolar, familiar y laboral.

Tabla 5:

Niveles de Habilidades Sociales

Nivel de Habilidades Sociales	Frecuencia	Porcentaje
Medio	40	19,3
Alto	167	80,7
Total	207	100,0

Fuente: Relación entre adicción a internet y habilidades sociales.

Elaborado por: Alejandra Solis.

Análisis

Se evidencia en la tabla 5, los resultados de la aplicación de la Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein, del total de evaluados n=207; el 19,3% muestra un nivel medio de Habilidades Sociales, y el 80.6% presenta un nivel alto. No se encontró ningún estudiante en el nivel bajo de Habilidades Sociales.

Discusión

En la presente investigación, un porcentaje pequeño de estudiantes presenta un nivel medio de habilidades sociales, seguido de la mayor parte de estudiantes que muestran un alto nivel, lo que implica que el estudiante puede comunicarse de manera asertiva al iniciar, mantener o terminar una conversación, puede enfrentarse a las críticas de manera eficaz, pedir favores, hacer valer sus derechos y hasta manejar de manera adecuada una situación que genere conflicto (Dongil, 2014). Resultados similares encontrados por (Esteves Villanueva et al., 2020) en 251 estudiantes, en la cual se encontró que el 27,9% mostraban un nivel promedio de habilidades sociales, debido la

disfuncionalidad familiar, siendo este un factor determinante en el nivel de habilidades sociales de los estudiantes.

Caso contrario a la investigación realizada por (Jaimes et al., 2019) con 480 participantes, en donde se reveló un porcentaje bajo de estudiantes con un nivel alto de habilidades sociales, se mostró una predominancia de nivel medio de habilidades sociales y la existencia de una minoría con un nivel bajo de habilidades sociales. Los niveles bajos de habilidades sociales hacen más difícil la integración del adolescente a la vida académica, afectando su desenvolvimiento normal y aprendizaje, así mismo puede verse afectada su salud mental.

Tabla 6:

Comparación de Adicción a internet con Edad

		Edad		
		Menores	Mayores	Total
		(12-14)	(15-17)	
Adicción	Bajo	54	11	65
	Moderado	115	19	134
	Alto	7	1	8
Total		176	31	207

Fuente: Relación entre adicción a internet y habilidades sociales.

Elaborado por: Alejandra Solis.

Análisis

En la tabla 6, se encontró que la mayor parte de estudiantes presentaron un nivel moderado de adicción a internet, 115 son del grupo de menores (de 12 a 14 años) y 19 del grupo de mayores (de 15 a 17 años), seguido del nivel bajo, se encontró un total de 65 estudiantes, de los cuales 54

son menores y 11 mayores, finalmente en el nivel alto se encontró un total de 8 estudiar los cuales 7 son menores y 1 es mayor.

Discusión

En este sentido se encontró una predominancia en la adicción a internet en el grupo de los estudiantes más jóvenes, los cuales presentaron una elevada cantidad de casos en los niveles alto, moderado y bajo, evidenciando lo mencionado por (Becoña et al., 2010) sobre la adolescencia, quien lo caracteriza a esta etapa del desarrollo como un período crítico en lo que se refiere a las conductas de riesgo en general, y concretamente al desarrollo de adicciones, siendo el momento en que se comienza a experimentar y donde se produce la mayor prevalencia de adicciones. Resultados similares a los encontrados por (Gómez et al., 2018), en una investigación realizada a 25 estudiantes, en los cuales, se encontró que los participantes más jóvenes son más propensos a tener una adicción a las redes sociales de internet debido a las características propias de la edad. Los datos coinciden también con los investigados por (Zegarra Zamalloa & Cuba Fuentes, 2017), en 179 adolescentes, en el cual se encontró que el 12,9% de los casos presentaba adicción a internet, de los cuales en su mayoría fueron adolescentes de 13 años de edad, explicándose por el proceso de cambio y transformación que sufre el adolescente, tanto en el aspecto físico como psíquico. Además, coinciden con los resultados encontrados por (Aznar-Díaz et al., 2020), los cuales muestran que entre los casos más grandes de adicción a internet se encontraron en la población más joven, explicado por Von Sydow et al., (2001), quien menciona que quienes presentan problemas de consumo problemático de sustancias en la adolescencia abandonan su uso durante la década de los 20.

3.2. Verificación de hipótesis

Tabla 7:*Correlaciones*

		Adicción a Internet	Habilidades Sociales
	Correlación de Pearson	1	-,030
Adicción a Internet	Sig. (bilateral)		,666
	N	207	207
Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	-,030	1
	Sig. (bilateral)	,666	
	N	207	207

Nota: 0-0.25= Escas o nula; 0.26-0.50= débil; 0.51-0.75= moderada; 0.76-1= fuerte y perfecta; -0-30= correlación inversa débil. Elaborado por: Solis, 2022

Análisis

En la tabla 6, se describe los resultados de la prueba de correlación, ($r = -.030$); este valor indica que existe una asociación inversa débil entre la adicción a internet y las habilidades sociales, la asociación inversa proporcional, indica que a medida que aumenta una de las dos variables la otra disminuye o viceversa, es decir, a mayor nivel de adicción a internet, menor será los problemas las habilidades sociales de los adolescentes.

Discusión

Los resultados evidencian que en la población existe una relación inversa entre adicción a internet y habilidades sociales, demostrando que, a mayor adicción a internet, menor es el nivel de habilidades sociales desarrollado y viceversa, comprobando que, la falta de habilidades sociales lleva a experimentar con frecuencia emociones negativas, como frustración, ira, o ansiedad y causa sentimientos de rechazo por los demás (Roca, 2015), causando que los adolescentes se refugien en internet como una forma de escapar de su entorno, entendiendo así la importancia de las habilidades sociales para prevenir problemas como la adicción a internet . Resultados similares a los encontrados por (Araoz et al., 2021), en 102 estudiantes, en donde se demostró que el nivel predominante de adicción a internet fue moderado, lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes se conectan regularmente a internet provocando en cierta medida el desarrollo de dependencia y la creación de una tendencia a tener conductas mal adaptativas, afirmando que características disfuncionales provocadas por la adicción al internet están relacionadas de forma inversa y significativa con el desarrollo de las habilidades sociales. De igual forma coinciden con los resultados obtenidos por (Sandoval et al., 2019), en un estudio realizado a 351 estudiantes, en la cual demuestra la existencia de una relación negativa y altamente significativa entre dependencia al celular y habilidades sociales, por lo que se puede interpretar que a mayor dependencia al celular se asocia niveles bajos de habilidades sociales y viceversa. Coincidiendo también con los datos obtenidos por (Vásquez et al., 2020), en un estudio realizado en 1066 estudiantes, en la que se encontró que una relación negativa y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y la utilización de redes sociales virtuales en los participantes, concordando con Echeburúa & de Corral, (2010), quienes mencionan que las personas con un adecuado desarrollo de habilidades

sociales son capaces de tener relaciones interpersonales satisfactorias y, a la vez, pueden diversas actividades en el entorno social.

Por lo contrario a (Vicario & Roncero, 2019), quienes encontraron en 240 individuos que, las dificultades en las relaciones interpersonales no se asociaron con mayor riesgo de adicción a redes sociales, a excepción de las relaciones familiares, que sí lo hicieron, indican que uso de redes sociales por sí mismo no es un factor determinante para la existencia de malas relaciones sociales, ya que puede ser la expresión de nuevas formas de relación y, por tanto, no implica unas malas habilidades relacionales.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Se determinó que la Adicción a Internet y las Habilidades Sociales tienen una correlación inversa, mediante la prueba estadística de Pearson se concluyó que mientras una de las variables aumenta, la otra disminuye y viceversa, comprobando así la importancia de las habilidades sociales como un factor protector ante el riesgo de adicción a internet.

Se evidenció que la mayor parte de la población estudiada mostró un nivel de adicción a Internet bajo, evidenciado bajos niveles de preocupación por conectarse a internet y buen nivel de autocontrol seguido de un alto número de estudiantes que reveló un nivel de adicción medio, y un reducido número se ubicó un nivel de adicción alto, revelando un alto nivel de preocupación por la utilización de internet, ausencia de tolerancia y falta de autocontrol en los adolescentes, además de presentar problemas académicos, familiares e interpersonales.

Se determinó que un bajo número de los adolescentes presentó un nivel medio de Habilidades Sociales, y un elevado número de estudiantes mostró un nivel alto, lo que indica que la mayor parte de la población mantiene un comportamiento eficaz en las relaciones interpersonales, mostrando capacidades y destrezas óptimas en la expresión de sentimientos, opiniones y deseos en todo tipo de situaciones de la vida diaria.

Se analizó el nivel de adicción a internet por edad, encontrando una predominancia de la adicción a internet en el grupo de los estudiantes más jóvenes, los cuales presentaron una elevada cantidad de casos en los niveles alto, moderado y bajo, demostrando que la adicción al internet

prevalece en los primeros años de la adolescencia, debido a que es una etapa de experimentación y va disminuyendo a medida que los adolescentes van creciendo y aprendiendo sobre su entorno.

4.2. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos entre la adicción a internet y las habilidades sociales, se recomienda implementar un programa de prevención de la adicción a internet, enfocado principalmente en mantener y reforzar las habilidades sociales desarrolladas por los estudiantes, además de lograr un óptimo desarrollo en quienes continúan en la construcción de sus habilidades sociales.

Para los resultados obtenidos en cuanto a adicción a internet se recomienda realizar talleres de psicoeducación tanto para los adolescentes como para los padres, en donde se explique el uso responsable del internet, tiempo y frecuencia de uso y sus posibles consecuencias para la salud física y mental.

En las habilidades sociales, las cuales fueron en su mayoría altas en la población evaluada, se recomienda reforzarlas mediante el entrenamiento en habilidades sociales de Goldstein, las técnicas consisten en dar instrucciones, modelado de patrones de comportamiento, ensayo conductual, retroalimentación, refuerzo, y estrategias de generalización.

Debido a que en el inicio de la adolescencia se presenta un alto riesgo de adicción a internet, se recomienda realizar talleres de organización de tiempo de ocio y gestión de las emociones displacenteras sin utilizar internet como medio para afrontar los problemas. Además, de trabajar en la confianza y el autocontrol de los jóvenes, atribuyendo responsabilidad para resolver problemas.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association (Ed.). (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del dsm-5*. American Psychiatric Publishing.
- Araoz, E. G. E., Araoz, M. C. Z., Ramos, N. A. G., & Uchasara, H. J. M. (2021). *Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Astolfi, E., Maccagno, A., & Kiss, J. (1973). Uso: Abuso y dependencia de drogas (Estadística en estudiantes). *Revista chilena de pediatría*, 44(3). <https://doi.org/10.4067/S0370-41061973000300008>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5), e0233655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Baghcheghi, n., & koohestani, h. r. (2022). The predictive role of tendency toward mobile learning and emotional intelligence in Internet addiction in healthcare professional students. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 10(2), 113-119. <https://doi.org/10.30476/JAMP.2022.91971.1465>
- Becoña, E., Cortés, M., & Arias, F. (2010). *manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Socidrogalcohol.
- Bernal, S. M. B., Rodríguez, Y. de la C. H., Quizhpi, O. S. V., Armijos, M. de L. C., Maldonado, H. A., & Guerrero, J. A. C. (2018). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 42-68.

- Berrio, D. L. Á., Jaime, E. L. P., & Rojas, M. L. M. (2018). Escala de Adicción al Internet de Lima
Análisis psicométrico. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 11(3), 103-111.
<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.11309>
- Blas, E. S. (2014). *adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud psychological addictions and new health problems*. 36.
- Caballero, S. V., González, N. C. de, Lacunza, A. B., Mejail, S., & Pace, C. P. C. de. (2018). Habilidades sociales, comportamiento agresivo y contexto socioeconómico. Un estudio comparativo con adolescentes de Tucumán (Argentina). *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy*, 53, 183-203.
- Chou, W.-J., Huang, M.-F., Chang, Y.-P., Chen, Y.-M., Hu, H.-F., & Yen, C.-F. (2017). Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 42-50.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.005>
- Contreras, J. H., Martínez, M. O., Almaguer, J. M., Ramírez, A., & Miramontes, A. (2019). Adicción a Internet. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 34 · 45-34 · 45.
- de Solas, J. (2014). *¿qué es una adicción? desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. evaluación e intervención terapéutica*. 4.
- Díaz, L., Moreno, K., Fernández Cáceres, C., Cuevas, J. L., México (Estado), I. M. C. las A., & Centros de Integración Juvenil (México). (2006). *Habilidades para la vida: Guía para educar con valores*. Centros de Integración Juvenil A.C.
- Dongil, E. (2014). *habilidades sociales*. 60.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge*. 7.

- Esen, P. Y., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2021). Internet addiction, substance use and alexithymic dii in two different faculties' students. *Central European Journal of Public Health*, 29(3), 209-216. <https://doi.org/10.21101/cejph.a6786>
- Esteves Villanueva, A. R., Paredes Mamani, R. P., Calcina Condori, C. R., Yapuchura Saico, C. R., Esteves Villanueva, A. R., Paredes Mamani, R. P., Calcina Condori, C. R., & Yapuchura Saico, C. R. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Gómez, W. N. C., Rodríguez, H. M. D., López, M. I. M., & Lira, E. T. (2018). Redes sociales: Su influencia en la personalidad y en las relaciones sociales de estudiantes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 4(7), 20-29.
- Grace, A. A., Floresco, S. B., Goto, Y., & Lodge, D. J. (2007). Regulation of firing of dopaminergic neurons and control of goal-directed behaviors. *Trends in Neurosciences*, 30(5), 220-227. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2007.03.003>
- Henderson, G. O. (2011). *I@s jóvenes y su relación con la red internet: de la adicción al consumo cultural*. 16.
- Hernández, C. E. N., Salto, V. S. H. del, Camino, D. S. J., Flores, D. G. R., & Espinoza, M. W. N. (2018). Las habilidades sociales en el rendimiento académico en adolescentes. *Revista de la SEECI*, 47 (15 NOV-15 MAR), 37-49.
- Huamán, D. R. T., Cordero, R. C., & Huaycho, R. Q. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>
- Instituto Nacional de Estadística. (2018). *Satisfacción con las relaciones personales por edad, periodo y nivel de satisfacción*. INE. https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t00/ICV_ant/dim5/&file=52204.px#!tabs-grafico
- Instituto Nacional de Estadística. (2021). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. INE.

[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176
nu=ultiDatos&idp=1254735976608](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176&nu=ultiDatos&idp=1254735976608)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Sala de prensa*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=5719>

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2021). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo 2021*. 46.

Jaimes, C., Cruz, L., Vega, E., Balladares, P., & Matta, H. (2019). *Habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte*. <https://doi.org/0.22258/hgh.2019.31.54>

Laespada, T., & Estevez, A. (2013). *¿Existen las adicciones sin sustancias?* (Vol. 29). Universidad de Deusto.

Levin, L. (2016). *Las adicciones como construcción social: Conocimientos, posicionamiento público, e implementación estatal de tratamientos*. 319.

Mamani, S. M. A., & Yupanqui, S. N. P. (2018). Relación entre dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Este. *Revista Muro de la Investigación*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.17162/rmi.v3i2.1162>

Martínez, B. R. (2008). *La infancia y la niñez en el sentido de identidad. Comentarios en torno a las etapas de la vida de Erik Erikson*. 6.

Matute, H., & Vadillo, M. Á. (2012). *Psicología de las nuevas tecnologías: De la adicción a internet a la convivencia con robots*. Editorial Síntesis.

Méndez Díaz, M., Ruiz Contreras, A. E., Prieto Gómez, B., Romano, A., Caynas, S., & Próspero García, O. (2010). El cerebro y las drogas, sus mecanismos neurobiológicos. *Salud mental*, 33(5), 451-456.

Monjas, M. I. (1993). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. En <Http://www.redined.mec.es/oai/index.php?registro=005199820051>.

Pérez, D. (2015). *Entrenamiento en habilidades sociales* (2a ed.). ICB, S.L.

Pineda Susana & Aliño Miriam. (2017). *El concepto de adolescencia*. <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>

- Roca, E. (2015). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. ACDE.
- Rodríguez, V., Añaños, N., & Marquéz, R. (2014). *Manual para la prevención del consumo de drogas*. AVANFIT.
- Rojas-Jara, C., Ramos Vera, J., Pardo-Gonzalez, E., & Henríquez-Caroca, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: Una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*, 3, 267-281. <https://doi.org/10.21501/24631779.2876>
- Romero-López, M., Pichardo, C., De Hoces, I., & García-Berbén, T. (2021). Problematic Internet Use among University Students and Its Relationship with Social Skills. *Brain Sciences*, 11(10), 1301. <https://doi.org/10.3390/brainsci11101301>
- Rosales, J., Del Milagro, B., Molina, I., & Alonso, S. (2013). *Habilidades sociales*. McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L.
- Ruiz Contreras, A. E., Méndez Díaz, M., Prieto Gómez, B., Romano, A., Caynas, S., & Prospéro García, O. (2010). El cerebro, las drogas y los genes. *Salud mental*, 33(6), 535-542.
- Ruiz, J. (2003). *Manual Básico de adicciones*. Cooperativa Gráfica Los Tilos Ltda.
- Sandoval, D. D. la C., Zárate, L. T., & Cierzo, E. Y. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>
- Sosa Palacios, S. S., Salas-Blas, E., Sosa Palacios, S. S., & Salas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción*, 11(1), 40-50. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.394>
- Tyree, S. M., & de Lecea, L. (2017). Lateral Hypothalamic Control of the Ventral Tegmental Area: Reward Evaluation and the Driving of Motivated Behavior. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 11, 50. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2017.00050>
- Vásquez, A. E. D., Mayaute, L. M. E., Pisco, M. C. A., Constantino, J. P., Tarazona, R. E. R., & Cuzcano, A. (2020). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes de quinto

- grado de secundaria de instituciones educativas estatales y no estatales de Lima Metropolitana. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 23, 21-43.
- Vicario, A. P., & Roncero, C. I. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36(3), 6-20. <https://doi.org/10.31766/repsij.v36n3a2>
- Villanueva Villa, R. (2019). *Estilos de crianza y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa de Lima*.
- Von Sydow, K., Lieb, R., Pfister, H., Höfler, M., Sonntag, H., & Wittchen, H. U. (2001). The natural course of cannabis use, abuse and dependence over four years: A longitudinal community study of adolescents and young adults. *Drug and Alcohol Dependence*, 64(3), 347-361. [https://doi.org/10.1016/s0376-8716\(01\)00137-5](https://doi.org/10.1016/s0376-8716(01)00137-5)
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yu, Y., Sun, H., & Gao, F. (2019). Susceptibility of Shy Students to Internet Addiction: A Multiple Mediation Model Involving Chinese Middle-School Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1275. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01275>
- Zegarra Zamalloa, C., & Cuba Fuentes, M. S. (2017). Frecuencia de adicción a internet y desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de una localidad urbana de Lima. *Medwave*, e6857-e6857.

ANEXOS

Escala de Adicción al Internet de Lima (EAIL)

	ÍTEM	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Siempre
1	Cuando no estoy conectado, imagino cómo será la próxima vez que estaré conectado a Internet				
2	Me siento preocupado o sueño con conectarme cuando no lo estoy				
3	Luego de haberme desconectado, siento que aún quiero estar en Internet				
4	Me siento deprimido, malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y se me pasa cuando vuelvo a conectarme				
5	Dedico más tiempo a Internet del que pretendía				
6	Digo a menudo "sólo unos minutitos más" cuando estoy conectado				
7	He intentado estar menos tiempo conectado pero no he podido				
8	Cuando siento el impulso de conectarme a Internet no lo puedo controlar				
9	He llegado a perder clases por estar en Internet				
10	He tenido problemas en el colegio por estar en Internet				
11	Descuido las tareas domésticas por pasar más tiempo conectado				

Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Nombre:..... Edad:.....

Año de estudio:..... Centro Educativo:.....

INSTRUCCIONES

Las proposiciones de la presente lista se refieren a experiencias de la vida diaria, de tal modo que describan como Ud. se comporta, siente, piensa y actúa. No es un test clásico, dado que no hay respuestas correctas ni incorrectas, todas las respuestas son validas.

Encierra en un circulo la respuesta que más crea conveniente:

Marque 1 si su respuesta es NUNCA.

Marque 2 si su respuesta es MUY POCAS VECES.

Marque 3 si su respuesta es ALGUNA VEZ.

Marque 4 si su respuesta es A MENUDO.

Marque 5 si su respuesta es SIEMPRE.

Responda rápidamente y recuerde de contestar todas las preguntas.

Items	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
1. ¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes?	1	2	3	4	5
3. ¿Habla con otras personas sobre cosas que le interesan a los demás?	1	2	3	4	5
4. ¿Determina la información que necesita y se la pide a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Permite que los demás sepan que agradece los favores, etc.?	1	2	3	4	5
6. ¿Se da a conocer a los demás por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Ayuda a que los demás se conozcan entre sí?	1	2	3	4	5
8. ¿Le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza?	1	2	3	4	5
9. ¿Pide ayuda cuando tiene alguna dificultad?	1	2	3	4	5
10. ¿Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿Explica con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5

12. ¿Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones, lleva adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	
13. ¿Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona?	1	2	3	4	5
15. ¿Intenta reconocer las emociones que experimenta?	1	2	3	4	5
16. ¿Permite que los demás conozcan lo que siente?	1	2	3	4	5
17. ¿Intenta comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. ¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?	1	2	3	4	5
19. ¿Permite que los demás sepan que se interesa o se preocupa por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir su miedo?	1	2	3	4	5
21. ¿Se dice a si mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa?	1	2	3	4	5
22. ¿Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. ¿Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayuda a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Llega a establecer un sistema que le satisfaga tanto como a quienes sostienen posturas diferentes?	1	2	3	4	5
26. ¿Controla su carácter de modo que no se le "escapan las cosas de la mano"?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cual es su postura?	1	2	3	4	5
28. ¿Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?	1	2	3	4	5
31. ¿Les dice a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intenta encontrar solución?	1	2	3	4	5
32. ¿Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?	1	2	3	4	5
33. ¿Expresa un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. ¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5
35. ¿Determina si lo han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36. ¿Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo?	1	2	3	4	5

37. ¿Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hará?	1	2	3	4	
38. ¿Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y que puede hacer para tener más éxito en el futuro?	1	2	3	4	
39. ¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen?	1	2	3	4	5
40. ¿Comprende lo que significa una acusación y por qué se la han hecho y, luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que le ha hecho la acusación?	1	2	3	4	5
41. ¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42. ¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?	1	2	3	4	5
43. ¿Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?	1	2	3	4	5
44. ¿Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo su control?	1	2	3	4	5
45. ¿Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Es realista cuando debe dilucidar como puede desenvolverse en una determinada tarea?	1	2	3	4	5
47. ¿Resuelve que necesita saber y como conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determina de forma realista cual de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero?	1	2	3	4	5
49. ¿Considera las posibilidades y elige la que le hará sentirse mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo?	1	2	3	4	5