



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

## **ÁREA DE LA SALUD HUMANA**

### **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los  
adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de  
Loja, periodo 2022**

**Trabajo de Titulación previo a la  
obtención del título de Psicóloga Clínica**

**AUTORA:**

Glenda Yadira Medina Armijos

**DIRECTORA:**

Psi. Cli. Karina Cecibel Flores Flores, Mg. Sc.

**Loja-Ecuador**

**2022**

## Certificación de trabajo de titulación



Facultad  
de la Salud  
Humana

### CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN CURRICULAR

Loja, 12 de octubre de 2022

Ps. Cl. Karina Cecibel Flores Flores. Mg.SC

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN CURRICULAR**

Dra. Ana Puertas Azanza. Mg.Sc.

**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

### CERTIFICADO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN CURRICULAR

#### Certifico:

Haber revisado, dirigido y orientado con pertinencia todo el proceso de la elaboración del trabajo de integración curricular, titulado: “**Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022**” de la autoría de **Glenda Yadira Medina Armijos**, el mismo cumple con las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho trabajo de titulación se encuentra culminado y aprobado, por lo que autorizo continuar con el proceso de titulación.



Firmado digitalmente por:  
**KARINA CECIBEL  
FLORES FLORES**

.....  
Ps. Cl. Karina Cecibel Flores Flores. Mg.SC

**FIRMA**

### **Autoría**

Yo, **Glenda Yadira Medina Armijos**, declaro ser autora del presente Trabajo de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Titulación en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Autora:** Glenda Yadira Medina Armijos

**Cédula de Identidad:** 1150440756

**Fecha:** 12 de diciembre del 2022

**Correo electrónico:** glenda.medina@unl.edu.ec

**Número de celular:** 0979410028

### **Carta de autorización**

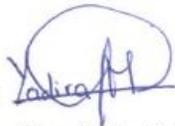
Yo **Glenda Yadira Medina Armijos**, declaro ser autora del Trabajo de Titulación denominado: **Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022**, como requisito para optar el título de **Psicóloga Clínica**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los doce días del mes de diciembre del año dos mil veintidós, firma la autora.

**Firma:**



**Autora:** Glenda Yadira Medina Armijos

**Cédula de Identidad:** 1150440756

**Dirección:** San Pedro de la bendita, calle Teodomiro Jaramillo.

**Correo electrónico:** glenda.medina@unl.edu.ec

**Número de celular:** 0979410028

### **DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Directora del trabajo de titulación:** Psi. Cli. Karina Cecibel Flores Flores, Mg. Sc.

## **Dedicatoria**

Dedicó el presente trabajo de investigación primeramente a Dios, a la Virgen Santísima del Cisne, al Divino Niño, quienes con su bondad y amor me dieron la fuerza, sabiduría y fortaleza necesaria para luchar y vencer todos los obstáculos que se me presentaron en el camino, así poder culminar mi carrera Universitaria.

A mis padres Leonardo Medina y Carmita Armijos que amo, admiro y me siento muy orgullosa por sus valores que me inculcaron e hicieron de mí una persona responsable y constante. Así también les agradezco muchísimo por su sacrificio y motivación constante que me permitió logra con éxito esta etapa tan importante en mi vida.

A mis hermanos/as Edwin, Brayan, Diana y Dayana por su cariño inmenso, su apoyo y por ser un ejemplo a seguir.

Finalmente dedicó a personas muy queridas, amadas e importantes para mí, Paola, Carolina, Lesly, Erika y Rene que estuvieron apoyándome incondicionalmente.

*Glenda Yadira Medina Armijos*

## **Agradecimiento**

Mi sincero agradecimiento principalmente a Dios por darme la vida y permitirme poder crecer profesionalmente, a mi familia quienes han sido mi motor fundamental para hacer de este sueño tan anhelado realidad.

A la Universidad Nacional de Loja, al Área de Salud Humana, especialmente a la carrera de Psicología Clínica por haberme permitió adquirir los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para un buen desenvolvimiento en esta preciosa carrera Universitaria que está enfocada en trabajar directamente en el lado humanístico. Así mismo, gracias a cada uno de los docentes que con su paciencia, disciplina y empeño me brindaron conocimientos sólidos y verdaderos que aportaron a mi formación académica.

Agradezco a mi directora de tesis la Psicóloga Clínica Karina Cecibel Flores Flores Mg. Sc., por su valiosa asesoría y apoyo con conocimientos durante la elaboración de mi trabajo de titulación. De igual manera, mi infinito agradecimiento y respeto a la Dra. Ana Puertas, Mg. Sc., por su gran apoyo y valioso aporte como gestora de la carrera de Psicología Clínica durante estos cinco años de mi proceso académico. Así mismo mi gratitud a la Dra. Mayra Daniela Medina Ayala por su cariño, motivación y enseñanza impartida durante mi carrera profesional.

Mi reconocimiento y agradecimiento al Colegio de Bachillerato Hernán Gallardo Moscoso, principalmente al Rector Dr. Homero Enríquez y docentes por estar prestos a colaborar, brindándome la facilidad y apertura necesaria para desarrollar mi trabajo de investigación.

Infinitas gracias a todos.

*Glenda Yadira Medina Armijos*

## Índice de Contenidos

<b>Portada</b> .....	i
<b>Certificación de trabajo de titulación</b> .....	ii
<b>Dedicatoria</b> .....	v
<b>Agradecimiento</b> .....	vi
<b>Índice de Contenidos</b> .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Índice de Anexos.....	x
<b>1. Título:</b> .....	1
<b>2. Resumen</b> .....	2
2.1. Abstract .....	3
<b>3. Introducción</b> .....	4
<b>4. Marco teórico</b> .....	6
4.1. Habilidades Sociales .....	6
4.1.1 Definición .....	6
4.1.2. Características de las habilidades sociales .....	6
4.1.3. Modelos teóricos que han tratado de dar una explicación a las habilidades sociales ...	7
4.1.4. Tipos de habilidades sociales .....	8
4.1.5. Factores de Riesgo en las habilidades sociales .....	9
4.1.6. Factores de protección en las habilidades sociales .....	10
4.1.7. Dimensiones de las habilidades sociales.....	11
4.2. Adicción a las redes sociales.....	12
4.2.1. Definiciones .....	12
4.2.2 Características de la adicción a las redes sociales. ....	13
4.2.3. Modelos teóricos de adicción a las redes sociales .....	14

4.2.4 Tipos de redes sociales.....	15
4.2.5. Factores de riesgos en la adicción a las redes sociales .....	17
4.2.6. Factores de protección que minimizan el riesgo a la adicción de redes sociales.....	18
4.2.7. Dimensiones de las redes sociales .....	19
<b>5. Metodología .....</b>	<b>20</b>
Tipo de estudio y Diseño de investigación .....	20
Área de estudio .....	20
Población y muestra.....	20
Criterios de Inclusión y Criterios de Exclusión .....	21
Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	21
Procedimiento .....	22
Equipos y materiales .....	23
Técnicas de procesamiento y análisis de Datos .....	23
<b>6. Resultados.....</b>	<b>24</b>
<b>7. Discusión .....</b>	<b>36</b>
<b>8. Conclusiones .....</b>	<b>38</b>
<b>9. Recomendaciones .....</b>	<b>39</b>
<b>10. Bibliografía .....</b>	<b>40</b>
<b>11. Anexos .....</b>	<b>50</b>

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales.....	24
<b>Tabla 2.</b> Habilidades sociales de los adolescentes de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022.....	25
<b>Tabla 3.</b> Dimensiones de las habilidades sociales.....	25
<b>Tabla 4.</b> Adicción a las redes sociales de los adolescentes de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022 .....	26
<b>Tabla 5.</b> Dimensiones de adicción a las redes sociales .....	26

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1:</b> Consentimiento informado .....	50
<b>Anexo 2:</b> Instrumento de evaluación de habilidades sociales .....	51
<b>Anexo 3:</b> Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) .....	54
<b>Anexo 4:</b> Certificado de pertinencia, estructura y coherencia.....	56
<b>Anexo 5:</b> Designación de director de tesis .....	58
<b>Anexo 6:</b> Autorización para recolección de datos .....	59
<b>Anexo 7:</b> Certificado de traducción.....	60
<b>Anexo 8:</b> Evaluación de componentes conductuales en el modelado .....	61
<b>Anexo 9:</b> Evidencia fotográfica.....	62
<b>Anexo 10:</b> Certificación del tribunal de grado .....	63

**1. Título:**

**Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022**

## 2. Resumen

En la actualidad se nota lo rápido que han avanzado las tecnologías y con ello el uso excesivo de redes sociales, considerándose a los adolescentes como los más atraídos o vulnerables por estos espacios online. El uso exagerado y sin ninguna supervisión de estas redes sociales, puede generar una adicción conductual y con ello provocar un deterioro en el desarrollo normal del individuo, en áreas fundamentales para la vida, pero principalmente en las habilidades sociales. El propósito de esta investigación fue determinar si existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja. La metodología utilizada en este estudio se desarrolló a través de un diseño no experimental debido a que no se manipularon las variables y fueron investigadas en su estado natural, cuenta con un enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo-correlacional, también es de corte transversal porque se consiguió analizar datos de las dos variables, los mismos que fueron recopilados en un periodo de tiempo sobre una población muestra, la misma que estuvo conformada por 75 adolescentes de 13 a 16 años de ambos sexos. Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron, Test de Evaluación de Habilidades Sociales y Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. Los resultados mostraron que el valor de significancia de Pearson fue de 0,67 evidenciándose que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las dos variables estudiadas, en las habilidades sociales se obtuvo un nivel bajo, lo que significa que existe un déficit de habilidades sociales y en relación a adicción a las redes sociales los adolescentes presentaron un nivel medio de adicción a las redes sociales, para lo cual basándose en los resultados obtenidos se elaboró un Plan Psicoeducativo para el desarrollo de habilidades sociales y prevención del uso excesivo de redes sociales en los adolescentes.

**Palabras claves:** Habilidades sociales, adicción, redes sociales, adolescentes.

## 2.1. Abstract

Nowadays, it is noticeable how fast technologies have advanced and with it the excessive use of social networks, considering adolescents as the most attracted or vulnerable to these online spaces. The exaggerated use and without supervision of these social networks, can generate a behavioral addiction and this can cause a deterioration of the normal development of an individual, in its fundamental areas for life, but mainly in social skills. The purpose of this research was to determine if there is a relationship between social skills and addiction to social networks in adolescents from eighth to tenth grade in a Loja city school. The methodology used in this study was developed through in a nonexperimental design because the variables were not manipulated and were investigated in their natural state, it has a quantitative and descriptive correlational approach, it is also cross-sectional because it was possible to analyze data of the two variables, which were collected over a period of time on a sample population, the sample consisted of 75 adolescents from 13 to 16 years old of both sexes. The instruments used to collect information were the Social Skills Assessment Test and the Social Networks Addiction Questionnaire. The results showed that the Pearson significance value was 0.67, evidencing that there is no statistically significant correlation between the two variables studied, in social skills a low level was obtained, which means that there is a deficit of social skills and in relation to social networks addiction , adolescents presented a medium level, based on the results, a Psychoeducational Plan was designed for the development of social skills and prevention of excessive use of social networks in the adolescents.

**Keywords:** Social skills, addiction, social media, adolescents.

### 3. Introducción

La adolescencia es una etapa crítica y vulnerable en la que los adolescentes experimentan diferentes cambios psicológicos, físicos, emocionales y sociales, dichos cambios pueden influir en las decisiones y conductas que estos tienden a tomar ya sean positivas o negativas, enfrentándolos de esta manera a una serie de condiciones que pueden resultar de riesgo ( Esteves et al., 2020).

Además, en este periodo los adolescentes están expuestos a diferentes situaciones tales como violencia intrafamiliar, baja autoestima, pertenencia a grupos de pares con conductas de riesgo, deserción escolar, proyecto de vida débil, estrés, depresión, uso de drogas o desarrollo de alguna adicción comportamental como el abuso de redes sociales, compras compulsivas, juegos electrónicos, celulares y trabajo (Páramo, 2011).

Las redes sociales hoy en día se han convertido en una herramienta necesaria en la sociedad, facilitando la interacción con los demás por su fácil acceso a computadoras, teléfonos móviles y otros dispositivos y por gran potencial para entablar una comunicación, enviar, recibir contenidos, realizar actividades de entretenimiento y búsqueda de nuevas sensaciones. No obstante, cuando existe abuso de las redes sociales se pueden generar problemas como el de no desarrollar una adecuada interacción con las demás personas, ansiedad, poco control de los impulsos, inadecuado manejo del estrés, autopercepción, déficits en el desarrollo de habilidades sociales e inseguridad (Estrada et al., 2021).

Las habilidades sociales, contribuyen al desenvolvimiento de las personas dentro de los contextos personal, familiar, académico y social, cuando existe un déficit de habilidades sociales se genera condiciones de baja autoestima, dificultades para resolver conflictos, temor a la evaluación negativa, adicciones conductuales y químicas, estrés, aislamiento, escasas oportunidades de interacción, timidez, etc (Dongil y Cano, 2014).

La investigación está acorde a las líneas de investigación de la facultad de la Salud Humana y la Carrera de Psicología Clínica. En el presente estudio se plantió como objetivo determinar si existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022.

Y como objetivos específicos: conocer las habilidades sociales de los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, a través del Test de evaluación de habilidades sociales (MINSA, 2005); identificar la adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, a través del Cuestionario de adicción

a redes sociales (ARS); diseñar un Plan Psicoterapéutico dirigido a los adolescentes de un colegio de la ciudad de Loja.

De igual manera, se debe recalcar que este estudio aborda en el marco investigativo lo que es: habilidades sociales, que contiene definiciones, características, modelos teóricos, tipos, factores de riesgo, protección y dimensiones. En lo que respecta a la adicción a las redes sociales incluye definiciones, características, modelos teóricos, tipos, factores de riesgo, protección y dimensiones.

Por otra parte, este trabajo tuvo enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo-correlacional, también es de corte trasversal porque se consiguió analizar datos de las dos variables, los mismos que fueron recopilados en un periodo de tiempo sobre una población muestra, la misma que estuvo conformada por 75 adolescentes de 13 a 16 años de ambos sexos. La técnica utilizada fue instrumental ya que los datos recopilados fueron obtenidos con ayuda del test habilidades sociales para adolescentes (Minsa, 2005) y cuestionario de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014), para el análisis estadístico de resultados se utilizó el programa SPSS con aplicación de la fórmula de Pearson.

Finalmente se propuso Plan Psicoeducativo para el desarrollo de habilidades sociales y prevención del uso excesivo de redes sociales en los adolescentes.

## 4. Marco teórico

### 4.1. Habilidades Sociales

#### 4.1.1 Definición

Braz et al., (2013 como cito en Esteves y Paredes et al., 2020), definen que las habilidades sociales (HHSS), son un conjunto de capacidades que presentan las personas para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones, algunas de estas son: expresar empatía, establecer y mantener relaciones interpersonales y permitir la resolución de problemas. De esta manera el adolescente en su entorno ira manifestando ciertas conductas positivas como negativas en los distintos contextos que se encuentren principalmente en un entorno interpersonal (p.18).

Por otra parte, Dongil y Cano (2014), mencionan que las habilidades sociales son un conjunto de cualidades y habilidades interpersonales, que permiten la relación con otros individuos de manera apropiada, siendo capaces de expresar nuestras opiniones, deseos, intereses, derechos actitudes y sentimientos, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas (prr.1).

Chávez y Chalaco (2021), consideran que las habilidades sociales son conductas que se presentan de manera verbal y no verbal, que se ponen en evidencian en los distintos contextos de interacción que tiene un individuo con otro, así también hacen referencia que estas habilidades son adquiridas mediante el aprendizaje de manera incidental o en algunos casos como consecuencia de un entrenamiento (p.9).

#### 4.1.2. Características de las habilidades sociales

Durante el trascurso de vida el ser humano va adquiriendo habilidades sociales que son fundamentales para el desarrollo personal, pero estas se logran especialmente en el periodo de la infancia y la adolescencia. Al establecer las primeras relaciones interpersonales con sus padres tiene la oportunidad de aprender y ejecutar destrezas sociales que influyen en una futura adaptación social, emocional y académica. Así también, al adquirir adecuadas habilidades sociales es probable que obtengan excelentes habilidades de comunicación y un apropiado autocontrol emocional, además de ayudar a desarrollar una correcta autoestima en el adolescente.

Según Meza (1995 como se citó en Zumba, 2017), las habilidades sociales tienen las siguientes características:

- Capacidad para percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos que están presentes en situaciones de interacción social.

- Captación, aceptación del otro y comprensión de los elementos simbólicos, asociados a sus reacciones, tanto verbales como no verbales.
- Aumento de la autoestima y el bienestar personal.
- Capacidad de jugar un rol, de cumplir fielmente con las expectativas que otros tienen respecto a alguien como ocupante de un estatus en una situación dada (pp.45-46).

Así también según Monjas y Caballo (1992-1993 como se citó en Arana, 2017) existen ciertas características que coinciden al definir una conducta como socialmente habilidosa entre las se destacan las siguientes:

- Son conductas y repertorios de conducta adquiridos a través del aprendizaje, por ello, se pueden modificar, enseñar o mejorar a través de mecanismos de aprendizaje.
- Constituyen habilidades que se ponen en marcha en contextos interpersonales, además son recíprocas y dependientes de la conducta de otras personas que se encuentren en el contexto.
- Incluyen componentes verbales (preguntas, autoafirmaciones, peticiones) y no verbales que hacen referencia al lenguaje corporal, a lo que no decimos, a como nos mostramos ante la persona que tenemos delante (mirada, gestos, expresión facial, distancia interpersonal).
- Es fundamental la existencia de metas, propósitos o motivación social para desarrollar un adecuado repertorio de habilidades sociales.
- Toda conducta habilidosa depende del contexto, de la situación y de sus reglas, de los individuos con los que interactúa, de la edad y de los sentimientos de los otros (p.163).

#### ***4.1.3. Modelos teóricos que han tratado de dar una explicación a las habilidades sociales***

Según algunos autores existen modelos teóricos que pueden ofrecer una explicación del cómo se adquieren las habilidades sociales.

- **Modelo Evolutivo:** Este planteamiento teórico menciona que durante los procesos de desarrollo evolutivo las personas deben ir desarrollando tareas y metas en el plano interpersonal, en la adolescencia, estas tareas se focalizarían en el desarrollo de conductas interpersonales muy específicas, como la adquisición de destrezas sociales de carácter heterosexual, desarrollo de relaciones interpersonales afectivas con personas del otro sexo y expansión de las habilidades sociales hacia entornos más complejos como el trabajo y la enseñanza superior (Villena, 2020).

- **Modelo de aprendizaje social:** Según este modelo las habilidades sociales se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o vicarias y son mantenidas o modificadas por las consecuencias sociales de un determinado comportamiento. De esta manera el refuerzo social tiene un valor significativo y de incentivo en las diferentes conductas sociales, por lo que se considera que el comportamiento de otros individuos genera una retroalimentación para la persona acerca de su propia conducta. De ese modo estas vertientes de aprendizaje, experiencia, modelaje e instrucción, van creando expectativas de autoeficacia en el ámbito interpersonal (Arequipa, 2017).
- **Modelo cognitivo:** Hidalgo y Abarca (1999 como se citó Aliaga y Sancho, 2018) mencionan, que las habilidades sociales están mediadas por procesos cognitivos internos que se denominan habilidades sociocognitivas. Es así que estas se desarrollan a medida que el niño crece e interactúa en su medio ambiente. Dentro de las habilidades sociales sociocognitivas se describen, diferentes habilidades específicas, las más estudiadas son las habilidades de resolución de problemas interpersonales, la habilidad de toma de perspectiva y la habilidad de Locus de Control o Atribución de Causalidad, que se refiere a la atribución que el individuo hace acerca de la localización de la causa de los hechos en el sentido de si está se encuentra en la persona o en el entorno y la atribución que realiza una persona con respecto a la conducta del otro que puede ser de manera accidental o intencional (p.25).

#### ***4.1.4. Tipos de habilidades sociales***

Se Considera las siguientes habilidades sociales en función del tipo de destrezas que desarrollen los adolescentes:

- **Comunicativas:** Se refiere al conjunto de habilidades que tiene una persona y puede ir desarrollando a en el transcurso de su vida con el objetivo de poder comunicarse de manera eficaz y además potenciar sus relaciones sociales en el trabajo, la familia, la pareja y los amigos (Segura, 2016).
- **Instrumentales:** Hacen referencia a las habilidades que tienen una utilidad. Aquí se pueden encontrar las habilidades alternativas a la agresión (defender los propios derechos, evitar los problemas con los demás, etc.) y las habilidades de planificación (resolver los problemas según su importancia, tomar iniciativas y decisiones, etc.) (Rosales et., 2013).

- **Emocionales:** Son aquellas habilidades que están especialmente relacionadas con el sentir. Es decir que estas habilidades están implicadas en la expresión y manifestación de diversas emociones como: miedo, tristeza, alegría, enojo, ira, vergüenza, furia, indiferencia, etc (Aguirre, 2019).
- **Cognitivas:** Las habilidades cognitivas son aquellas en las que intervienen los aspectos psicológicos, es decir las relacionadas con el pensar como la habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamientos alternativo y relacionales, autorregulación por medio del autorrefuerzo y el autocastigo e identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás (Rosales et., 2013).

Por otra parte, Betancourth et al., (2017) habla de los siguientes tipos de habilidades sociales básicas y complejas:

- **Escuchar:** Habilidad que presenta una persona para prestar atención a quien está hablando basándose en una escucha empática que incluya todos los sentidos, es decir que entienda y comprenda lo que el otro individuo dice.
- **Iniciar una conversación:** Capacidad que tiene una persona para iniciar un diálogo o un intercambio de ideas como saludar de modo habitual, presentarse, preguntar sobre lo que otros han mencionado e introducir nuevos temas de conversación.
- **Mantener una conversación:** Es la habilidad que tiene la persona para continuar y dar forma a un diálogo o intercambio de ideas, sugiriendo sus propios puntos de vista, introduciendo un nuevo tema o retomando alguno que haya sido previamente tratado.
- **Pedir ayuda:** Habilidad que se tiene para solicitar asistencia de forma adecuada y libre de ansiedad cuando se presenta alguna dificultad, creando un mensaje claro y adecuado.
- **Expresar sentimientos:** Capacidad que tiene el individuo para dar a conocer a otros sus sentimientos de forma clara y sin perjuicios (p.136).

#### ***4.1.5. Factores de Riesgo en las habilidades sociales***

- **Déficits de habilidades sociales.**

Los problemas que pueden surgir como resultado al déficit de habilidades sociales, comprenden dos categorías:

- La conducta agresiva o violenta: Es considerada de esa manera, cuando una persona busca causar un daño o perjuicio en otra que puede ser de dos formas, verbales (ofensas, gritos, críticas) y físicas (golpes, daños materiales). Las implicaciones que hace que este individuo

genere dichas conductas pueden ser por factores que están implicados en los conflictos y rechazo que reciben de parte sus pares o por culpa, frustración, desamparo y pérdida de oportunidades (Churampi, 2017).

- La conducta pasiva o de inhibición: Esta conducta hace referencia a la dificultad de emitir sentimientos, pensamientos y opiniones, por el hecho de presentar un déficit en la relación interpersonal, falta de seguridad y distorsión del valor de sí mismo, culpabilidad, vergüenza, temor, ansiedad, aislamiento, timidez y reducción en la interacción con los demás (Churampi, 2017).

- **Falta de adquisición de habilidades sociales.**

Los adolescentes que no han podido consolidar una buena adquisición de habilidades sociales, son más proclives a experimentar ciertos problemas a nivel social, personal, laboral y académico. Presentando ansiedad ante situaciones que implican interacción social, baja autoestima, rechazo del grupo de iguales, sentimientos de inutilidad personal, dificultades para resolver conflictos, temor a la evaluación negativa, falta de habilidades sociales y estrés (Lacunza y Contini, 2011).

#### ***4.1.6. Factores de protección en las habilidades sociales***

La familia es el escenario más significativo para el desarrollo o desempeño de capacidades y habilidades sociales en los adolescentes. Es por ello que es el entorno donde se adquieren roles, compromisos, valores, virtudes, obligaciones y derechos. Además, en este contexto se prepara a la persona para el papel que desempeñará en el futuro, por eso es importante que estos individuos cuenten con una familia funcional debido a que es la base para la construcción de adecuados comportamientos, permitiendo el crecimiento y desarrollo de cada integrante de forma autónoma y respetando su espacio individual (Esteves et al.,2020).

Por otra parte, se considera a las familias funcionales como sanas con comunicaciones asertivas, claras y directas entre sus miembros, tienen la habilidad para resolver inconvenientes sin entrar en conflicto, permiten el desarrollo de relaciones interpersonales adecuadas, así también generan en el individuo seguridad, confianza y un buen desarrollo de la autoestima lo que hace que la persona se respete, quiera y valore tal y como es. Todas estas situaciones son indicadores de que el adolescente pueden ir adquiriendo buenas habilidades sociales que son de mera importancia para su desenvolvimiento en los distintos contextos ambientales (Esteves et al.,2020).

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

- **Asertividad:** Es aquella habilidad personal que le permite al individuo expresar sentimientos, deseos, opiniones, necesidades y pensamientos, de forma adecuada y sin negar ni despreciar los derechos de los demás. Es decir, que es la forma para interactuar positivamente en cualquier situación, permitiendo a la persona ser directa, honesta y expresiva (Llacuna y Pujol 2004).

Ortuño (2018) considera las siguientes características en una persona asertiva:

- Se conoce a sí misma y suele ser consciente de lo que siente y de lo que desea en cada momento.
- Se acepta incondicionalmente, cuando gana o pierde, cuando obtiene un éxito o cuando no consigue sus objetivos, conserva siempre su propio respeto y dignidad.
- Sabe comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás, no experimenta ansiedad en sus relaciones interpersonales y es capaz de afrontar serenamente los conflictos, los fracasos o los éxitos.
- Se respeta y valora a sí mismo y a los demás, expresa y defiende sus derechos, respetando al mismo tiempo los derechos de los demás.
- Puede comunicarse con amigos, familiares y extraños y esta comunicación tiende a ser abierta, directa, franca y adecuada (prr.19).
- **Comunicación:** Para Uribe et al., (2005) la comunicación es el fundamento de la vida social, desde el nacimiento hasta el momento de la muerte, la persona establecerá intercambios de ideas, sentimientos y emociones con otras personas, por lo tanto, la comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo, sí no que se la entiende desde un sentido más profundo, que significa compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad (p.5).

Este proceso tiene dos componentes la verbal que incluye todo lo que se comunica por medio de términos escritos o hablados y la no verbal que abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas, es decir que lo puede expresar a través de gestos y lenguaje corporal (Uribe et al.,2005).

- **Autoestima:** La autoestima es la manera en cómo uno mismo se valora, ya sea de forma positiva o negativa, permite saber si estamos preparados para afrontar la vida y para

satisfacer las propias necesidades. Por ello el desarrollo de una adecuada autoestima permitirá al individuo, respetarse, quererse y valorarse (Pérez, 2019).

En la autoestima se considera los siguientes componentes:

- Autoconocimiento: Es el conocimiento hacia uno mismo nuestro cuerpo, historia, temores, necesidades, habilidades, los papeles que vivimos y con los cuales nos definimos, saber qué pensamos, por qué actuamos y qué sentimos. Si una de estas no se conoce se verán afectadas y nuestra personalidad será débil, se presentarán sentimientos de ineficiencia y desvalorización (Bogas, 2013 ).
- Autoconcepto: Se refiere al conjunto de creencias que se tiene sobre uno mismos, lo que se piensa, lo que eres, las características y capacidades que presenta, valores, gustos e intereses. Así también permite expresar y manejar de forma beneficiosa sentimientos y emociones sin hacernos daño ni culparnos (Mendoza, 2022).
- Autovaloración: Es la capacidad interna para valorar la manera de actuar, pensar, sentir, percibir claramente todo aquello que afecta nuestro sentimientos y acciones. Ser conscientes y ver si nos satisfacen, si son interesantes, enriquecedoras, si nos hacen sentir bien y nos permiten aprender y crecer (Naranjo, 2007).
- **Toma de decisiones:** Es una habilidad que brinda herramientas con el fin de valorar las diversas posibilidades en juego, asumiendo las necesidades, valores, motivaciones, influencias y futuras repercusiones en la vida propia del adolescente y en la de los demás. Es decir, la toma de decisiones ayuda a conocer las opciones de solución y las respectivas ventajas y desventajas para escoger la más apta que vaya acorde a la salud y el desarrollo humano (Churampi, 2017).

## **4.2. Adicción a las redes sociales**

### **4.2.1. Definiciones**

El uso de las redes sociales ha aumentado significativamente en los últimos tiempos. Además, la pandemia y el confinamiento derivado de ella han hecho que este uso se incremente aún más. Las principales redes sociales que se ha notado que mayor uso le dan millones de personas de todo el mundo, son el Facebook, WhatsApp, Twitter, TikTok, Instagram, y otras similares. Este uso, en muchas ocasiones, puede traer consigo diversos problemas. Uno de ellos es la adicción o uso excesivo de estas redes sociales (Rodríguez, 2021).

Se considera adicción a una red social cuando existe compulsión por estar siempre conectado a la plataforma social y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil, además estar constantemente al pendiente de su red social dejando de lado áreas importantes, como su desarrollo académico, las relaciones interpersonales y familiares. La adicción a las redes afecta mayormente a las personas más vulnerables, en este caso el grupo que necesita especial atención son los adolescentes ya que reúnen características de riesgo como la impulsividad externa, necesidad de relaciones nuevas y baja autoestima (Gavilanes, 2015).

Echeburúa (2012, como se citó en Ahuanlla, 2020) las personas que desarrollan adicción a las redes sociales tienen dificultades interpersonales, es decir que suelen presentar temores los cuales aparecen a partir de una imagen deteriorada de sí mismo, timidez, bajo autoconcepto y autoestima, carecen de asertividad o éxito social en la vida real, por tal razón tienen mayor dificultad para interactuar con los demás de forma directa (p. 27).

#### ***4.2.2 Características de la adicción a las redes sociales.***

De acuerdo a Synelnyk (2022), las características que más se evidencian en las adicciones a las redes sociales son:

- Pérdida del control y la dependencia. El individuo hace uso de las redes sociales para buscar un alivio de su malestar emocional, ya sea soledad, aburrimiento, ira, nerviosismo, etc.
- Se produce un aislamiento del núcleo familiar o social.
- Presentan problemas de insomnio.
- Las personas que son adictas a las redes piensan que pueden controlar la situación y se autoengañan.
- Aparece un deterioro progresivo de la calidad de vida (comer mal, falta de aseo).
- Mienten sobre el tiempo de uso de redes sociales.
- Piensan constantemente en las redes sociales.
- Reciben quejas de familiares cercanos sobre el uso que se hace de estas redes (párr.6-7).

Por otro lado, Fernández (2013 como se citó en Salcedo, 2016) menciona las siguientes características acerca de la adicción a redes sociales.

- Existe una dominación por el uso de las redes sociales, a nivel de sus pensamientos, sentimientos, emociones y conducta.
- Alteración de su estado emocional, se puede presentar ansiedad o enojo como consecuencia de implicarse en la actividad de las redes sociales.

- Se evidencian problemas con las personas que le rodean o consigo mismo, motivado por la persistencia de estar pendientes a las redes sociales deja de atender responsabilidades asumidas o impuestas en el trabajo, la escuela o el hogar.
- Niegan tener un problema por dedicar demasiado tiempo a las redes y mencionan que pueden abandonarlas en cualquier momento (pp.4-5).

#### **4.2.3. Modelos teóricos de adicción a las redes sociales**

- **Modelo cognitivo conductual:** Este modelo propone que la adicción a las redes sociales implica un conjunto de procesos cognitivos (distorsiones cognitivas o pensamientos rumiativos con relación a las redes sociales) y comportamientos disfuncionales (uso de redes sociales para aliviar el malestar emocional o su uso compulsivo) que acarrear consigo consecuencias negativas al individuo en diferentes ámbitos de su vida, a nivel personal, familiar académica, social y laboral. En este modelo además se menciona que es más probable que las personas que muestran escasas habilidades sociales, soledad, aislamiento, realicen un uso inadecuado de las redes sociales (Gámez y Villa, 2015).
- **Modelo de habilidades sociales:** Según este modelo se menciona que el uso anormal a las redes sociales puede resultar debido a que en algunos casos las personas carecen de habilidades para relacionarse de manera directa con los demás, por lo que prefieren la comunicación virtual que eventualmente puede conducir a un uso compulsivo y adictivo de las redes sociales ( Becerra, 2017).
- **Modelo teórico de Echeburúa (1999):** Manifiesta que las adicciones no solo se producen por ingerir sustancias psicoactivas. Si no que también pueden generarse debido al uso y abuso de hábitos cotidianos de apariencia inofensivos que se realizan de forma continua, como comprar online, redes sociales, juegos de casino, internet, entre otros. Pero no se trata de psicopatologizar conductas y hábitos cotidianos, sino más bien de señalar que varias conductas normales, que pueden ser saludables o al menos inofensivas en ciertos casos pueden convertirse en desadaptativas si se hace un uso anormal de ellas, ya sea por su intensidad, frecuencia, o por la cantidad de tiempo o dinero invertido en ellas (Dioses, 2020).
- **Modelo explicativo:** En este modelo se toma en cuenta el tiempo dedicado, placer y la edad como parte importante del hábito del uso de las redes sociales, las cuales podrían conducir desde un uso no patológico a una adicción a las redes sociales. Considerando a

los dispositivos móviles como los medios de acceso a las redes sociales más populares en la actualidad. De esta manera los adolescentes los ven como una parte integral en ellos, aumentando así la comunicación y las relaciones sociales virtuales, pero también conduciendo al uso problemático, dependencia, hábitos no seguros de uso, falta de concentración, uso en lugares no apropiados e inclusive frente a otras personas, déficit de habilidades sociales, descuido de actividades importantes, minimización de consecuencias y agresividad al sentirse vulnerable con respecto a su uso (Jasso et al., 2017).

#### **4.2.4 Tipos de redes sociales**

Como es de conocimiento de muchos las redes sociales han cambiado la manera en que interactuamos con el mundo, desde el modo en que consumimos la información hasta la forma en que nos relacionamos con nuestros familiares, amigos y otras personas. Las estadísticas de las redes sociales muestran que hay 4.620 millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo y este número continúa creciendo (Mohsin, 2020).

Centrándonos en los adolescentes las tecnologías no representan nada nuevo; son parte de varios estímulos que rodean su vida cotidiana desde siempre, lo que les permite manejarse con naturalidad y comodidad al utilizar la tecnología. El uso que principalmente les dan a las redes es jugar, socializar, buscar información, navegar en redes sociales, con gran facilidad para conectarse o para entrar y salir de determinados sitios (Unicef, 2020).

A continuación, se presenta las principales redes sociales que se utilizan en la actualidad.

- **Facebook:** Fue creada por Mark Zuckerberg, originalmente para apoyar a las redes universitarias, en 2004, los usuarios del sitio estaban obligados a proporcionar las direcciones de correo electrónico asociada con las instituciones educativas. Facebook posteriormente se ha ampliado para incluir a los estudiantes de secundaria, profesionales, y finalmente todos los usuarios potenciales de Internet. A través de esta red social se puede compartir fotos, videos, aficiones, conocer gente, darse a conocer y relacionarte con los demás de manera general (Machaca y Meneses, 2019).
- De acuerdo a un estudio de WeAreSocial y Hootsuite, el 43.4% de personas que utilizan esta red social son mujeres y el 56.6% son hombres. El 36.8% de las personas del mundo mayores a 13 años acceden a Facebook (Mejía, 2022).
- **Instagram:** Fue creada en 2010, esta red social permite subir fotos y videos cortos desde el celular. Pueden aplicarse efectos fotográficos y compartirlas en otras redes sociales como

Facebook, Tumblr y Twitter. También se pueden usar hashtags y puedes indicar en qué lugar se ha hecho la foto, a través de geolocalización. Además, esta red la usan en mayor porcentaje las mujeres y en la actualidad supera los 400 millones de usuarios (Fuente, 2015).

- **WhatsApp:** Esta aplicación fue creada en enero de 2009 por Jan Koum y es la segunda red más usada en el mundo, en la actualidad cuenta con más de 2.000 millones de usuarios. La utilizan para el envío de mensajes de texto, audios, vídeos, grabaciones, documentos y fotos, a través de sus usuarios. El 45,8% de las personas que se benefician de esta red social son mujeres, mientras que el 54,2% se identifica como hombres (Moreno, 2022).
- **YouTube:** Fue creado en febrero de 2005 y es un sitio web que funciona como una gran videoteca donde los usuarios pueden subir y compartir vídeos de manera gratuita. Los videos que se pueden encontrar son programas de TV, vídeos musicales, videos caseros o profesionales donde se muestran desde eventos familiares hasta cursos y tutoriales con fines educativos, etc.

Un estudio realizado en el 2013 determinó que el consumo de videos online en el país tiene un alcance 95,5 % sobre el total de la población online, cifra que se encuentra por encima del promedio global de 85,2%. Hoy en día, la red dispone de cerca de 2.000 millones de usuarios activos al mes (Fuente, 2015).

- **TikTok:** Esta plataforma fue lanzada al público en el 2016 de mano de su fundador Zhang Yiming, uno de los multimillonarios más ricos de China y dueño de una empresa tecnológica que se encontraba detrás de TikTok, Bytedance, pero no fue hasta 2018 cuando pudo estar disponible a nivel internacional tras fusionarse con musical.

Su nombre original es de origen chino, Douyin, cuya traducción significa “sacudir la música” y solo se encuentra activo como aplicación para el móvil. Además, es una plataforma digital que consiste en la creación y edición de clips de vídeos cortos para posteriormente postearlos en la red y compartirlos, así también dispone de una sección de mensajería que permite la comunicación con otros usuarios. TikTok es la red social más utilizada por los jóvenes, por encima de Instagram o Snapchat Bermejo (2021).

#### ***4.2.5. Factores de riesgos en la adicción a las redes sociales***

Se considera a los adolescentes como un grupo de riesgo en la adicción a las redes sociales, debido a que en esta etapa se encuentran en la búsqueda de sensaciones nuevas y emociones fuertes y son los que más están familiarizados con las nuevas tecnologías (Ayala, 2020).

- **Factores personales:** Según Echeburúa y Paz (2010 como se citó en Gavilanes, 2015) existen ciertas características de temperamento o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones como: la impulsividad; la disforia; la intolerancia a los estímulos displacenteros tanto físicos como psíquicos y la búsqueda exagerada de emociones fuertes, que se traduce en el deseo de mostrar una infracción de normas, es decir, de acceder a informaciones ocultas o de llevar a cabo en la red actividades explícitamente prohibidas, además puede ser por timidez excesiva, baja autoestima y déficit de habilidades sociales (p.44).
- **Factores familiares:** Ciertos entornos familiares no resultan propicios para la adquisición de pautas de conductas sanas y socialmente adaptadas, por lo que se toma en cuenta especialmente dos entornos.
  - Los entornos familiares rígidos: Se caracterizan por un estilo educativo autoritario, en el que proporcionan al hijo un desarrollo dependiente, irresponsable o rebelde y de bajas habilidades sociales que pueden actuar en oposición a las normas de los padres (Ayala, 2020).
  - Los entornos familiares permisivos o desestructurados: Normas inexistentes con falta de coherencia entre el modelo paterno y el materno, no ayuda al establecimiento de un repertorio de conductas saludables y de un autocontrol adecuado en el adolescente ni ofrece un apoyo emocional apropiado (Ayala, 2020).
- **Factores sociales:** Dentro de los factores sociales, el más importante es la presión social, las relaciones con grupos de individuos que abusan de las redes sociales incitan al adolescente a vincularse a las mismas, lo que permite que se genere la conducta problemática. En la actualidad, es difícil encontrar a un adolescente que no sea usuario en ninguna red social ya que su manejo y su fácil accesibilidad permiten que emplee mayor tiempo en la red (Romero, 2020).

#### ***4.2.6. Factores de protección que minimizan el riesgo a la adicción de redes sociales.***

Prevenir los problemas adictivos requiere del interés de padres y educadores para potenciar ciertos factores, que se hablan a continuación.

- **Recursos personales:** En este factor interviene la autoestima, debido a que permite al individuo establecer objetivos, asumir retos, regular el comportamiento o conductas inadecuadas y ejercer la capacidad de autocontrol. Una autoestima saludable se muestra en conductas constructivas y equilibrio emocional, por el contrario, una autoestima negativa puede generar inseguridad. Además, dentro de estos recursos las habilidades sociales de comunicación crean en los adolescentes un ambiente de confianza y fomentan una autoestima adecuada, facilitando la comunicación y expresión con otras personas sin necesidad de crear identidades virtuales que funcionen como barrera ante los demás (Yanchaguano, 2019).
- **La ocupación adecuada del ocio:** La ocupación del tiempo de manera adecuada y responsable permite que los adolescentes no se vean involucrados en conductas adictivas. Es importante contar con alternativas de ocio creativas y no peligrosas para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los adolescentes y para hacer frente al aburrimiento (Echeburúa, 2012).
- **Recursos familiares:** La comunicación familiar asertiva permite el establecimiento de un adecuado clima de convivencia, no solo es hablar, sino que también debemos escuchar al otro. Por lo que es importante que los padres o cuidadores capten las necesidades, dificultades o conflictos que presentan sus hijos, para de esta manera prevenir que busquen ayuda en contextos o personas inadecuadas. Así también es fundamental el establecimiento de normas y límites en el adolescente para la creación de hábitos o conductas saludables y de un sistema de valores adecuado, acompañado de un ambiente de cariño y de apoyo emocional. Se debe tener en cuenta que el apoyo familiar es imprescindible en el desarrollo del adolescente, ya que es la población más vulnerable, y están expuestos a desarrollar adicciones conductuales, específicamente en este caso adicción a las redes sociales (Yanchaguano, 2019).
- **Habilidades sociales y de comunicación:** En el ámbito de las relaciones interpersonales las habilidades sociales y de comunicación fomentan una autoestima adecuada en la relación con los demás y dificultan la creación de un mundo virtual imaginario. Del mismo

modo que se aprende a leer y escribir; es imprescindible aprender las habilidades necesarias para relacionarse adecuadamente con los demás, sin inhibiciones ni imposiciones, de esta manera conseguir superar la timidez o la agresividad y afrontar con éxito las situaciones sociales, sin necesidad de buscar soluciones evasivas en mundos virtuales (Echeburúa, 2012).

#### ***4.2.7. Dimensiones de las redes sociales***

Se consideran las siguientes dimensiones para conocer si una persona presenta una adicción a las redes sociales:

- **Obsesión por las redes sociales:** Es la capacidad de estar pensando y fantaseando reiteradas horas en lo que sucede en las redes sociales, los contenidos de sus perfiles, lo que publican y lo que comentan los demás usuarios o amigos, creando una preocupación excesiva o ansiedad por estar conectados a la red (Arones & Barzola, 2018).
- **Falta de control personal en las redes sociales:** Los individuos generan una falta de control sobre el uso y abuso de redes sociales, llevándolos a problemas o descuidos de cumplimiento de actividades tanto académicas y familiares (Delgado et al., 2016).
- **Uso excesivo de las redes sociales:** Es la disponibilidad de tiempo y la incapacidad que una persona tiene para minimizar el uso de a las redes sociales, provocando efectos diversos como, pérdida de su interacción social directa con otras personas (Arones y Barzola, 2018).

## 5. Metodología

### **Tipo de estudio y Diseño de investigación**

La investigación fue de enfoque cuantitativo debido a que se recogió datos o componentes por medio de reactivos psicológicos y se analizó la información por medio de herramientas estadísticas y matemáticas con el fin de cuantificar la problemática a investigar. Así mismo es de diseño no experimental, de corte transversal, porque se observó y examinó datos de las dos variables, los mismo que fueron tomados en un momento determinado.

Por último, es de tipo descriptivo-correlacional. Descriptivo porque permitió describir las variables habilidades sociales y adicción a las redes sociales; y correccional porque se determinó si existe o no relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales de los adolescentes.

### **Área de estudio**

La presente investigación se realizó en el Colegio de Bachillerato Hernán Gallardo Moscoso, colegio fiscal mixto, de modalidad presencial, jornada matutina para todos los niveles. Pertenece al régimen Sierra y se encuentra ubicado en la Av. Isidro Ayora Barquisimeto, barrio Belén, parroquia Sucre, en la ciudad de Loja.

Es misión del colegio de bachillerato Hernán Gallardo Moscoso, brindar a los estudiantes un ambiente escolar adecuado y participativo que propicie una educación humanista basada en valores éticos, morales y cívicos; acorde al desarrollo de la ciencia y tecnología; para entregar a la nación bachilleres de pensamiento amplio y crítico, capaces de solucionar problemas personales familiares y sociales; y de enfrentar los retos de la vida.

Visión, propiciar una educación equitativa de calidad, sin distinción de género, condición social, política, económica o religiosa; bajo principios que garanticen una participación activa y democrática que permita la formación integral del estudiante en los aspectos académicos, disciplinarios y axiológicos.

### **Población y muestra**

#### ***Población***

La población de estudio estuvo conformada por 150 adolescentes de ambos sexos que se encuentran en octavo, noveno y décimo del Colegio de Bachillerato Hernán Gallardo Moscoso de la ciudad de Loja.

### ***Muestra***

La muestra estuvo conformada por 75 adolescentes, que fueron seleccionados mediante la técnica de muestreo no probabilístico intencional por conveniencia y aplicando criterios de inclusión y exclusión.

### **Criterios de Inclusión y Criterios de Exclusión**

#### ***Criterios de inclusión***

- Adolescentes que deseen participar voluntariamente en el estudio y proporcionen el consentimiento informado firmado por sus padres antes de iniciar la investigación.

#### ***Criterios de exclusión***

- Adolescentes que no completen correctamente los cuestionarios de evaluación.
- Adolescentes que no deseen participar de la investigación.
- Adolescentes con discapacidad intelectual y auditiva.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se recolecto información a través de:

- Consentimiento informado para firma de padres o representantes de los adolescentes.
- Reactivos psicológicos (Anexo 2 y 3).

#### ***Test de evaluación de habilidades sociales (MINSA, 2005)***

El mismo que fue aprobado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi; dicho test consta de 42 ítems, con preguntas positivas y puntajes de 1 a 5 (3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41 y 42) y preguntas negativas con puntaje invertido de 5 a 1 (1, 2, 4, 8, 11, 13, 16, 19, 23, 26, 29, 33, 35, 37 y 40), cada ítem tiene 5 alternativas (nunca, rara vez, a veces, a menudo y siempre). La interpretación según sus niveles es la siguiente: a) Promedio: requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales. b) Promedio Alto: con adecuadas habilidades sociales. c) Alto y Muy Alto: competentes en las habilidades sociales. d) Promedio Bajo: con habilidades sociales muy básicas e) Bajo: con déficit de habilidades sociales, lo cual los puede situar en riesgo. Además, el instrumento consta de 4 dimensiones: asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones. El alfa de Cronbach de  $\alpha = 0.765$ , este resultado reflejaría el resultado la confiabilidad que tiene este instrumento ya que se encuentra dentro de los valores aprobados. Por último, la duración para resolver dichas preguntas será de 15 a 20 minutos (Uribe et al., 2005).

### ***Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)***

Elaborado por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014), dicho cuestionario consta de 24 ítems, cada ítem tiene 5 alternativa (Siempre = 4; Casi siempre = 3; Algunas veces = 2; Pocas veces = 1; Nunca = 0). El instrumento consta de tres dimensiones obsesión por las redes sociales ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23), falta de control personal ítems (4, 11, 12, 14, 20 y 24), uso excesivo de redes sociales ítems (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21). El puntaje directo está representado por niveles en cada uno de los factores (bajo, medio y alto) según se ha establecido por Ecurra y Salas (2014). La confiabilidad del instrumento cuenta con los coeficientes alfa de Cronbach elevados, los cuales fluctúan entre 0,91 factor 1; 88 en el factor 2 y 92 en el factor 3. Además, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, ya que todos superan la magnitud de 85, además los intervalos de confianza indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presenta valores elevados, lo que confirma que esta prueba es apta para ser aplicada en nuestro medio. El tiempo de administración del reactivo es de aproximadamente 15 minutos.

### **Procedimiento**

En la investigación se utilizaron tres etapas que están detalladas a continuación, cada una de ellas con su respectivo proceso; los mismos que tienen como fin dar cumplimiento a los objetivos planteados.

#### **Etapas**

- En un primer momento se procedió a la observación del lugar donde se llevó a cabo la investigación y se realizó la entrevista con el rector encargado del colegio.
- Posterior a ello se efectuó un oficio dirigido al rector del colegio para que sea legal el permiso en la institución donde se llevó a cabo el estudio.
- Se socializó el abordaje y objetivo de la investigación, con los adolescentes que formaron parte del estudio y consecutivamente se les entregó el consentimiento informado, el mismo que fue firmado por sus padres o representantes.
- Aplicación de reactivos psicológicos a cada adolescente de la institución. Cabe resaltar que los reactivos que se utilizaron son, test de evaluación de habilidades sociales del (MINSAL, 2005) y Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS).

#### **Etapas**

- Se procedió con la tabulación de datos obtenidos a través de los reactivos psicológicos.

### **Etapas 3**

- Como cumplimiento del último objetivo se diseñó un plan Psicoeducativo en el cual se abordó la problemática encontrada a través de la recolección de datos.

### **Equipos y materiales**

Computadora Portátil, celular, impresora, USB, portafolio, esferos, reactivos psicológicos, hojas, tablero, lápices, borradores.

### **Técnicas de procesamiento y análisis de Datos**

Una vez que se finalizó con la recolección de datos de los adolescentes del colegio de bachillerato “Hernán Gallardo Moscoso” por medio de los instrumentos anteriormente mencionados se procedió a la organización, tabulación y análisis de datos obtenidos de los adolescentes de acuerdo con las variables y objetivos de la investigación a través de Microsoft Excel y posteriormente se los transporto al programa SPSS versión 21.0, para dar contestación a los objetivos planteados. Además, para dar cumplimiento al objetivo general se realizó un análisis con la fórmula de coeficiente de correlación de Pearson el cual mide la relación estadística entre dos variables.

## 6. Resultados

**Objetivo general:** Determinar si existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja.

**Tabla 1:** Relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales

<b>Correlaciones</b>		<b>Habilidades sociales</b>	<b>Adicción a redes sociales</b>
<b>Habilidades sociales</b>	Correlación de Pearson	1	-,050
	Sig. (bilateral)		,670
	N	75	75
<b>Adicción a las redes sociales</b>	Correlación de Pearson	-,050	1
	Sig. (bilateral)	,670	
	N	75	
		<b>P</b>	<b>Sig.</b>
Coeficiente de Correlación de Pearson		-,050	,670

*Fuente: Instrumento de evaluación de habilidades sociales y cuestionario de adicción a redes sociales aplicado a los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la Ciudad de Loja.*

*Elaboración: Yadira Medina*

### Interpretación de resultados

De acuerdo a los resultados el p-valor del coeficiente de Pearson es de -,050, señalando que existe una correlación negativa moderada. Así mismo, el valor de Sig. (bilateral) es de ,670 que es superior al 0,05 requerido para validar la correlación entre ambas variables de análisis. En conclusión, no existe correlación estadísticamente significativa entre las dos variables propuestas.

## Objetivos específicos

**Objetivo 1:** Conocer las habilidades sociales de los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, a través del Test de evaluación de habilidades sociales (MINSa, 2005).

**Tabla 2:** *Habilidades sociales de los adolescentes de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022.*

<b>Habilidades Sociales</b>		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Habilidades sociales</b>	Déficit de habilidades sociales	22	29,3%
	Habilidades sociales básicas	21	28,0%
	Requiere consolidar e incrementar sus habilidades sociales	13	17,3%
	Adecuadas Habilidades sociales	13	17,3%
	Competentes en habilidades sociales	6	8,0%
Total		75	100,0%

*Fuente: Instrumento de evaluación de habilidades sociales aplicado a los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la Ciudad de Loja.*

*Elaboración: Yadira Medina*

**Tabla 3:** *Dimensiones de las habilidades sociales*

<b>Dimensiones de habilidades sociales</b>			
Asertividad	Promedio bajo	33	44,0%
Comunicación	Promedio bajo	26	34,0%
Autoestima	Promedio bajo	30	40,0%
Toma de decisiones	Promedio bajo	32	42,0%

*Fuente: Instrumento de evaluación de habilidades sociales aplicado a los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la Ciudad de Loja.*

*Elaboración: Yadira Medina*

En cuanto a los resultados de habilidades sociales, se observa que el 29,3% presentó déficit de habilidades sociales, el 28% requieren mejorar sus habilidades sociales y dentro de las dimensiones se nota mayor dificultad en promedio bajo 44,0% asertividad, 42,0% toma de decisiones, 40,0% en autoestima.

**Objetivo 2:** Identificar la adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, a través del Cuestionario de adicción a redes sociales.

**Tabla 4:** Adición a las redes sociales de los adolescentes de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022.

<b>Adicción a las redes sociales</b>			
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Adicción a las redes sociales	Muy bajo	1	1,3%
	Bajo	29	38,7%
	Medio	32	42,7%
	Alto	13	17,3%
<b>Total</b>		<b>75</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente:* Cuestionario de adicción a redes sociales aplicado a los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la Ciudad de Loja.

*Elaboración:* Yadira Medina

**Tabla 5:** Dimensiones de adicción a las redes sociales

<b>Dimensiones de Adicción a las redes Sociales</b>			
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Obsesión por las redes sociales	Bajo	39	52,0%
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Medio	39	52,0%
Uso excesivo de las redes sociales	Bajo	33	44,0%

*Fuente:* Cuestionario de adicción a redes sociales aplicado a los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la Ciudad de Loja.

*Elaboración:* Yadira Medina

En cuanto a los resultados de adicción a las redes sociales se observa que el 42,7% tiene un nivel medio de adicción a redes sociales, el 38,7% presenta un nivel bajo de adicción a las redes sociales y dentro de las dimensiones el 52% mostraron en nivel medio en falta de control personal en el uso de redes sociales, seguido de un 39% en nivel bajo de obsesión por las redes sociales y un 33% en uso excesivo de redes sociales.

**Objetivo 3:** Diseñar un Plan Psicoterapéutico dirigido a los adolescentes de un colegio de la ciudad de Loja.

**Plan Psicoeducativo para el desarrollo de habilidades sociales y prevención del uso excesivo de redes sociales.**

### **Objetivo general**

Generar estrategias enfocadas en el desarrollo de habilidades sociales y prevención del uso excesivo de redes sociales en los adolescentes del colegio Gallardo Moscoso de la ciudad de Loja.

### **Objetivo Específicos**

- Psicoeducar sobre los fundamentos de autoestima y autoconocimiento en los adolescentes que les permita reconocer sus emociones, defectos, habilidades y características propias para resolver situaciones de la vida diaria de manera eficaz y contribuir al bienestar psicológico.
- Desarrollar en los adolescentes habilidades sociales y toma de decisiones que faciliten las relaciones interpersonales saludables.
- Generar alternativas de recreación y esparcimiento que permitan distribuir de manera adecuada el uso del tiempo libre.

### **Introducción**

La adolescencia es una etapa importante para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales fundamentales para el bienestar mental, tales como el desarrollo de habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles, resolver problemas y aprender a gestionar las emociones, también es un periodo de vulnerabilidad en donde se pueden encontrar aspectos que influyen de manera negativa desencadenando conductas desadaptativas que afectan tanto la salud física y mental de la persona (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En la actualidad se considera a la adolescencia como la población que se encuentra expuesta a diferentes conductas de riesgo, en este caso el uso problemático o excesivo de redes sociales que pueden generar descuido en otras áreas de interés como la familia, la escuela, el ámbito psicológico, emocional y social. También es importante destacar que la presencia de déficit de habilidades sociales en los adolescentes hace que sean más propensos a adquirir conductas inadecuadas que influyan en las relaciones interpersonales (Hernández et al., 2017).

Las habilidades sociales son capacidades y destrezas que permiten a la persona relacionarse con otros de manera apropiada o adecuada, siendo capaces de expresar las opiniones propias

derechos, deseos, intereses, actitudes, cualidades, sentimientos y emociones, además estas conductas se van adquiriendo desde la infancia ya sea por observación o bien por aprendizaje directo en la interacción con otros individuos. Pero en el caso de que exista un déficit de habilidades sociales los individuos presentan baja autoestima, dificultades para resolver conflictos, temor a la evaluación negativa, estrés, aislamiento, escasas oportunidades de interacción, timidez, entre otros (Dongil y Cano, 2014).

Ante la evidencia de la problemática se plantea este plan psicoeducativo que servirá como herramienta para contribuir al desarrollo de habilidades sociales.

### **Sesión 1**

**Tema: “Conociéndome a mismo”**

**Técnica: Psicoeducación**

#### **Definición**

Es una aproximación terapéutica en la cual se proporciona información específica acerca de una enfermedad en el cual un profesional del área de la salud detallará, resumirá información científica actual y relevante para responder preguntas acerca del origen, evolución y abordaje de un padecimiento desde su contexto. Es importante utilizar un lenguaje no técnico que permita una mayor comprensión por parte de la población objetivo (Cueva y Moreno, 2017).

**Objetivo:** Generar conocimientos claros, objetivos y concretos sobre autoconocimiento y autoestima.

**Tiempo:** 45 minutos

**Actividad de inicio:** Dinámica “¿Quién eres tú?”

Para llevar a cabo esta dinámica el encargado/a pedirá a los participantes que se formen en parejas posterior a ello uno de los estudiantes empezara a preguntar ¿Quién eres? y el otro responderá lo primero que se le presente a la mente. La primera persona sigue preguntando “¿Quién eres?” después de cada respuesta y la otra seguirá contestando, pero con otras respuestas. Esto será durante dos minutos y luego cambiaran los roles: la persona que respondió ahora pregunta “¿Quién eres?”. Al finalizar la dinámica se realizará las siguientes preguntas:

¿Qué has descubierto sobre tus compañeros?

¿Les recordó el ejercicio algunas áreas olvidadas u ocultas de ustedes mismos?

¿Qué emociones han experimentado?

## **Desarrollo**

En esta sesión se abordará acerca de las temáticas autoconocimiento y autoestima, para llevar a cabo esta actividad se realizará una presentación PowerPoint, acompañada de videos y afiches de manera que los adolescentes vayan adquiriendo los conocimientos necesarios acerca de lo que implica el autoconocimiento y autoestima y lo fundamentales que son el desarrollo de los mismos. Además, se trabajará con la técnica “Yo soy” donde podrán mencionar características positivas con las que se identifique los participantes.

La técnica “Yo soy” consiste en que cada uno de los adolescentes tienen que escribir en una hoja que se les brindara la palabra yo soy reiteradas veces, posterior a ello deben completar la palabra con características propias que consideren que sean positivas, como cualidades, logros, destrezas, habilidades, conocimientos y capacidades que piensen que los define a sí mismos.

Como último paso el psicólogo/a encargado/a preguntara a los participantes las dificultades que han presentado al momento de completar las frases yo soy, con la finalidad de explicar a los participantes que a la mayoría se nos hace difícil reconocer las características positivas que tenemos ya que muchas veces nos comparamos con otras personas y de acuerdo a ellos nos valoramos ya sea de manera positiva o negativa (Castillería de la Cultura y Educación, 2019).

## **Retroalimentación**

Al finalizar la sesión se brindará un espacio para hacer retroalimentación del tema abordado mediante un conversatorio en el cual se dará a los adolescentes la oportunidad de expresar sus opiniones y resolver dudas.

## **Sesión 2**

**Tema:** “Reconoce tus habilidades”

**Técnica:** Habilidades sociales

### **Definición**

Las habilidades sociales son aquellos repertorios de comportamientos que los seres humanos utilizan para enfrentar diferentes situaciones o dificultades de su vida. Así también permiten establecer relaciones interpersonales de calidad y su influencia se observa en distintas áreas vitales como la personal, la familiar, la escolar, entre otras (Betancourth et al., 2017).

**Objetivo:** Brindar herramientas para que los adolescentes puedan identificar sus habilidades sociales.

**Tiempo:** 45 minutos

**Actividad de inicio de sesión:** Dinámica “Abrazos musicales” consiste en reunir a los participantes en salón grande donde puedan bailar, luego cuando la música empiece a sonar los adolescentes deberán moverse alrededor del salón al momento que se pause la música cada persona abraza a otra. Posteriormente la música continuara y los estudiantes deberán volver a bailar si lo desean lo pueden realizar en parejas, al detenerse nuevamente la música deberán abrazarse entre tres personas y así sucesivamente el abrazo se ira haciendo cada vez mayor hasta llegar al final. Esta dinámica se la realizará con el fin de fortalecer y enriquecer las relaciones interpersonales.

### **Desarrollo**

Se iniciará la sesión proyectando videos sobre habilidades sociales, donde se muestre ejemplos de demostración de habilidades básicas y avanzadas, posterior a ello se proporcionará a cada uno de los participantes fichas con las habilidades estudiadas y se les pedirá que encierren en un círculo todas aquellas habilidades que consideren que los identifica, una vez que terminen todos los estudiantes se escogerá 6 participantes y se les pedirá que frente a todo el grupo realicen una demostración en parejas sobre las habilidades con las que ellos se identificaron por ejemplo tienen la habilidad para comunicarse se les pedirá a los estudiantes que realicen un dialogo para evaluar qué tan hábiles son.

### **Retroalimentación**

Al finalizar la sesión se hará retroalimentación sobre el tema abordado, se explicará todas las inquietudes que tengan los participantes y además se les preguntara como se sintieron al realizar esta actividad y si les pareció importante ponerla en práctica.

### **Sesión 3**

**Tema:** Desarrollo de habilidades sociales

**Técnica:** Modelado

#### **Definición:**

Permite el aprendizaje observacional de la actuación y suele ser representado por el terapeuta o un miembro del grupo, son más efectivos cuando se realizan entre edades parecidas, mismo sexo y cuando la conducta es próxima a la del observador. Algunos aspectos que se debe tener en cuenta en el modelado es el prestar atención a las conductas que se van a realizar, acordarse de ellas y que las conductas que sean interpretadas no las vea como la manera correcta de comportarse si no más bien como una manera de abordar una situación en particular (Caballo, 1991).

**Objetivo:** Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes.

**Tiempo:** 1 hora

### **Desarrollo**

Para llevar a cabo esta técnica se debe tener en cuenta las siguientes instrucciones:

- Se realizará la introducción acerca de las habilidades sociales en la cual se abordará especialmente asertividad.

Asertividad es aquella habilidad personal que permite al individuo expresar sentimientos, necesidades, deseos, opiniones, y pensamientos, de forma adecuada y sin negar ni despreciar los derechos de los demás. Es decir, que es la manera de interactuar positivamente en cualquier entorno, permitiendo a la persona ser directa, honesta y expresiva (Llacuna y Pujol 2004).

- Se les pedirá a los participantes que centren su atención en los aspectos del comportamiento a ser modelado: gesticulación, mirada, expresión de emociones y pensamientos etc.
- Deben realizar anotaciones que dirigen al observador hacia sus necesidades.
- Se aconsejará que se utilice un modelo que muestra momentos de relativa dificultad y vacilación (afrontamiento) y un modelo que muestra un comportamiento adecuado durante toda la actuación (dominio).
- Asegurarse que los participantes comprendan las expectativas que se tiene, para que después puedan llevar a cabo las conductas modeladas.
- La demostración se puede repetir las veces que sea necesario y en caso lo requieran los participantes pueden hacer “mini ensayos” de los aspectos que le resulten más difíciles, antes de realizar el ensayo completo.
- La persona que sirva como modelo realizara la representación de varias conductas verbales o no verbales, respuestas difíciles de explicar y conductas que no ha realizado con anterioridad para que el observador vea la manera de poner en práctica las instrucciones del colaborador o persona del grupo de entrenamiento.
- Por último, es importante que cuando los participantes se encuentren en su medio natural, se fijen en la actuación de personas significativas, conocidos o personajes públicos que tengan buenas habilidades en los aspectos que estamos entrenando.

**Role Playing:** Friedberg y McClure (2011 como se citó en Sarango, 2022) es una técnica psicoterapéutica que se la lleva a cabo en grupos en la cual se recrea una situación imaginaria o real y cada participante representa un personaje específico por medio de la simulación surge la

capacidad de cada sujeto de actuar y tomar decisiones que el personaje tomaría en dicha situación y no el propio sujeto como tal. Esta técnica ayuda en el entrenamiento de habilidades sociales e incentiva a la expresión de sentimientos, emociones y pensamientos significativos (p.51).

### **Desarrollo**

El encargado/a del taller llevara a cabo el ensayo de conductas por medio del role playing, Por ello los participantes deberán recrear una situación donde puedan actuar frente a diferentes contextos como la escuela y entorno social, etc. Se empezará diciéndoles que recreen lo mejor posible una situación, se establecerá el número de personas en cada grupo que vayan a participar, el ruido ambiental, los componentes no verbales y verbales (tono de voz, volumen, gesticulación). Es importante que escogen la conducta que se les haga más sencillo representar y en el caso de que se les presente alguna dificultad en los primeros ensayos, si es necesario, la psicóloga puede apoyar (asentir, hacer algún gesto para que continúe, etc.) o “apuntar” (hacer un gesto hacia arriba con la mano para indicar que hable más alto, señalar alguna idea apuntada en la pizarra, sugerir algún tipo de respuesta verbal, etc.) al participante y si considera pertinente, detener el role playing para comentar algún aspecto o facilitar pautas concretas.

### **Tareas para la casa**

- Realizar un registro del nivel de ansiedad que hayan presentado en determinadas situaciones
- Registro de las situaciones en las que han actuado habilidosamente
- Registro de las situaciones en las que les hubiera gustado actuar de esta manera.

### **Retroalimentación**

Se realizará comentarios acerca del ensayo centrándose en los aspectos correctos, los aspectos a mejorar y las pautas para mejorarlos. Si es necesario la psicóloga debe entrenar al grupo en las pautas de la retroalimentación y si es el caso hacer los modelados necesarios para que adquieran la suficiente habilidad.

## **Sesión 4**

**Tema: “Toma de decisiones”**

**Técnica: Técnica de resolución de problemas.**

### **Definición**

Es una técnica concreta enmarcada dentro de la terapia cognitivo-conductual propuesta por D’Zurilla y Goldfried en 1971, es una estrategia de afrontamiento general que se basa, como su propio nombre indica, en incrementar la habilidad de un individuo a la hora de identificar y resolver problemas presentes y futuros, ofreciendo opciones y estrategias de toma de decisiones y soluciones u opciones de afrontamiento más eficientes (Álvarez, 2020).

**Objetivo:** Lograr que los adolescentes tomen decisiones eficientes frente a determinadas situaciones.

**Tiempo:** 45 minutos

### **Actividad de inicio: Dinámica “Aprendiendo a tomar decisiones”**

Para llevar a cabo esta dinámica primero cada uno los adolescentes deben estar ubicados de forma ordenada y posterior a ello se les entregara notas con diferentes enunciados donde ellos puedan elegir una opción que les parezca de agrado sin dejarse llevar por los comentarios de las personas que se encuentren a su alrededor. Se realiza esta dinámica con el fin de desarrollar en los adolescentes la capacidad para tomar una decisión propia sin que los demás influyan ya sea de manera positiva o negativa.

### **Desarrollo**

Para llevar a cabo esta actividad la psicóloga/o encargada/o dará a conocer en que consiste esta técnica mediante una tabla donde se ubicara las fases que se realizaran y se explicara con ejemplos cada una de ellas, el primer paso será darse cuenta de que realmente existe y reconocer que esta ante un problema, el segundo paso será definir bien el problema (qué, quién, dónde, cuándo, cómo y el porqué del problema), en el tercer paso se generara todas las ideas, alternativas o soluciones posibles, en un proceso de lluvia de idea para solucionar el problema, el cuarto paso será analizar, evaluar y valorar todas las alternativas de solución objetivas posibles al problema de la fase anterior y elegir o escoger la más adecuada, en el último paso se evaluara si la decisión tomada fue la correcta.

Orientación al problema	Definición y formulación del problema	Generación de alternativas de solución.	de Toma de decisiones.	de Evaluación de la decisión
Preocupación de la entrega de un ensayo	No sentirse capaz de realizar el ensayo. Dificultad para realizar un ensayo a partir de no a ver entregado a tiempo un ensayo anterior.	Si le pido a mi profesor que me explique nuevamente será más fácil realizarlo. Pediré ayuda a un amigo él es más hábil en realizar los ensayos. Pagar a alguien que me explique para luego realizarlo.	A partir de las alternativas mencionadas el adolescente escogerá la más adecuada por ejemplo “Pedirle a su profesor que le explique nuevamente”	Finalmente se preguntará si la decisión que tomo fue la correcta. Si No

*Fuente: Técnica resolución de problemas  
Elaboración: Yadira Medina*

### **Tarea para la casa**

Realizar la técnica con las 5 fases que se explicó durante la sesión con el fin de poner en práctica lo aprendido.

#### **Retroalimentación**

Se realizará retroalimentación para resolver dudas de los estudiantes en el caso de que no hayan comprendido bien las fases de la técnica.

#### **Sesión: 5**

**Tema:** “Creación de espacios de recreación y esparcimiento”

**Técnica:** Uso apropiado del tiempo libre

#### **Definición**

Significa emplear el tiempo en actividades recreativas, sociales, lúdicas que sean agradables y útiles a su propio deseo ya sea para el descanso, motivación o el desarrollo personal. Además, tener tiempo libre es necesario para mantener y optimizar la salud mental y física, aliviar tensiones y fortalecer relaciones interpersonales (Guerrero y Conza, 2021).

#### **Objetivo:**

Proponer espacios de recreación y esparcimiento que sirvan como medio para desarrollar habilidades, destrezas, capacidades y cualidades en los adolescentes.

## **Desarrollo**

Esta actividad se pretende que se ejecute en la semana de deportes o en el desarrollo de la clase de educación física.

### ***Actividad 1: Futbol***

Encuentro deportivo de futbol sala, en esta actividad primero se organizará los equipos, posterior a ello se establecerá la cantidad de participantes que vayan a jugar, en este caso serán 6 personas por equipo, los que sobren se los dejará jugar durante los tiempos de cambio y también para la barra. El tiempo que se empleará en el desarrollo de la actividad será de 40 minutos, es decir 20 minutos por lado, durante el juego debe acatar las reglas que dicte el encargado de llevar a cabo el juego.

### ***Actividad 2: Bailoterapia***

Se realizará en la cancha de la institución, al sonar la canción los adolescentes procederán a bailar inicialmente de forma individual. El tiempo que se empleara será de 40 minutos, con el fin de motivarlos y se establezca una mejor interacción y relación entre ellos.

### ***Actividad 3: Ensacados***

Los participantes se colocarán en línea recta con un saco y se les pedirá que metan las piernas en el mismo, posterior a ello cuando todos estén listos el encardo de la actividad dará la señal de empezar el juego y cada uno deberá salir saltando hasta llegar a la meta la persona que logre llegar primero sin sacar las piernas del saquillo será el ganador. Es importante que esta actividad se realice en un lugar adecuado como: área verde o canchas que sean de preferencia planas.

Para finalizar la sesión cada uno de los participantes deberán expresar como se sintieron durante la sesión, que experiencias obtuvieron con el desarrollo de estas actividades y que otras les gustaría realizar.

## 7. Discusión

El objetivo general de esta investigación fue determinar si existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los adolescentes, los resultados encontrados en esta investigación indicaron que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las dos variables planteadas. Esto indicaría que las habilidades sociales no afectan mayormente a la adicción a las redes sociales. Sánchez (2019) en su estudio menciona que no se ha encontrado una correlación significativa entre las habilidades sociales y adicción a las redes sociales, considerando que la información que existe en la literatura es poca para concluir la existencia de una asociación entre las dos variables (p.54).

De igual manera, en otra investigación realizada por Huamán y Gutierrez (2020), en una muestra de 120 adolescentes egresados del nivel secundario de diversas instituciones educativas, según los valores encontrados señalaron que existe una relación inversa, con un nivel de escasa correlación, entre las habilidades sociales y adicción a las redes sociales; lo que menciono que si los adolescentes tienen alta adicción a las redes sociales poseen un nivel promedio de habilidades sociales, es decir, si una variable aumenta, la otra disminuye, en este caso es mínima y poco significativa dicha relación (pp.73).

Así también en otro estudio realizado por Ávila et al., (2021) se ha encontrado que no existe una correlación significativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales, pero se menciona que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa con el nivel de ansiedad, de manera que los estudiantes con mayor adicción a dichas redes manifiestan también un mayor nivel de ansiedad (pag.1).

En cuanto a los objetivos específicos que fueron conocer las habilidades sociales de los adolescentes de octavo a décimo año, se observó en esta investigación que existe un déficit de habilidades sociales, seguido de un nivel medio de habilidades sociales básicas y dentro de las dimensiones presentan mayor dificultad en promedio bajo asertividad y toma de decisiones.

Las habilidades sociales en la adolescencia son fundamentales, pues estas intervienen en la interacción, las actitudes y las capacidades cognitivas, logrando participar en diversos grupos sociales, generando un buen desarrollo académico y dando solución a los problemas. Es así que en un estudio realizado en Cuenca-Ecuador en una muestra 29 adolescentes, con edades comprendidas entre 12 a 18 años, de ambos géneros, se encontró que el 31% presentan déficit de

habilidades sociales y el 41% requiere mejorar sus habilidades sociales, las áreas que presenta mayor dificultad son comunicación y asertividad en niveles bajos (Montero, 2021).

Por otra parte, Borrero (2019) en su investigación realizada en Quito-Ecuador en 252 estudiantes de primer a tercer año de bachillerato, encontró que el 46,83% de estudiantes poseen una baja habilidad social, el 41,67% de estudiantes con media habilidad social y el 11,51% de los estudiantes presentan altas habilidades sociales (p.31).

De igual manera en una investigación realizada en Ambato en 127 estudiantes del subnivel básico superior el 26,8% representados por 34 estudiantes posee un nivel bajo de habilidades sociales, el 45,7% representados por 58 estudiantes posee un nivel medio en habilidades sociales y 27,6%, representado por 35 estudiantes dotan de un nivel alto de habilidades sociales. De esta manera se establece que la mayor parte de estudiantes se encuentra en un nivel medio en habilidades sociales. Es decir, que los estudiantes aún por su etapa de desarrollo normal no han logrado empoderarse de dichas habilidades sociales. En las cuales están manteniendo dificultades para desarrollarlas y lograr perfeccionarlas de manera correcta (Pérez, 2021).

Finalmente, con respecto al tercer objetivo identificar la adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año se obtuvo un nivel medio de adicción a redes sociales. Así también en cuanto a las dimensiones de adicción a las redes sociales puntúo en nivel medio en falta de control personal en el uso de las redes sociales.

Por ello en un estudio investigativo realizado en Colombia en estudiantes de 16 y 17 años se evidencio que un porcentaje bajo de estudiantes presentan síntomas de adicción a las redes sociales, es decir que solo el 1% muestra una dependencia a estas plataformas virtuales. Así mismo se analiza que presentan adicción moderada a las redes sociales con un 52% lo que constituye una tendencia a caer en la adicción a las redes sociales, de esta misma manera se evidencia que el 42% de la población intervenida presenta adicción leve y que el 5% presentan síntomas normales ante la adicción (Ardila et al., 2022).

Por otra parte, en un estudio realizado en 174 estudiantes entre 14 y 18 años en cuanto a las dimensiones de adicción a las redes sociales se encontró que los adolescentes encuestados presentan baja obsesión a las redes sociales; un nivel medio de falta de control personal en el uso de redes sociales y un uso excesivo de redes. En cuanto a el total de adicción a las redes sociales, se evidencia que existe un nivel medio que no alcanza a ser una adicción, pero sin desconocer que existe un excesivo uso de las redes sociales (Cediel, 2019).

## **8. Conclusiones**

- En el presente trabajo de investigación se determinó la relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales, al efectuar la correlación entre estas dos variables se halló que no existe correlación estadísticamente significativa, estableciendo que las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales no se relacionan directamente.
- Se encontró que un mayor número de adolescentes presentaron un déficit de habilidades sociales y un nivel medio con habilidades sociales básicas. Así también dentro de las dimensiones de las habilidades sociales se encontró un promedio bajo en asertividad, toma de decisiones y autoestima.
- Se identificó un nivel medio de adicción a redes sociales, seguido de un nivel bajo evidenciándose que existe un problema en la adicción a las redes sociales. De la misma manera en cuanto a las dimensiones se encontró un nivel medio en la falta de control personal de uso de las redes sociales.
- Finalmente se elaboró un plan psicoeducativo con estrategias y herramientas que ayuden a desarrollar en los adolescentes adecuadas habilidades sociales y además les permita prevenir la adicción a las redes sociales, por lo que se espera que sea de gran utilidad.

## 9. Recomendaciones

- Desarrollar futuras investigaciones con las mismas variables en una población diferente y con un número de muestra significativo para comprobar una correlación estadística. Así también que se realicen otros estudios con una variable o factores relacionados.
- Que los directivos del colegio Manuel Gallardo Moscoso realicen talleres y programas de entrenamiento de habilidades sociales, así como también creen espacios interactivos donde los adolescentes compartan otras actividades recreativas, lúdicas y académicas que ayuden en el desarrollo de estas habilidades sociales, adopten hábitos y conductas saludables.
- Capacitar a los docentes y padres de familia sobre la importancia de los cambios físicos y psicológicos que presentan los adolescentes a lo largo de esta etapa de crecimiento y formación, para que de esta manera puedan manejar de una manera eficaz el actuar de los adolescentes frente a conductas que pueden ser de riesgo como el uso excesivo de redes sociales.
- Se recomienda que el colegio de Bachillerato Hernán Gallardo Moscoso con el apoyo y coordinación del DECE aplique el plan psicoeducativo propuesto en esta investigación, puesto que está elaborado de acuerdo a las dificultades que presentaron los adolescentes de dicha institución.

## 10. Bibliografía

- Aguirre Iníiguez, T. (08 de 02 de 2019). Habilidades sociales y su influencia en las relaciones interpersonales en los alumnos de 6to grado de educación básica de la escuela fiscal “cuartocentenario”.  
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21736/1/TATIANA%20AGUIRRE.pdf>
- Ardila Novas, I., Orozco Castaño, P. A., & Potosí Chamorro, B. A. (s.f.). Adicción a las redes social. *Adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio*. Universidad Cooperativa de Colombia, Colombia .  
Obtenido de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/44911/3/2022\\_adiccion\\_redes\\_sociales.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/44911/3/2022_adiccion_redes_sociales.pdf)
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Scielo*, 1-9.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162016000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162016000200005)
- Arequipa. (2017). Modelos teóricos de las habilidades sociales. *Library*, 34-37.  
<https://1library.co/article/modelos-te%C3%B3ricos-de-las-habilidades-sociales.z1d51dvz>
- Arones Alvarez, D. D., & Barzola Chumbile, L. N. (11 de 07 de 2018 ). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico* . [https://repositorio.ucv.edu.pe/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26989/Arones\\_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26989/Arones_ad.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aliaga Mamani, F., & Sancho Mamani, V. (s.f.). Programa cajita emocional para desarrollar las habilidades sociales en los estudiantes de 5º grado de primaria de la institución educativa el ave maría, arequipa –2017. *Tesis de licenciatura*. Institución educativa el Ave María, Arequipa.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7702/EDalmaf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ahuanlla Bautista, R. (s.f.). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de el Agustino. *facultad de ciencias humanas escuela profesional de psicología*. educativa privada de el agustino, Lima-Peru.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1616/Ahuanlla%20Bautista%2C%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Alonso Arana, D. (2017). El desarrollo de las habilidades sociales de las personas con diversidad funcional a través del proceso creativo. *Arteterapia*, 163. [file:///C:/Users/yadir/Downloads/adminucm,+159-177%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/yadir/Downloads/adminucm,+159-177%20(1).pdf)
- Badia, A. (9 de 12 de 2021). *Adicción a las redes sociales: causas, consecuencias y soluciones*. <https://www.psicologia-online.com/>: <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
- Bogas Vargas , J. (2013 ). *Autoestima y rendimiento académico en la enseñanza secundaria obligatoria*. <http://repositorio.ual.es/>: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2300/Trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Becerra Guajaro , J. R. (2017). Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad. *Facultad de psicología subdirección de estudios de posgrado*. Universidad autónoma de Nuevo León, México. <http://eprints.uanl.mx/14297/1/1080243194.pdf>
- Bermejo Sánchez, E. M. (s.f.). Impacto de la red social tiktok: influencia como medio de comunicación desde el confinamiento por covid-19. Universidad de Sevilla, Sevilla . Obtenido de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/126185/PER\\_BERMEJOS%C3%81NCHEZ\\_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/126185/PER_BERMEJOS%C3%81NCHEZ_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A. K., Benavides, V., & Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas*, 136. [file:///C:/Users/yadir/Downloads/Dialnet-HabilidadesSocialesRelacionadasConElProcesoDeComun-5922283%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/yadir/Downloads/Dialnet-HabilidadesSocialesRelacionadasConElProcesoDeComun-5922283%20(2).pdf)
- Borrero Lescano, J. A. (2019). Adicción a la red social facebook, y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales. *ciencias psicologicas*. universidad tecnológica indoamérica, Quito. <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1437/1/Adicci%C3%B3n%20a%20la%20red%20social%20facebook.pdf>

- 20Red%20Social%20Facebook%20y%20las%20Habilidades%20Sociales%20Jenifer%20Borrero.pdf
- Caballo Manrique, V. E. (2009). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. España: EDITORES, S. A.  
[https://www.researchgate.net/publication/230766576\\_Manual\\_de\\_evaluacion\\_y\\_entrenamiento\\_de\\_las\\_habilidades\\_sociales\\_Handbook\\_for\\_the\\_assessment\\_and\\_training\\_of\\_social\\_skills](https://www.researchgate.net/publication/230766576_Manual_de_evaluacion_y_entrenamiento_de_las_habilidades_sociales_Handbook_for_the_assessment_and_training_of_social_skills)
- Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. España: siglo veintiuno editores españa, sa.  
[https://www.academia.edu/34466685/Caballo\\_Vicente\\_E\\_Manual\\_De\\_Tecnicas\\_De\\_Terapia\\_Y\\_Modificacion\\_De\\_Conducta](https://www.academia.edu/34466685/Caballo_Vicente_E_Manual_De_Tecnicas_De_Terapia_Y_Modificacion_De_Conducta)
- Caselleria de cultura. (s.f). Dinámicas y técnicas. *Orientados*, 3-4.  
<https://ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>
- Cediel Castañeda , M. A. (s.f.). Relación de las habilidades sociales y el uso de las redes sociales en adolescentes. *Trabajo de Grado como requisito para optar por el título de Psicólogo*. Universidad pontificia Bolivariana, Colombia. Obtenido de  
[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6873/digital\\_38818.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6873/digital_38818.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cuevas Cancino, & Moreno Pérez. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería universitaria*, 207-2018.  
<https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v14n3/2395-8421-eu-14-03-00207.pdf>
- Chávez Peralta , K. J., & Chalaco Mena , I. P. (2021). Las habilidades sociales y la inserción laboral. <http://repositorio.ulvr.edu.ec/>  
<http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/4802/1/T-ULVR-3870.pdf>
- Churampi Perez, M. (2020). *Funcionamiento familiar y habilidades sociales en escolares adolescentes de la institucion educativa n°1228*.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe>  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4262/CHURAMPI%20PEREZ%20MYRIAM%20-%20TITULO%20PROFESIONAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cuyún Echeverría, M. (12 de 07 de 2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes*.  
<http://biblio3.url.edu.gt/>: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>

- Dioses Elias , K. J. (2020). Adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – 2019. *Obtención de licenciatura en psicología*. Universidad Nacional de Tumbes, Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2226/TESIS%20-%20DIOSES%20ELIAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dongil Collado , E., & Cano Vindel, A. (2014). *Habilidades Sociales*. España: s/n. [https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)
- Delgado , A. E., Ecurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R. E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *redalyc.org*, 19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810004/html/>
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *redalyc*, 1-6. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, pags. 435-443. [https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4\\_5.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf)
- Ecurra Mayaute , M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Scielo*, 1-20. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272014000100007#:~:text=El%20cuestionario%20de%20Adicci%C3%B3n%20a%20as%20Redes%20Sociales%2C%20est%C3%A1%20conformado,excesivo%20de%20las%20redes%20sociales.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007#:~:text=El%20cuestionario%20de%20Adicci%C3%B3n%20a%20as%20Redes%20Sociales%2C%20est%C3%A1%20conformado,excesivo%20de%20las%20redes%20sociales.)
- Ecurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 73-91. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Espinoza Freire, E. E. (2018). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Parte I. *Conrado*, 39-49. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/814/845>

- Esteves Villanueva, A. R., Paz Paredes, R., Calcina Condori, C. R., & Yapuchura Saico, C. R. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Scielo*, 1-2. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2219-71682020000100016#aff2](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000100016#aff2)
- Esteves Villanueva, A. R., Paredes Mamani, R. P., Calcina Condori, C. R., & Yapuchura Saico, C. R. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Redalyc*, 16-27. <https://www.redalyc.org/journal/4498/449870437002/html/>
- Estrada Araoz, E., Zuloaga Araoz, M., Gallegos Ramos, N., & Mamani Uchasara, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Redalyc*, 74-80. <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233014/html/>
- Fuente, L. G. (2015). *Redes sociales*. Argentina: La Rioja. [http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/unlar/20171117044954/pdf\\_1512.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/unlar/20171117044954/pdf_1512.pdf)
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Scielo*, 21-41. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062015000600010](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062015000600010)
- Gómez Guadix, M., & Villa George, F. I. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 111-122. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/676537/modelo\\_gamez\\_ps\\_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/676537/modelo_gamez_ps_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gavilanes Gavilanes, G. M. (21 de 07 de 2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/> <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- González Alcántara, K. E., Corominas Tortolero, R., & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 26-34. [https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2106\\_0.pdf](https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2106_0.pdf)
- Hernández Mite, K., Yanez Palacios, J. F., & Carrera Rivera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Scielo*, 1-6. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202017000200033](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033)

- Hidalgo , A. (2017). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Neuro-Psiquiatría*, 211-212.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>
- Huamán Mendoza, R. E., & Vila Gutierrez, L. C. (2020). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de un centro preuniversitario de Huncayo. *Facultad de Ciencias de la Salud*. Universidad Peruana los Andes, Huancayo – Perú.  
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1770/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Huancapaza Miranda , M. E., & Huanca Humalla, L. F. (2018). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en instituciones educativas del distrito de Cayma. *facultad de psicología, relaciones industriales y ciencias de la comunicación*. universidad nacional de san agustin de arequipa, Arequipa-Perú.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7325/PShumime.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez Maldonado , A. M. (6 de 8 de 2018). “*Redes sociales y desarrollo de habilidades*”. Obtenido de <https://dspace.unl.edu:https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20914/3/TESIS%20CORRECCION%20ANGIE%20JIMENEZ.pdf>
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *ScienceDirect*, 2832-2838.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>
- Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Redalyc*, 159-182.  
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Llacuna Morera, J., & Pujol Franco, L. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*.  
[https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp\\_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41#:~:text=Definiciones%20y%20concepto%20de%20asertividad,los%20der echos%20de%20los%20dem%C3%A1s](https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41#:~:text=Definiciones%20y%20concepto%20de%20asertividad,los%20der echos%20de%20los%20dem%C3%A1s)

- Malagón Terrón, F. J. (2022). Cuándo empieza y termina la adolescencia. *infobae*, 1-6.  
<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2019/07/02/cuando-empieza-y-termina-la-adolescencia/>
- Machaca Pacco, Y. K., & Meneses Patiño, K. H. (2019). Programa de intervención para la adicción a las redes sociales. *escuela profesional de psicología*. Universidad Nacional de San Agustín Arequipa, Arequipa.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9994/PSmapayk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mejía Llano, J. C. (9 de 05 de 2022). *Estadísticas de redes sociales 2022: usuarios de facebook, instagram, tiktok, youtube, linkedin, twitter*. <https://www.juancmejia.com/marketing-digital/estadistica>: <https://www.juancmejia.com/marketing-digital/estadisticas-de-redes-sociales-usuarios-de-facebook-instagram-linkedin-twitter-whatsapp-y-otros-infografia/>
- Mendoza Velez, G. (2022). ¿Cuáles son los componentes de la Autoestima? *gestiopolis*, 1-5.  
<https://www.gestiopolis.com/>: <https://www.gestiopolis.com/cuales-los-componentes-la-autoestima/>
- Montero Naula, N. R. (2021). Habilidades sociales y resiliencia en adolescentes de casas de acogida. *Maestría en Psicología*. Universidad Politécnica Salesiana, Cuenca.  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21232/1/UPS-CT009337.pdf>
- Mohsin, M. (2021). Estadísticas redes sociales 2021. *Oberlo*, pp.7-10.  
<https://www.oberlo.es/estadisticas-redes-sociales>
- Morales Ballinas, A. N. (2017). *Crisis y resiliencia aportes desde la psicología*. Mexico: Diseño editorial Miguel Ángel Carretero Domínguez.  
[https://investigacion.upaep.mx/images/img/editorial\\_upaep/biblioteca\\_virtual/pdf/crisys\\_i.pdf#page=98](https://investigacion.upaep.mx/images/img/editorial_upaep/biblioteca_virtual/pdf/crisys_i.pdf#page=98)
- Moreno, M. (08 de 03 de 2022). *Estadísticas sobre WhatsApp*. <https://www.trecebits.com/>:  
<https://www.trecebits.com/2022/03/08/10-estadisticas-sobre-whatsapp-que-quiza-no-sabias/>
- Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11-12.  
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente. *Organización Mundial de la Salud*, 6-7. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud del adolescente*. [https://www.who.int/https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Ortuño , R. (2018). Tres estilos de comunicación: Sumisión, agresión o asertividad. *ifeel*, 8. <https://ifeelonline.com/sumision-agresion-o-asertividad-con-que-estilo-te-identificas/>
- Palmer Padilla , J. (17 de 06 de 2017). *Siguridad y riesgos: Cyberbullying, grooming y sexting* . <http://openaccess.uoc.edu/>  
<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/67105/6/fpalmerpTFM0617memoria.pdf>
- Páramo, M. d. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Scielo*, 80-83. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082011000100009](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100009)
- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *alternativas en psicología*, 23. <https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Pérez Araujo, A. P. (2021). Las habilidades sociales y el comportamiento de los estudiantes de subnivel básica. *Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Educativa*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32433/1/Tesis%20Final%20Alison%20P%C3%a9rez.pdf>
- Roca , E. (2014). *Como mejorar las habilidades sociales*. Valencia: ACDE. <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Rodríguez , R. (19 de 07 de 2021). *Adicción a las redes sociales: síntomas y consecuencias*. <https://www.psiquion.com/>: <https://www.psiquion.com/blog/adiccion-redes-sociales>
- Romero de Armas, L. (2018). Adicción a las redes sociales en los adolescentes. *grado en enfermería*. universidad autónoma de madrid, Madrid.

[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685161/romero\\_de%20armas\\_leticiatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/685161/romero_de%20armas_leticiatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Rosales Jiménez, J. J., Caparrós Flores, B. d., Molina Rubio, I., & Alonso Delgado, S. H. (2013). *Habilidades sociales*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.L. [http://190.116.26.93:2171/mdv-biblioteca-virtual/libro/documento/3187kzKJkIBbYYJ7mgESrU\\_HABILIDADES\\_SOCIALES.pdf](http://190.116.26.93:2171/mdv-biblioteca-virtual/libro/documento/3187kzKJkIBbYYJ7mgESrU_HABILIDADES_SOCIALES.pdf)
- Sánchez Gallardo, K. M. (2019). Adicción a las Redes Sociales y Habilidades Sociales en estudiantes de una Institución Educativa. *Programa académico de maestría en psicología*. Universidad César Gallego, Trujillo-Perú. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71388/S%c3%a1nchez\\_GKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71388/S%c3%a1nchez_GKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salcedo Culqui, I. d. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima. *facultad de ciencias de la comunicación, turismo y psicología turismo y psicología sección de posgrado*. universidad particular de lima, Perú. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2026/salcedo\\_CI.pdf?sequence=1](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2026/salcedo_CI.pdf?sequence=1)
- Segura, M. (2016). Las habilidades comunicativas. *Instituto de humanidades*, p.1-2. [dehttps://konpalabra.konradlorenz.edu.co/2016/04/las-habilidades-comunicativas-qu%C3%A9-son.html](https://konpalabra.konradlorenz.edu.co/2016/04/las-habilidades-comunicativas-qu%C3%A9-son.html)
- Sola Gutiérrez, J. (2014). ¿Qué es una adicción? Desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. evaluación e intervención terapéutica. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 1-28. [https://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/Adicciones.\\_Evaluacion\\_e\\_intervencion\\_terapeutica.pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Adicciones._Evaluacion_e_intervencion_terapeutica.pdf)
- Synelnyk, D. (2022). Adicción a las redes sociales y tecnología. *PsyBilbo*, 6-7. <https://psybilbo.com/adiccion-a-las-redes-sociales-y-tecnologia/#:~:text=Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adicci%C3%B3n%20a%20las%20redes%20sociales,-Hay%20ciertas%20caracter%C3%ADsticas&text=Sentimientos%20de%20soledad%20y%20aburrimiento,de%20crear%20una>

- Unicef. (2022). *Ciberacoso: Qué es y cómo detenerlo*. <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>
- UNICEF. (2020). Redes sociales y adolescentes. *UNICEF*, 1-2. <https://www.unicef.org/uruguay/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>
- Uribe Obando , R., Escalante Palomino, M., Arévalo Guzmán, M., Cortez Vasquez, E., & Velasquez Rosales, W. (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. *Ministerio de Salud*, 121. [http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170\\_adolec.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolec.pdf)
- Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en Internet*. Europa. [https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes\\_sociales-documento\\_0.pdf](https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf)
- Villena Spuler , A. (2020). *Efectos del “nuevo modelo curricular” en calidad del entorno educativo, interacciones adulto-niño e inteligencia emocional: un estudio cuasi-experimental con preescolares en situación de vulnerabilidad socio-ambiental*. <https://1library.co/document/ky68vv5z-curricular-interacciones-inteligencia-emocional-experimental-preescolares-situacion-vulnerabilidad.html>
- Yanchaguano Zamora , C. E. (2019). Adicción al internet y autoestima en adolescentes. *Facultad de ciencias Psicológicas*. universidad central del Ecuador, Quito. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19139/1/T-UCE-0007-CPS-149.pdf>
- Zumba Tello, D. M. (12 de 04 de 2017). *Disfuncionalidad familiar como factor determinante de las habilidades sociales en adolescentes de la fundación proyecto don Bosco*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1941/1/76442.pdf>

## 11. Anexos

### Anexo 1: Consentimiento informado

Reciba un cordial saludo de parte de Glenda Yadira Medina Armijos, estudiante de decimo ciclo de psicología clínica de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando mi proyecto de tesis titulado **“habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de octavo a décimo año del Colegio de Bachillerato Hernan Gallardo Moscoso de la ciudad de Loja”**. Por tal razón solicito de la forma más respetuosa su autorización para que su representado me colabore y formar parte de este estudio.

Es necesario que conozca que a su representado se le pedirá responder a dos reactivos psicológicos: Cuestionario de Habilidades sociales para adolescentes (MINSA 2005) y Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información recogida será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de la investigación. Así mismo, las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Si se llega a tener algunas dudas sobre el proyecto puede hacer preguntas en el transcurso de la investigación, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma o si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

(Yo).....con número de cédula.....representante de .....doy mi consentimiento para que mi representado forme parte de esta investigación, conducida por Glenda Yadira Medina Armijos. En constancia firma:  
.....

## Anexo 2: Instrumento de evaluación de habilidades sociales

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

#### Instrucciones

A continuación, encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una (X) uno de los casilleros que se ubican en la columna derecha.

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

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

16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos					
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22	Evito hacer cosas que puedan dallar mi salud.					
23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.					
24	Me gusta verme arreglado (a).					
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.					
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					
28	Puedo hablar sobre mis temores.					
29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					
33	Rechazo hacer las tareas de la casa.					
34	Pienso en varias soluciones frente a un problema					
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones					
37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38	Hago planes para mis vacaciones.					
39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.					

40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).					
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).					
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

**Anexo 3: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)**

**Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)**

**Instrucciones**

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un con una (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

	N	RV	AV	CS	S
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>SITUACIONES</b>	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					

13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entró y uso la red social.					

## Anexo 4: Certificado de pertinencia, estructura y coherencia



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

Oficio. No. 294- C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja, 03 de junio de 2022

Señorita  
Glenda Yadira Medina Armijos,  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**  
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de **“HABILIDADES SOCIALES Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE OCTAVO A DÉCIMO AÑO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022.”**, de su autoría el mismo fue emitido por la Psic CI Karina Cecibel Flores Flores Mgs. docente responsable.

Particular que comunico a usted para los fines correspondientes

Atentamente,



**ANA CATALINA  
PUERTAAZANZA**

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA  
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Expediente académico  
Archivo  
APA/tsc



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE LOJA**

Loja, 03 de junio de 2022

Dra. Ana C. Puertas A. Mg.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA - UNL**  
En su despacho, -

De mi consideración:

Extiendo un saludo atento, cordial y respetuoso.

Mediante el presente informo a usted que una vez revisado y analizado el Proyecto de Tesis denominado: **"HABILIDADES SOCIALES Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE OCTAVO A DÉCIMO AÑO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022."**, de autoría de la señorita GLENDA YADIRA MEDINA ARMIJOS, con CI.1150440756, menciono:

Que el presente Proyecto de Tesis presenta estructura y coherencia, y por lo tanto puede continuar su desarrollo.



Firmado electrónicamente por:  
**KARINA CECIBEL  
FLORES FLORES**

Atentamente,

**Psc. Cl. Karina Flores Flores Mg.**

## Anexo 5: Designación de directora de trabajo de titulación



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

Oficio. No.398- C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja, 13 de julio del 2022

Psicóloga Clínica  
Karina Cecibel Flores Flores. Mgs  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**  
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el “Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009”, una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Tesis fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora de Tesis del Proyecto adjunto, denominado: **“HABILIDADES SOCIALES Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE OCTAVO A DÉCIMO AÑO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022”**, autoría de la Srta. Glenda Yadira Medina Armijos, con C.I 115044075, estudiante del X ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle mi agradecimiento.

Atentamente,



firmado electrónicamente por:  
**ANA CATALINA  
PUERTAS  
AZANZA**

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA  
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA -UNL**

C/c. Glenda Yadira Medina Armijos  
Expediente estudiantil  
Archivo

## Anexo 6: Autorización para recolección de datos

 **unl** | Universidad Nacional de Loja | **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA** | Facultad de la Salud Humana

Oficio. No.193 -C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja 04 de mayo de 2022

Doctor  
Homero Ronald Enríquez  
**RECTOR DEL COLEGIO DE BACHILLERATO "HERNAN GALLARDO MOSCOSO"**  
Ciudad. -

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

El motivo de la presente tiene como finalidad solicitarle muy comedidamente se permita realizar una investigación con el tema "**HABILIDADES SOCIALES Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE OCTAVO A DÉCIMO AÑO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2022**", de la autoría de la señorita **Glenda Yadira Medina Armijos** con número de cédula **1150440756**, estudiante de X ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, el cual lo llevará a cabo a disposición de la Institución en horarios matutinos, con un previo consentimiento por parte de los estudiantes y representantes para la aplicación de los instrumentos psicológicos.

Aprovecho la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración.

*C. P. C.*  
Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**

Archivo  
APA/tsc

*Autorizado*  
*04-05-2022*  
*[Signature]*


Calle Manuel Monteros  
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador  
072 - 57 1379 Ext. 102

## Anexo 7: Certificado de traducción

Loja, 7 de noviembre de 2022

Mgtr.

Edgar M. Castillo C.

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS  
COMO LENGUA EXTRANJERA**

**Certifica. -**

Haber traducido de español a inglés el resumen del trabajo de integración curricular titulado: **“Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en los adolescentes de octavo a décimo año de un colegio de la ciudad de Loja, periodo 2022”**, de la autoría de la estudiante Glenda Yadira Medina Armijos, C.I.: 1150440756.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso del presente documento cuando lo considere conveniente.



Firmado electrónicamente por:  
**EDGAR MARIANO  
CASTILLO CUESTA**

Edgar M. Castillo C.  
**EFL TEACHER**

*Nro. Reg. Senescyt: 1031-07-785748*

**Anexo 8: Evaluación de componentes conductuales en el modelado**

CUADRO 18.5. *Evaluación del entrenamiento de los componentes conductuales\**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

OBJETIVO: \_\_\_\_\_ Evaluación:

\_\_\_\_\_ 1. Muy pobre

\_\_\_\_\_ 2. Pobre

\_\_\_\_\_ 3. Regular

\_\_\_\_\_ 4. Bueno

\_\_\_\_\_ 5. Muy bueno

**COMPONENTES CONDUCTUALES**

<i>Componentes no verbales:</i>	Ensayos
Mirada	
Expresión facial	
Gestos	
Postura	
Orientación	
Distancia/Contacto físico	
<i>Componentes paralingüísticos</i>	
Volumen	
Entonación	
Fluidez	
Tiempo de habla	
<i>Contenido</i>	
Apropiado a la situación	
Reforzante	

\* Adaptado y modificado de R. P. Liberman, W. J. De Boer, y M. S. ...

**Anexo 9: Evidencia fotográfica**



## Anexo 10: Certificación del tribunal de grado



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

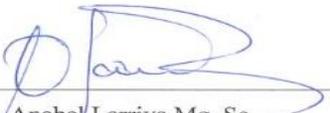
### CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

### CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 25 de noviembre de 2022

En calidad del Tribunal calificador del Trabajo de Titulación de Grado titulado “**HABILIDADES SOCIALES Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES DE OCTAVO A DÉCIMO AÑO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022**”, de la autoría de la Srta. **GLENDA YADIRA MEDINA ARMIJOS** portadora de la cédula de identidad Nro. **1150440756** previo a la obtención del título de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por el miembro del Tribunal o por la Directora del Trabajo de Titulación, por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del Trabajo de Titulación de Grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y Sustentación Pública.

**APROBADO**

  
Dra. Anabel Larriva Mg. Sc  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**



Psic. Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz Mg. Sc

**VOCAL PRINCIPAL**



Ing. Ana Claudia Samaniego Villacis

**VOCAL PRINCIPAL**

Calle Manuel Monteros  
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador  
072 -57 1379 Ext. 102