

INTRODUCCIÓN

La tecnología tuvo gran impacto y aceptación por parte de toda la sociedad desde su llegada, dando lugar a nuevas maneras de contacto y entretenimiento, es así que estos objetos de inteligencia artificial han revolucionado la forma de interactuar entre las personas, permitiendo al usuario comunicarse de manera inmediata, además de compartir imágenes, audios, ubicación y todo tipo de contenido de preferencia, en donde se crea una comunidad virtual con intereses en común.

En nuestra sociedad se escucha bastante sobre adicciones al alcohol, droga; pero poco se habla de esta clase de adicciones que son de tipo conductual. Una adicción conductual se va desarrollando conforme al tiempo que se le dedica a la actividad, es una inclinación desmedida, la cual genera en el sujeto algún tipo de placer o satisfacción, volviéndose así, indispensable, haya o no alguna sustancia de por medio. Esto puede interferir gravemente en la vida de la persona generando una dependencia que le resta libertad, tanto así que estrecha su campo de conciencia, reduce de manera considerable su ámbito social, familiar o laboral, ya que la principal característica de la adicción es la forma de relación que el sujeto establece con ella (Echeburúa, 2012).

Así mismo, la adolescencia al ser una etapa de constantes cambios, en donde la personalidad e identidad se encuentran fluctuantes, es por ello que esta población vulnerable a las distintas influencias del medio y más aún a las nuevas tecnologías, en donde fácilmente se puede llegar a desarrollar una adicción. Los adolescentes son propensos a crear identidades falsas como un medio de autoengaño o crear un mundo de fantasía. Cuando existe dependencia, dichos comportamientos adictivos se convierten en automáticos, donde la persona pierde el control cognitivo de ello ignorando las posibles consecuencias negativas a largo plazo, es por ese motivo que el uso excesivo de las redes sociales puede facilitar el aislamiento social, el bajo rendimiento académico, trastornos de conducta, pérdida de interés en algunos temas que antes le gustaban (Echeburúa, 2012).

Es así que este trabajo de investigación busca conocer las características psicológicas de las personas que presentan adicción a redes sociales, ya que con estos datos se podrá obtener un amplio panorama de la realidad social de los adolescentes de la ciudad de Tarija.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO Y
JUSTIFICACIÓN DEL
PROBLEMA

1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Durante la última década las redes sociales se volvieron muy populares por su accesibilidad y su llamativo contenido ya que permiten al usuario interactuar sin tener el contacto o el encuentro con la otra persona, como también realizar videos, fotografías, entre muchas funciones más, que hacen de estos sitios una herramienta esencial y necesaria para realizar cualquier tipo de actividad que involucre a otros para interactuar de manera grupal o individual.

Las redes sociales son espacios virtuales donde las personas publican y comparten todo tipo de información personal y profesional, con terceras personas, conocidos y con absolutos desconocidos” (Celaya, 2008) citado en (Herrera, 2012, p. 123). Debido a los grandes beneficios que brindan las redes sociales, muchas personas exceden el periodo de uso adecuado de las mismas que, con el paso del tiempo, llega a interferir gravemente en su vida. Cuando alcanza un punto en donde la persona ya no puede desistir de su uso fácilmente y no logra pasar mucho tiempo sin estar inmerso dentro en ellas, se puede llegar a desarrollar una adicción (Aráb & Díaz, 2014), que en este caso llegaría a ser una adicción conductual. Este fue llegado a ser considerado como “problema de salud pública” por parte de la Organización Panamericana de la Salud (2020).

En nuestra sociedad se escucha bastante sobre adicciones al alcohol, droga, pero poco se habla de esta clase de adicciones que es de tipo conductual. Una adicción conductual se va desarrollando con el tiempo que se le dedica a la actividad, es una inclinación desmedida, la cual genera en el sujeto algún tipo de placer o satisfacción, volviéndose así, indispensable, haya o no alguna sustancia de por medio. Esto puede interferir gravemente en la vida de la persona generando una dependencia que le resta libertad, tanto así que estrecha su campo de conciencia y reduce de manera considerable su ámbito social, familiar o laboral (Echeburúa, 2012).

En el cerebro existe un área llamado sistema Mesolímbico Dopaminérgico que es un sistema de recompensa. Es decir, es un conjunto de estructuras en el cerebro que son las encargadas de generar una sensación subjetiva de placer. Su principal función es que

el individuo quiera repetir algunos comportamientos que le generaron placer, Esta área se activa ante cualquier acción que hace que la persona se sienta bien, y es así que ésta parte del cerebro está muy ligada a las adicciones (Valenzuela, 2016). Es decir que, al ser esto una área que genera placer hace que la persona realice dicha acción de manera continua y excesiva hasta que finalmente terminará en una adicción.

En la misma línea, Echeburúa y Corral indica que:

Cualquier tipo de inclinación hacia alguna actividad puede dar lugar a una adicción, exista o no una sustancia de por medio que genera dependencia y resta libertad a la persona, además de que se considera adicción cuando dicha adicción interfiere de manera grave en la vida del sujeto (1994, p.92).

Como se mencionaba anteriormente, entre los problemas que puede generar la adicción a redes sociales se tiene: el cambio de hábitos y estilo de vida, ansiedad, dependencia emocional, baja autoestima, estilos de afrontamiento improductivos, problemas en el desarrollo de las habilidades sociales, entre otros que forman una lista amplia de las consecuencias de esta adicción (Rodríguez , 2021).

Las nuevas tecnologías no representan nada nuevo para ellos ya que son parte de varios estímulos que rodean su vida cotidiana desde siempre. Esto hace que suelen manejarse con naturalidad y comodidad al utilizar la tecnología. (UNICEF, 2022).

Así también, es una etapa cargada de oportunidades para el crecimiento y la consolidación de la personalidad. Según la UNICEF (2022), el valor de las relaciones sociales y el placer que generan las mismas son muy importantes en la vida de un adolescente. Los dispositivos electrónicos se han convertido en el medio más elegido por ellos para una de las actividades más importantes de esta etapa la cual es socializar. Muchos de ellos no llegan a medir los riesgos que conllevan el uso excesivo de redes sociales, ya que lo más importante son las recompensas: deseo de pertenencia, aprobación y reconocimiento de sus pares.

Un adolescente, al tener una mayor necesidad social, una presión por amoldarse al grupo de iguales y un deseo de mayor autonomía será más propenso a generar problemas psicológicos. Cabe recalcar que son varios los retos a los que se enfrenta un

adolescente, entre ellos está consolidar su identidad, su personalidad, su orientación sexual, manejar las relaciones con sus padres y su entorno social, además de desarrollar el aspecto moral, control de impulsos, acogimiento de ideologías y pensamiento abstractos (Palacios, 2019, p.5). Es por ello que se toma a la adolescencia como una etapa vulnerable ante las mismas.

“La adicción a las redes sociales en adolescentes se ha asociado con un incremento en la aparición de trastornos de sueño, abandono escolar, ansiedad, depresión y problemas de autoestima” (Mata, 2023). Es así que, un adolescente que está pasando por este tipo de adicción tiende a tener patrones psicológicos diferentes al de otras personas que no están atravesando por una adicción lo cual, en un futuro, pueda afectar en su desarrollo individual y en varias áreas de su vida cotidiana.

Se definen como aquellas que describen cómo una persona tiende a pensar, sentir y comportarse de forma continua (Gamboa , 2018). El establecimiento de los mismos, a menudo, se ven afectados por la experiencia temprana, el entorno, las relaciones interpersonales, las influencias culturales y los factores genéticos. Estos factores tienen una gran influencia en el desarrollo de la personalidad de un individuo a lo largo de su vida (Molina, 2022).

El perfil de los adolescentes que recurren a las redes son personas que tienen baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas o circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad), así como vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos) y relaciones superficiales basadas en falsos contactos. Esto, indudablemente, afectará en su desarrollo personal, social y familiar Díaz (2019)

Ahora bien, dentro de las características psicológicas de un individuo, se encuentran distintas variables, como ser personalidad, autoestima y habilidades sociales, las mismas que están relacionadas y ayudan a crear un perfil psicosocial adaptado a un sujeto adicto a redes sociales.

Por consiguiente, se puede definir la personalidad como una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico que determina su

adaptación única al ambiente (Eysenck, 1952, pág. 9). Es decir, son factores posicionales que determinan la conducta regular y persistentemente en muchos tipos de situaciones diferentes.

Para Arab y Díaz (2014) la identidad es un aspecto esencial para el desarrollo de los adolescentes y su construcción finaliza con la configuración de una personalidad sólida, la cual consiste en un buen acoplamiento entre el ideal de vida para el individuo y la sociedad en la que se desarrolla. En este sentido, a través de las redes sociales, los adolescentes narran una historia y buscan validarla a través de likes y comentarios, constituyendo una identidad digital en la que reflejan quiénes son o quiénes desearían ser, y muchas veces creando identidades falsas. Es así que Ruiz (2020) menciona que las plataformas virtuales no ejercen una influencia positiva en la construcción de personalidad de los adolescentes, sino que estas crean relaciones superficiales, modificando su conducta y generando dependencia de la misma, crean sedentarismo y generan conflictos ya sean en el ámbito familiar, social y escolar. Los adolescentes muestran otra personalidad en sus perfiles virtuales, distintos a su personalidad real

Asimismo, Coopersmith, (1976)

Define la autoestima como parte fundamental de la persona, entendiéndola como el juicio personal de valía que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es decir, es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por reportes verbales o de conducta. La influencia que tienen las redes sociales en la autoestima es evidente, y esto se da porque la adolescencia es la etapa en la que más se utilizan estos medios como forma de interacción con los iguales y por la importancia que toma la apariencia y la valoración de los demás (pág. 5)

Así también, el constante bombardeo de los estándares de éxito en las redes, llega a afectar el autoconcepto, la autoeficacia y la autopercepción cuando el adolescente se ve a sí mismo y no percibe sus capacidades de logro o no se encuentra en la situación que el 'influencer' presenta (Narváez, 2021). Es así que la utilización de redes sociales afecta la autoestima y la autopercepción de la persona en su aspecto físico y, añadiendo a ello,

el incremento de la posibilidad de padecer trastornos alimenticios se incrementa (Benavidez, 2020).

Por otra parte, Gismero (2002) menciona que:

Las habilidades sociales son el conjunto de respuestas verbales y no verbales parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales el individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás. El desarrollo de las habilidades sociales en la adolescencia puede estar influido por distintos factores, ya sean positivos o negativos. Entre los factores negativos está el problema del uso excesivo de las redes sociales y es que, junto a ello, el contacto social se va deteriorando, ya que el sujeto crea una cierta dependencia a las mismas y con esto un aislamiento social, generando pérdidas de relaciones interpersonales. (pág. 14).

Según Delgado (2014), a menudo las personas se sienten más cómodas detrás de una pantalla que en persona, lo que puede llevar a la falta de confianza en situaciones sociales. Así también, las redes sociales pueden promover la comparación constante y la competencia entre los usuarios, lo que resulta en una disminución de la autoestima y la confianza en sí mismos, todo esto representa un impacto negativo en las relaciones interpersonales, lo que a su vez puede afectar la salud mental y emocional de las personas.

Echeburúa (2012) refiere que:

Cuando se da el abuso de la tecnología, ésta provoca aislamiento, es decir, influye en su relacionamiento social, induce ansiedad, afecta la autoestima y hace perder la capacidad de control del sujeto, lo cual muestra que dichos elementos pueden estar ligados estrechamente a la adicción a redes sociales. (pág. 26)

Las redes sociales permiten a los adolescentes crear identidades en línea, comunicarse con otros y construir vínculos sociales. Hasta cierto punto, esto no afectaría el desarrollo y desenvolvimiento de ellos, pero cuando se realiza un uso inadecuado, surgen los problemas. Es así que se toma como punto de partida el desarrollo adolescente asociado a la construcción de las características psicológicas juveniles en el contexto de

un nuevo paradigma tecnológico comunicacional, en donde el límite entre lo público y lo privado se torna cada vez más difuso (Aráb & Díaz, 2014) .

A continuación, se presentan diferentes tipos de investigaciones a nivel internacional, nacional y local, para así poder tener una mayor amplitud de conocimiento acerca de estas variables y su importancia para ser estudiadas.

Según investigaciones *a nivel internacional*, un estudio realizado por Dominguez, Concha, Maya y Torres (2018) en la ciudad de México el año 2018, muestra como principales resultados, que existe una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la formación de la personalidad, debido a que la mayoría de los adolescentes presentan una personalidad introvertida, lo que indica que carecen de habilidades sociales presenciales, y tienen poca capacidad para experimentar emociones positivas.

En la misma línea, un estudio realizado por Julio A. Domínguez Vergara y Jessenia Ybañez Carranza en la Universidad César Vallejo en Trujillo-Perú en el año 2016, expone como resultados que existen niveles altos de adicción a redes sociales en la población de estudio, por otra parte, existe un nivel bajo de desarrollo de habilidades sociales. De esta manera, expone que existe una relación inversa altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los adolescentes. Lo que indicaría que, a medida que la adicción a las redes sociales se incrementa, el nivel de habilidades sociales decrece o viceversa (Dominguez & Ibañez, 2016, pág. 189).

A nivel nacional, un estudio realizado por Carolina Sánchez en el año 2019 en la ciudad de la Paz- Bolivia, concluye que los estudiantes que presentan un alto porcentaje en el uso de las redes sociales tienen un menor empleo de habilidades relacionadas con los sentimientos. Esto denota que las personas con uso excesivo de las redes sociales presentan una elevada soledad emocional con pocas relaciones significativas, siendo en ellos muy difícil confiar y compartir intimidades, así también presentar tendencia a la introversión, les asaltan pensamientos negativos sobre su capacidad para interactuar con otros, incomodándoles en las relaciones sociales (Marin, 2019).

Otro estudio realizado por Mamani Andrade Ximena el año 2018 en la Paz- Bolivia con una población que estaba conformada por adolescentes entre los 16 a 18 años

de edad, llega a la conclusión de que la relación entre ambas variables es negativa considerable, es decir que, a menor nivel de adicción a redes sociales, mayor nivel de autoconcepto o viceversa. Los adolescentes que presentan mayores niveles de autoconcepto no tienden a tener niveles moderados o graves de adicción a redes sociales (Mamani, Valdéz, & Rocsani, 2018, pág. 106).

A *nivel local*, un estudio realizado por Melina Ramos Espíndola sobre la relación de adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes tarijeños, expone como resultado que existe una correlación negativa entre las variables de estudio, es decir que, mientras la adicción a redes sociales sea alta, existe una tendencia a poseer un nivel de autoestima regular o baja (Ramos, 2022).

Por otra parte, un estudio realizado por Andrea Ledezma Arias sobre la influencia y efectos de las redes sociales en adolescentes de la ciudad de Tarija, muestra que los rasgos de personalidad de los adolescentes que hacen uso de las redes sociales son: autosuficiencia, lo que puede indicar que son personas que confían en su manera de ser, pero a la vez se denota gran inseguridad interior. Además, muestran ser dubitativos, es decir son personas reservadas e individualistas. Asimismo, tienen una elevada excitabilidad lo que significa que son hiperactivos y de sensibilidad dura, agresiva y obstinada (Ledezma, 2019).

Asimismo, en la entrevista realizada con el director de la Unidad Educativa José Manuel Belgrano (Lic. Saúl Arias), se planteó la problemática del uso de las redes sociales por parte del alumnado en general, especialmente en adolescentes de último grado, en donde refiere que el uso es excesivo de las redes sociales durante el horario de clases, enfatizando que el uso que le dan a las mismas no es positivo ya que lo utilizan por fines varios como ser entretenimiento y mensajería, estos adolescentes quienes, en su mayoría, cuentan con un dispositivo móvil propio. Como consecuencia, muchos profesores se ven en la obligación de decomisar los celulares para que no sea de interferencia en el aprendizaje de éstos.

Así también, en entrevistas informales realizadas con algunos profesores del colegio Nacional San Luis, se menciona que los estudiantes están constantemente conectados y pendientes de sus teléfonos móviles. Muchos de ellos hacen uso en el

periodo de clases y otros prefieren quedarse en el aula en lugar de salir a recrearse en los pocos minutos que está destinado a ello, como mencionaban los profesores es un problema alarmante que debe ser atendida a la brevedad ya que la constante exposición a redes sociales y el mal uso genera un impacto negativo a su desarrollo.

De ahí surge la importancia de realizar un estudio que plasme la realidad de nuestra sociedad, debido a los pasos agigantados de la tecnología, la misma se vuelve indispensable en la vida de las personas en especial para los adolescentes, quienes están en una constante exposición de estímulos tanto visual como auditiva de dichos medios tecnológicos ya que tener un celular y ser usuario de todas las redes sociales son un símbolo de estatus.

La fuerte presencia de adolescentes en las redes sociales les permite expresar y desarrollar sus características personales. Además, la naturaleza social de las redes supone una amplia variedad de interacciones y relaciones entre los adolescentes y los demás (Cerrato, Martín, & Ferran, 2018). Es así que se puede decir que las redes influyen notablemente en la vida de los adolescentes, puesto que se encuentran en una etapa donde buscan definir sus características personales y la inclusión dentro de su entorno social, sin embargo, una adicción puede llevarlos a dejar de lado actividades que conlleven a un buen desarrollo personal, social y familiar.

Evidentemente, la adolescencia es una etapa vulnerable en donde los factores sociales influirán en el desarrollo de la misma. Es por esta razón que se realiza el presente estudio sobre las características psicológicas de los adolescentes con adicción a redes sociales, con el fin de determinar el impacto del uso excesivo de redes sociales en el desarrollo de su personalidad, en el nivel de autoestima y en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Por lo expuesto anteriormente, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las características psicológicas de estudiantes de quinto y sexto de secundaria con adicción a redes sociales de las unidades educativas Nacional San Luis y José Manuel Belgrano de la ciudad de Tarija en la gestión 2023?

1.2. Justificación

Los adolescentes y jóvenes, que se han dejado embelesar por las nuevas tecnologías e internet, incorporándolos en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos. Sin embargo, la aparición de diferentes aplicaciones ha estado ligada al desarrollo de conductas adictivas en algunas personas con determinadas características, creándose a partir de ello el concepto de conducta adictiva a redes sociales (Cerrato, Martín, & Ferran, 2018).

Los medios digitales generan nuevos contextos para expresar y explorar aspectos de la identidad. Los individuos actúan en distintos espacios, creando diversas identidades que van cambiando a muy rápida velocidad y que pueden generar experiencias interpersonales e intrapersonales enriquecedoras o destructivas, según cómo se utilice la comunicación online.

Aráb y Díaz (2014) mencionan que

En la adolescencia el grupo de pares pasa a ser muy relevante en la construcción de la identidad y se transforma en un referente para ir modulando ciertos aspectos personales, dependiendo de la retroalimentación que se reciba. El feedback virtual puede ser perjudicial para algunos adolescentes, ya que se pueden expresar desde el anonimato, con un distanciamiento afectivo importante, con un bajo nivel de empatía y con una gran dificultad para evaluar lo que sus mensajes están generando en el otro. Es por eso que tiene consecuencias negativas en la construcción de la personalidad.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de toda persona. En ella se alcanza la madurez cognitiva a través de la consecución del pensamiento formal, se establecen avances importantes en el desarrollo de la personalidad que se manifestarán durante la madurez y se desarrollan muchas de las conductas y actitudes sociales que rigen las relaciones con los demás.

La adolescencia, además de ese significado individual, tiene trascendencia en el colectivo social: nuestros adolescentes de hoy son los ciudadanos de mañana, por lo que de ellos dependerá nuestra sociedad futura. De ahí la importancia que tiene para toda la sociedad la formación de nuestros jóvenes y adolescentes.

Ahora bien, dentro de las redes sociales es posible crear relaciones sociales, ya que es uno de sus objetivos, pero la mayoría de las veces, llegan a ser poco profundas, en las cuáles el componente emotivo es decididamente excluido o reducido al emotición, Además, este tipo de relación puede tener para ellos el atractivo de llegar a ofrecerles determinadas emociones placenteras que no encuentran fácilmente en la vida.

La importancia de tener un buen desarrollo de habilidades sociales reside en que son un recurso indispensable en las relaciones interpersonales que la persona establezca en la familia, el trabajo o en su grupo de convivencia, permitiéndole desenvolverse de una manera más fluida.

El no contar con un adecuado desarrollo de habilidades sociales puede provocar rechazo, aislamiento, poca adaptación al contexto social trayendo consigo muchos problemas más, entre ellos, una baja autoestima para luego limitar la calidad de vida.

Así también, el hecho de mantener buenos niveles de autoestima, sobre todo en algunas de sus dimensiones, actúa como factor protector ante las adicciones a las redes sociales, Echeburúa (2012). Esto muestra la importancia de la autoestima en la persona, aquellas que cuenten con baja autoestima se verán afectadas en su entorno afectivo y social, como también se les dificulta establecer relaciones, se preocupan por lo que digan los demás de ellos, presentan un bajo auto concepto, entre otras consecuencias más.

Por otra parte, está la brecha digital existente entre padres e hijos, con gran desconocimiento en muchos casos por parte de aquellos de lo relacionado con la informática y las posibles medidas de control y prevención, este hecho dificulta aún más el proceso educativo, orientación y seguimiento hacia los adolescentes (UNICEF, 2022).

Esto pudo ser comprobado en el Distrito Educativo de Cercado, en donde al conversar con los profesores y padres de familia, se pudo notar la preocupación por los adolescentes quienes hacen un uso desmedido de las redes sociales, refiriéndose que realizan un sin fin de actividades que generalmente no son productivas sino al contrario son perjudiciales para sus vidas.

Así también, es importante destacar que no existen muchas investigaciones sobre este tema en la provincia Cercado, de esta manera se evidencia la gran importancia de

este tipo de trabajo en este distrito. Se toma como población general a estudiantes de quinto y sexto grado del nivel secundario del colegio Nacional San Luis y el colegio José Manuel Belgrano, ya que dichos adolescentes pertenecen a la adolescencia tardía, que como se mencionaba, es en esta etapa en donde la identidad está en gran medida consolidada, pues se tienen valores establecidos, existe una mayor estabilidad dentro de las relaciones personales y menor experimentación que en otros momentos de la adolescencia (Castillero, 2018). Es decir, es una etapa en donde las características psicosociales de los adolescentes están más establecidas.

Teniendo en cuenta que hoy en día las redes sociales ocupan parte fundamental en la vida de las personas y sobre todo de los adolescentes, las cuales repercuten de manera negativa en la vida de los mismos, por lo cual no se brinda la relevancia que esta problemática requiere. Dentro de los establecimientos mencionados no se cuenta con psicólogos que podrían actuar con medidas de prevención y educación sobre este tipo de adicciones.

Conocer el tipo de personalidad, el nivel de desarrollo de habilidades sociales y autoestima de los adolescentes adictos a las redes sociales, contribuye al entendimiento de la construcción de las características psicológicas de los mismos ante estas nuevas formas de influencia y estimulación.

Es así que, la presente investigación pretende determinar las características psicológicas de los adolescentes con adicción a redes sociales de las unidades educativas Nacional San Luis y José Manuel Belgrano.

De esta manera, la investigación cuenta con un *aporte social* debido a que en la población en la que se llevará a cabo este trabajo de investigación, el uso de las redes sociales se volvió un problema.

En el Colegio Nacional San Luis y José Manuel Belgrano se llevaron a cabo reuniones generales entre padres de familia y plantel docente, en donde uno de los puntos a tratar fue la preocupación del uso excesivo que brindan los adolescentes a las nuevas tecnologías, las cuales interfieren en el aprendizaje y en las actividades cotidianas destinadas al sano desarrollo de éstos y de esta manera, considerar la intervención de un

profesional para la ayuda pronta frente a la problemática. Es así que esta investigación podrá contribuir a la solicitud de los padres y profesores de ambas unidades educativas.

Asimismo, el trabajo lleva consigo un *aporte teórico* porque contribuirá con nueva información que ayude a entender de manera más clara este tipo de problemática, de la misma manera, llenar vacíos en el conocimiento acerca de las características de una persona que es adicta a las redes sociales, generando reflexión y discusión académica del problema planteado.

Por otra parte, el trabajo investigativo cuenta con un *aporte práctico*, debido a que, si se realiza la lectura y la consideración de los resultados, se contribuirá a la solución de la problemática, pudiendo crear estrategias y programas de prevención o intervención adaptados a la realidad tarijeña.

Por lo expuesto anteriormente, la relevancia de la presente investigación yace en los beneficios que brindará a una población y sociedad en conjunto. Es así que se menciona a:

Adolescentes, ya que la comprensión de su propia realidad y de su persona permitirá entender varios aspectos de su vida cotidiana con respecto a la problemática planteada, el poder entender cómo se comportan y cómo interactúan los diferentes rasgos o variables propias, les permitirá crecer personalmente.

Profesores, debido a que el conocer la situación de los alumnos, puede llevarlos a considerar medidas de prevención o intervención en la problemática planteada o, así también, en las variables que se ven involucradas.

Padres de familia, porque el conocimiento de las características psicológicas, dentro de la adicción a redes sociales, brindará una pauta para poder entender más a profundidad las actitudes y comportamientos de sus hijos.

Sociedad, ya que la adolescencia tiene una trascendencia en el colectivo social. Es decir, los adolescentes de hoy son los ciudadanos de mañana, porque de ellos dependerá la sociedad futura.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

2. DISEÑO TEÓRICO

2.1. Problema de investigación

¿Cuáles son las características psicológicas de estudiantes de quinto y sexto curso de secundaria con adicción a redes sociales de las Unidades Educativas Nacional San Luis y José Manuel Belgrano en la gestión 2023?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Determinar las características psicológicas de estudiantes de quinto y sexto curso de secundaria con adicción a redes sociales de las Unidades Educativas Nacional San Luis y José Manuel Belgrano en la gestión 2023.

2.2.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de adicción a redes sociales
- Establecer los rasgos de personalidad que caracteriza a los estudiantes con adicción a redes sociales.
- Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes con adicción a redes sociales.
- Determinar el nivel de habilidades sociales que presentan los estudiantes con adicción a redes sociales.

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Las características psicológicas de estudiantes de quinto y sexto de secundaria con adicción a redes sociales de las Unidades Educativas Nacional San Luis y José Manuel Belgrano en la gestión 2023 son: personalidad de tipo melancólico (introvertido-inestable), nivel de autoestima bajo y las habilidades sociales bajas.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Los estudiantes presentan adicción alta y moderada
- Los estudiantes de quinto y sexto grado con adicción a redes sociales presentan patrones de personalidad de tipo melancólico (introvertido-inestable).

- Los estudiantes con adicción a redes sociales presentan un nivel bajo de autoestima.
- El nivel de habilidades sociales que caracteriza a los estudiantes con adicción a redes sociales es bajo.

2.4. Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala
Adicción redes sociales	<p>La adicción a las redes sociales se origina cuando existe la pérdida de control de parte del individuo frente al manejo de éstas, existiendo un uso excesivo. Se caracteriza por comportamientos repetitivos que resultan satisfactorios en un primer momento, una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que son difícilmente controlados por el usuario.</p> <p>(Escurras & Salas, 2014)</p>	<p>Obsesión</p> <p>Falta de control personal</p> <p>Uso excesivo</p>	<p>Pensamientos y preocupación sobre qué estará pasando en las redes sociales al momento de no estar conectados.</p> <p>Incapacidad para controlar la cantidad de tiempo de conexión a las redes sociales, ligada al descuido de actividades personales.</p> <p>Tiempo excesivo destinado a estar conectado a las redes sociales y dificultad para limitar el uso de las redes sociales</p>	<p>Cuestionario de adicción a las redes sociales</p> <p>Autores: Miguel Escurras y Edwin Salas (2014)</p> <p>Bajo nivel de adicción (0 -31)</p> <p>Moderado nivel de adicción (32-65)</p> <p>Alto nivel de adicción (66-96)</p>

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala
Personalidad	<p>“La personalidad es la resultante total de los patrones de conducta, actuales y/o potenciales del organismo determinados por la herencia y el medio ambiente. Se desarrolla mediante la interacción funcional de estos cuatro sectores principales en lo que los patrones de conducta están organizados en: el sector cognitivo, el sector conativo, el sector afectivo, el sector somático” (Eysenck, 1952, pág. 9)</p>	<p>Introversión – Extroversión (E)</p> <p>Estabilidad – Inestabilidad (N)</p>	<p>Personas caprichosas, ansiosas, pesimistas, insociables, reservados, rígidos</p> <p>Personas optimistas, muy sensibles y activas.</p> <p>Sujetos del tipo calmado, lento, cuidadoso, equilibrado, terco, reflexivo.</p> <p>Personas muy sociables, hablan con mucha facilidad.</p>	<p>Inventario de personalidad</p> <p>Autores: Hans Jurgen Eysenck y Sybil Blanca Eysenck</p> <p>Melancólico(introverso-inestable)</p> <p>0-13 puntos.</p> <p>Colérico (extroverso-inestable)</p> <p>14-24 puntos.</p> <p>Flemático (introverso-estable)</p> <p>0-11 puntos.</p> <p>Sanguíneo (extroverso-estable)</p> <p>14-24 puntos</p>

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala
Autoestima	Es el juicio personal de valía expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por reportes verbales o conducta manifiesta (Coopersmith, 1976)	Sí mismo o Yo General	Referente a la evaluación que una persona hace de sí misma en relación a su imagen corporal, cualidades, estabilidad, aspiraciones.	Inventario de autoestima Autor: Stanley Coopersmith (Coopersmith, 1976) Nivel de autoestima bajo (0 a 24)
		Social – Pares	Referente a la habilidad para hablar e interactuar en público y con extraños.	Nivel de autoestima medio bajo (25 a 49) Nivel de autoestima medio alto (50 a 74)
		Familiar	Referente a las relaciones íntimas con la familia.	Nivel de autoestima alto (75-100)

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala
Habilidades sociales	Son el conjunto de respuestas verbales y no verbales parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo” (Gismero, 2000, p.14).	<p>Autoexpresión en situaciones sociales</p> <p>Defensa de los propios derechos</p> <p>Expresión de enfado o disconformidad</p> <p>Decir no y cortar interacciones</p> <p>Hacer peticiones</p> <p>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.</p>	<p>Capacidad de expresarse espontáneamente sin ansiedad, facilidad de interacción.</p> <p>Expresión de conductas asertivas frente a la defensa de sus derechos.</p> <p>Evitar conflictos con otras personas, dificultad para enfrentar discrepancias, preferir callar para evitar el conflicto.</p> <p>Cortar interacciones que no se quiere tener, finalizar conversaciones si así quiere. Poder decir no a otras personas</p> <p>Pedir prestado algo, pedir que devuelvan algo que prestó.</p> <p>Una conversación, hacer cumplidos o halagos Hablar con alguien del sexo opuesto</p>	<p>Escala de habilidades sociales Autor: Elena Gismero Gonzales</p> <p>Alto (75 o más)</p> <p>Medio (26-74)</p> <p>Bajo (25 o menos)</p>

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO

El presente capítulo da a conocer los conceptos de las principales variables de estudio de la investigación, como ser adicción a las redes sociales, personalidad, autoestima y habilidades sociales, desglosando las bases teóricas de éstas.

3.1. Definición de redes sociales

Las redes sociales son aquellos espacios y medios virtuales donde las personas pueden crear su propio perfil para diferentes actividades como hablar con amigos, familiares, compartir contenido de cualquier tipo, además una de las principales funciones de estas redes, es de conocer nuevas personas de diferentes partes del mundo (Kuss, Griffiths, & Demotrovics, 2014, pág. 20).

Las redes sociales son más populares entre los adolescentes y jóvenes quienes las utilizan como medios de entretenimiento e interacción entre sus amigos, pero en sí la conducta adictiva a las redes sociales puede ser presentada a cualquier tipo de edad debido a su llamativo contenido y por las funciones que ofrece a sus usuarios.

Echeburúa (2012, pág. 23) señala que las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos.

3.2. Definición de adicción a redes sociales

Es aquella dependencia de consumo de alguna sustancia o de la práctica de alguna actividad (Real Academia Espa, 2023).

Teniendo en cuenta que la adicción puede ser desencadenada por el consumo de sustancias y por la realización de algunas actividades que principalmente generan placer, este tipo de adicciones son mejor conocidas por *adicciones conductuales o psicológicas* que se refieren a un conjunto de comportamientos que la persona inicialmente repite como un medio de entretenimiento y placer. Luego de un tiempo estas actividades se repiten sin que la persona pueda hacer algo para evitarlo y cada vez esto va ocupando más tiempo y presentan efectos similares a los que experimentan las personas adictas a sustancias (Escurras & Salas, 2014).

Este tipo de adicción conductual tiene sus inicios con actividades placenteras en donde lo que prima es el placer, pero al pasar el tiempo se va experimentando una serie de efectos que van creando un estado de necesidad donde se tiene que realizar la misma actividad más seguido para satisfacerla (Schmidt, Firpo, & Vion, 2010).

3.2.1. Mecanismo de la adicción a redes sociales

El mecanismo de la adicción a las redes sociales es definido por Araujo como: “conectarse a las redes reduce el estrés, lo que trae consigo la dependencia psicológica, y por ende la necesidad de volverse a conectar, tal como sucede con el individuo que necesita del alcohol para sentirse bien” (Araujo, 2016, pág. 50).

De la misma manera, la observación de modelos a seguir dentro de estos medios digitales, como también la presión por demostrar el uso de las redes sociales o simplemente la búsqueda del estatus deseado y debido al uso de estos medios que le brindan una posición en la sociedad. Además, el reforzamiento tiene un papel importante en la adicción, ya que conectarse a estos medios tecnológicos implica obtener reforzadores positivos o recompensas que varían entre entretenimiento, popularidad, atención (Andrassen, 2015).

De esta manera, si la persona se conecta inmediatamente al despertarse o al acostarse reduciendo el tiempo que debería estar disponible para realizar actividades como ser estudiar, comer, dormir, socializar con la familia, dan a lugar al perfil de una persona que presenta adicción a las redes sociales, ya que lo que importa en este caso es el grado de interferencia que ésta causa a la cotidianidad en la vida de la persona (Araujo, 2016, pág. 55).

3.2.2. Factor de riesgo a la adicción a redes sociales

Se entiende como factor de riesgo a cualquier característica o circunstancia detectable en un grupo de personas o una persona asociada a la probabilidad de estar expuesta a desarrollar algún tipo de daño a su salud (Real Academia Espa, 2023).

Entonces, en el caso de adicción a las redes sociales una persona que presente una personalidad vulnerable, es decir, que cuente con varias áreas de su personalidad debilitada, hace que tenga mayor riesgo de sufrir este tipo de adicciones, así también

una cohesión familiar débil que se puede manifestar como separación de padres, violencia dentro del hogar, peleas constantes, entre otras más, constituyen un factor de riesgo alarmante. Las relaciones sociales pobres, a su vez, es decir, aquellas en donde no se comparte un vínculo afectivo fuerte, que pueden estar sometidos a situaciones estrés y vacío existencial, se convierten también en situaciones de riesgo (Echeburúa, 2012).

A un nivel demográfico, los adolescentes constituyen un grupo vulnerable de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a las redes sociales, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías al haber nacido en la era digital, es decir, que desde que nacieron estuvieron inmersos en tecnología y por ende, el uso que ellos hacen de estos medios lo ven como una actividad normal (Ecurras & Salas, 2014).

3.2.3. Criterios para establecer una adicción

El perfil de un adicto a las redes sociales se describe como el hábito de conectarse al llegar a casa o al levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como el reducir el tiempo de las tareas cotidianas, como lo son comer, dormir, estudiar, convivir con la familia, etc. Lo más determinante no es el tiempo que dedica al estar conectado a Internet o a una red social, sino el grado de interferencia que tenga en la vida cotidiana del sujeto (Echeburúa, 2012, pág. 140). Los criterios que menciona el autor son los siguientes:

- Privarse de sueño (menos de cinco horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, higiene personal, el estudio o el cuidado de la salud.
- Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta, lo que genera en ellos desesperación..

- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del computador.

Estos criterios son los que denotarán una dependencia.

3.2.4. Dimensiones de la adicción a redes sociales

Para Escurra y Salas (2014), las dimensiones que se describirán forman parte de la adicción a las redes sociales ya que son los puntos principales en donde se denota si la persona tiene el perfil de adicción.

- **Obsesión**

La obsesión es una de las dimensiones que se entiende como aquella preocupación y fijación constante brindando toda su atención a lo que sucede en las redes sociales. Además, cuando no es posible la conexión, el individuo experimenta ansiedad y estrés al no poder conectarse y enterarse qué está sucediendo en las mismas durante su ausencia (Escurras & Salas, 2014)

- **Falta de control personal**

La falta de control personal hace referencia a la incapacidad para regular el tiempo que se le dedica a las redes sociales y a estar conectado descuidando otras actividades cotidianas como ser estudiar, higiene, horas de sueño, comer, dormir, entre otras (Escurras & Salas, 2014).

- **Uso excesivo**

Refiere a que cuando se utiliza las redes sociales, al ser un medio muy entretenido y llamativo, las horas de conexión se exceden más de lo habitual, ya que cada vez van en aumento para cubrir la necesidad de estar conectado. Asimismo, la persona que presenta adicción tiene dificultad para disminuir el tiempo del uso (Escurras & Salas, 2014).

3.2.5. Niveles de adicción a Redes Sociales

Los autores Miguel Escurra y Edwin Salas Blas (2014) hacen mención de tres niveles de adicción a las redes sociales, se describirán a continuación:

- **Nivel bajo de adicción:** No se presentan conductas de dependencia a las redes sociales.
- **Nivel medio de adicción:** No existe, de manera predominante, los criterios para diagnosticar una adicción como tal.
- **Nivel alto de adicción:** Se cumple con los requisitos para establecer una adicción. La persona genera una tolerancia y requiere aumentar las horas de conexión para poder encontrar satisfacción.

3.2.6. Características psicológicas

Las características psicológicas se definen como aquellas que describen cómo una persona tiende a pensar, sentir y comportarse de forma continua (Gamboa , 2018). A continuación, se hace una descripción detallada de las características psicológicas contempladas en el trabajo de investigación.

3.3. Personalidad

3.3.1. Definición de personalidad

La personalidad es la resultante total de los patrones de conducta, actuales y/o potenciales del organismo determinados por la herencia y el medio ambiente. Se desarrolla mediante la interacción funcional de estos cuatro sectores principales en lo que los patrones de conducta están organizados en: el sector cognitivo, el sector conativo, el sector afectivo, el sector somático. La personalidad es una organización que más o menos mantiene estable y organizada la dinámica del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona que determina su adaptación única al ambiente. El carácter denota el sistema relativamente estable y duradero de la conducta conativa (voluntad) de una persona; el temperamento, su sistema regularmente estable y duradero de la conducta afectiva (emoción); el intelecto, su sistema de la conducta cognitiva (inteligencia); el físico, su sistema de la configuración corporal y de la dotación neuroendocrina (Eysenck, 1952).

3.3.2. Teoría de Eysenck para la creación del inventario de personalidad

Esta se basa en la psicología y la genética, donde se consideró que las diferencias en la personalidad se desarrollaban a partir de la herencia genética, poniendo su interés en el temperamento, ya que éste es el aspecto de la personalidad fundamentado en la genética innata con la que cada persona nace, incluso antes de hacerlo. Eysenck se centró en estudiar lo natural.

Son varios los autores que influyeron en Eysenck para la creación del inventario de personalidad entre algunos de ellos son Galton (1822-1911), Ch. Spearman (1863-1945), Thurstone (1887-1955).

Así también, este autor recogió el aporte de la tradición hipocrático- galénica (450a. C.) que había formulado una teoría por la cual la naturaleza se compone de cuatro elementos, como ser: aire, tierra, fuego y agua (Eysenck, 1952).

De la misma manera, el autor consideraba que las variables de personalidad tienen determinación genética que incluyen estructuras fisiológicas y hormonales concretas y son contrastables por medio de procedimientos experimentales, por lo que afirma que se trata de un modelo psicobiológico de la personalidad (Eysenck, 1952).

Entonces, las dimensiones básicas son Extroversión (E), Neurotismo(N) y Psicotismo (P), las personas pueden ser descritas en función del grado y pueden ser ubicadas en algún punto del espacio tridimensional que estos suprafactores generan.

3.3.3. Aspectos fundamentales de la personalidad

Al seccionar la personalidad, se puede encontrar componentes de origen hereditario-genético, así como elementos de origen ambiental. Entre estos, se destacan los siguientes:

- **Temperamento**

(Eysenck, 1952) Menciona que

El temperamento es ese aspecto de la personalidad que está basado en la genética, que se nace con él; ya sea desde el nacimiento o incluso antes. Es

considerada como la intensidad de característica de los afectos propios del sujeto, así como también logra englobar su estado de ánimo y motivación, dicho factor incluye también el vigor de respuesta, el humor predominante, el nivel de actividad, el grado de accesibilidad y la estabilidad general del individuo.

➤ **Clasificación del temperamento**

• **Sanguíneo**

En un primer momento este tipo de temperamento es definido esencialmente como un sistema nervioso rápido, equilibrado y débil (Diez Benavides, 1990). Es decir, expresa una forma de comportamiento cálido y relativamente calmado. El temperamento está basado en un sistema nervioso rápido y equilibrado, permite a su poseedor un notable nivel de sensibilidad, pero un bajo grado de actividad; la concentración es pobre y la reactividad al medio más bien moderada; suele ser extrovertido y manifiesta alta adaptabilidad a los cambios del ambiente.

Quien ejerce este temperamento, posee, por tanto, sensibilidad para el tacto y la relación social y tiende a dejarse llevar por los afectos que se desprenden de dicha naturaleza, sin embargo, su carácter sociable no necesariamente genera relaciones centradas en el logro, e incurre en la improductividad y el ocio. Entre las características del temperamento sanguíneo tenemos las siguientes:

- Es cálido y vivaz, se inclina a disfrutar de los placeres sensuales.
- Su naturaleza es receptiva y sin fácilmente impresionables.
- Toma decisiones basadas en los sentimientos y no en la reflexión.
- Tiende a ser comunicativo y extrovertido en su relación social

Lo expuesto con anterioridad indica que este grupo de personas se caracteriza por una amplia apertura social, así como por un control interno deficiente donde prima la emocionalidad, en lugar de la objetividad ante situaciones que necesitan una respuesta inmediata.

Las personas con este tipo de temperamento se caracterizan por desarrollar relaciones sociales ricas y abundantes, en las que muestran sensibles y en general

poco dominantes. Esta facilidad para entablar y comprender las relaciones facilita el desarrollo de habilidades sociales, las mismas que suelen ser beneficiosas tanto en la vida personal como profesional de la persona, lo cual le permite desarrollar una mayor estabilidad y una mayor adaptabilidad cuando se sufre cambios inesperados (Mayorga, 2018).

- **Flemático**

Usualmente se logra encontrar en sujetos que son guiados por un sistema nervioso lento y equilibrado débil (Diez Benavides, 1990). Es común en las personas denominadas apáticas o frías. Se caracteriza por una baja sensibilidad y un alto nivel de actividad y concentración; la reactividad frente a los estímulos ambientales es pobre; es propenso a la introversión y su flexibilidad ante los cambios del ambiente es bajo. En general se considera que poseen un equilibrio y difícilmente pierden el control ante una situación, es decir, logran controlar de manera adecuada sus niveles de impulsividad; los sujetos poseedores de este temperamento tratan de no involucrarse afectivamente con las demás personas, por lo que dan la impresión de ser apáticos, o apartados. Los flemáticos, generalmente no demuestran interés en ser líderes, aunque sus capacidades intelectuales y reflexivas podrían permitir que lleguen a ejercer ese rol con probidad (Mayorga, 2018). La riqueza del mundo interno de este grupo de personas por lo general se representa en una baja capacidad en el desarrollo de habilidades sociales, pero al mismo tiempo existe la tendencia hacia una mejor reflexión ante situaciones que necesitan una resolución, donde la lógica se presenta como una solución efectiva.

- **Colérico**

Originalmente se encuentra en personas que poseen un sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (Diez Benavides, 1990). Se entiende que dicha forma de temperamento se caracteriza esencialmente por una respuesta, rápida, enérgica, y poco premeditada. Dicho de otra manera, estos sujetos tienen una gran sensibilidad, así como un elevado nivel de actividad, extroversión, y contracción; suelen mostrarse altamente reactivos a estímulos ambientales, son personas con un bajo control de impulsos que incluso llegan a ser violentos,

cuando se sienten afectados. Este tipo de temperamento tiende hacia la decisión práctica que la lleva a la consecución de metas y objetivos de manera autosuficiente e independiente, son personas que juzgan rápida e intuitivamente, y poco reflexivos (Mayorga, 2018). Este postulado dicta que, a pesar de una buena capacidad de reacción ante diferentes estímulos, la misma es una forma de reactividad que muchas de las veces se guía de una forma violenta, que es objetiva, pero poco razonada, es decir no existe un proceso interno que logre discernir las posibles consecuencias de una conducta.

- **Melancólico**

Se identifica por un sistema nervioso fundamentalmente débil (Diez Benavides, 1990), dicho temperamento débil no necesariamente se refiere hacia la posibilidad de presentar constante fragilidad emocional, sino más bien a la existencia de un mundo interno desarrollado desde una forma de comportamiento introvertido. Al escuchar la palabra melancólico, es de uso común pensar en alguien con tendencia a la tristeza e incluso depresión.

Sin embargo, aunque el temperamento melancólico es habitual en sujetos sensibles y retraídos, también caracteriza a personas que poseen una rica vida interior, que se manifiestan a través del arte.

Esta forma de temperamento plantea una forma de comportamiento poco participativo, en que la expresión de ideas o sentimientos se presenta de una forma mucho más sutil, y en ocasiones estructurada en la que se trata de plasmar el mundo interno de manera significativa.

- **Carácter**

El carácter se considera como el aspecto distintivo de una persona. El término alude a todo aquello que individualiza a la persona, está ligado al modo de ser y su comportamiento particular. Ante esto se entiende al carácter como una marca desarrollada con el tiempo, aprendizaje real y significativo, que se genera por medio de la experiencia directa con el medio, y que poco a poco se conforma como una marca o un estilo personal (Mayorga, 2018), es decir, una forma de reacción desarrollada en la individualidad de las experiencias procesadas por la persona.

Vázquez (2016), explica

Que el carácter resulta del conjunto de las características biológicas fundamentales basadas en los sustratos anatómico-fisiológicos de la constitución individual y de las características que se desarrollan bajo la influencia del ambiente y de especiales experiencias individuales.

3.3.4. Dimensiones de la personalidad

El autor considera tres diferentes tipos de dimensiones de la personalidad, cada una de ellas se considera como rasgos o conductas que se agrupan de forma conjunta. Si se logra situar a una persona en uno de ellas, entonces se podrá llegar a comprender cómo es su personalidad.

- **La dimensión extraversión (Introversión-Extraversión)**

Es el resultante del balance excitación-inhibición cortical, siendo el condicionamiento el instrumento que permite consolidar estos procesos.

Los individuos que tienden a desarrollar un potencial excitatorio particularmente fuerte, que facilita el condicionamiento son los sujetos extrovertidos. Es decir, requieren una exposición mayor a una situación para establecer un condicionamiento firme. Según Eysenck (1952), la extraversión está vinculada a la excitabilidad del sistema nervioso central y al carácter desenvuelto del sujeto.

Otro grupo que tiende a desarrollar potencialidades inhibitorias más fuertes que dificultan el condicionamiento no permitiendo consolidar respuestas, son los sujetos introvertidos (Eysenck, 1952). Es decir, requieren pocas exposiciones a una situación para establecer un condicionamiento firme.

Los rasgos que definen al introvertido y al extrovertido son:

El sujeto introvertido es quieto, calmado, introspectivo y aislado. Prefiere a los libros que, a las personas, es reservado y distante con personas ajenas a su círculo social excepto con sus amigos íntimos. Tiende a planificar sus acciones por adelantado para obtener los resultados que espera y desconfía de los impulsos del momento. No le gustan las excitaciones, es serio y prefiere un modo de vida

ordenado. Tiene un ajustado autocontrol, rara vez es agresivo y no pierde su temple, es confiable y previsible, algo pesimista y otorga un gran valor a las normas éticas.

El sujeto extrovertido tiene una baja excitación crónica, se aburre, y por lo tanto, necesita estimulación externa. Gusta de la socialización y de tener gente cerca como sus amigos, quienes ya lo conocen y puede desenvolverse con confianza. Actúa sobre los estímulos del momento y es generalmente una persona impulsiva. Es usualmente un individuo práctico y de respuestas inmediatas. Es despreocupado, optimista, bromista, le gusta reír y ser divertido. Prefiere actuar a pensar, tiende a ser agresivo y pierde fácilmente el temple. En conjunto sus sentimientos no son mantenidos bajo un correcto control y no es siempre una persona previsible y confiable. (Eysenck, 1952)

- **La dimensión estabilidad-inestabilidad emocional**

Es una dimensión emotiva que está ligada a la excitabilidad del sistema nervioso autónomo que moviliza trastornos cardio-vasculares, taquicardias, trastornos respiratorios, sudoraciones, etc. El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de efectos negativos, como la depresión y la ansiedad. Según Eysenck (1952), se basa en la mayor o menor activación del sistema nervioso simpático o cerebro visceral. Esta zona cerebral es la responsable de la respuesta de “enfrente – evitamiento” frente a situaciones de peligro.

Los sujetos neuróticos tienen umbrales bajos de activación y son incapaces de inhibir o controlar sus reacciones emocionales, experimentan efectos negativos (enfrentar-o-evitar) de cara a factores estresantes mínimos; se disgustan con mucha facilidad, sobre-responden a un estímulo amenazante; si son introvertidos, aprenderán a evitar las situaciones que le causan pánico muy rápida y bruscamente, incluso hasta el punto de sentir mucho miedo ante pequeños símbolos de esas situaciones; es decir, fobias. (Eysenck, 1952)

Las personas emocionalmente estables, que tienen umbrales altos de activación y buen control emocional, experimentan efectos negativos sólo de cara a estresantes muy fuertes. Una tasa elevada de neuroticismo (inestabilidad) indica una

emotividad muy intensa y elevado tono, son personas generalmente ansiosas, tensas, inseguras y tímidas.

Los rasgos que presentan los más emotivos o vulnerables a la neurosis son los siguientes: tienen una inadecuada organización de la personalidad, presentan poca tolerancia a las situaciones conflictivas y la frustración, son dependientes de los demás y muy sugestionables. Poseen un estrecho margen de interés, son muy susceptibles con sentimientos de minusvalía e inseguridad. (Eysenck, 1952)

Por lo general, perseveran en la utilización de los medios o modos de enfocar las situaciones aun cuando estos enfoques sean ineficientes para solucionar problemas. Son intolerantes, muestran una pobre e inadecuada autocrítica. El sujeto es rígido en sus relaciones interpersonales, es ansioso, inquieto, irritado, tenso, irracional, tímido, triste, emotivo y presenta sentimientos de culpa y poca autoestima.

- **La dimensión dureza (Psicotismo)**

Eysenck (1952) plantea que el Psicoticismo puede considerarse como una tercera dimensión, general de la personalidad, independiente del neuroticismo y heredada con alguna forma del modelo poligénico, de modo a cómo son las otras dos dimensiones principales de la personalidad. Las características más importantes de aquellos que tengan puntuaciones altas en Psicoticismo, es que son personas solitarias, problemáticas que están buscando constantemente sensaciones y son amantes de cosas extrañas y poco usuales. El resultado alto Psicoticismo, se suele correlacionar con medidas de rasgos como inmadurez, irresponsabilidad, oposición a la autoridad, dificultad para ser gobernado, agresividad, egocentrismo, impulsividad, inmovible y carencia de empatía.

3.3.5. Relación de los cuatro tipos de temperamento y el sistema dimensional neuroticismo-extraversión

La intersección ortogonal de estas dos dimensiones, define cuatro cuadrantes que están integrados de la siguiente manera:

- Extrovertido-estable (sanguíneo): es sociable, expresivo, comunicativo, sensible, tolerante, responsable, empático, líder, participativo, enérgico vivaz.

- Extrovertido-inestable (colérico): es sensible, inquieto, agresivo, excitable, variable, impulsivo, inestable optimista, impulsivo, activo, presenta un temperamento y reacción inmediata ante cualquier estímulo.
- Introverso-inestable (melancólico): es triste, ansioso, sombrío, pesimista, reservado, insociable, tranquilo
- Introverso-estable (flemático): es calmado, lento, ocioso, temeroso, indeciso, ecuánime, confiable, controlado, pacífico, pensativo, cuidadoso, pasivo.

3.4. Autoestima

3.4.1. Definición de autoestima

La autoestima es la parte evaluativa y valorativa que la persona hace de sí misma y que está constituida por el conjunto de creencias y actitudes de aprobación o desaprobación de una persona sobre sí mismo. Es el grado en que se considera significativa, capaz, competente y exitosa (Coopersmith, 1976, pág. 5). Así mismo, el autor sostiene que la autoestima no está sujeta a cambios transitorios, sino más bien es estable al tiempo, aceptando que en determinados momentos se dan ciertos cambios, expresados en las actitudes que el individuo toma sobre sí mismo.

3.4.2. Componentes de la autoestima

Alcántara (2004) desglosa tres importantes componentes de la autoestima, los cuales son los siguientes:

- El componente cognitivo, se refiere a la opinión que se tiene de la propia personalidad y de las conductas. Es decir, en este componente entra en juego tres conceptos: autoesquema que son los juicios descriptivos y evaluativos de sí mismo, autoconcepto que es el conjunto de percepciones que la persona hace de sí mismo y autopercepción que es la capacidad que las personas tienen para recolectar información de su mundo interno como ser pensamientos, sentimientos, relaciones con amigos, familia y otras personas de su entorno social.

- El componente afectivo o emocional, se refiere a los sentimientos relacionados a sí mismo, es decir, es la valoración positiva o negativa que un individuo tiene sobre su propia persona, la cual implica un sentimiento favorable y desfavorable. Lo emocional está mediado, no se puede separar los sentimientos y emociones de los deseos y de las necesidades del ser humano.
- El componente conductual, se refiere a la tensión y decisión de actuar, de llevar a la práctica una conducta o comportamiento coherente, consecuente y racional.

3.4.3. Dimensiones de la autoestima según Coopersmith

Las dimensiones de la autoestima corresponden a diferentes ámbitos que complementan el desarrollo de la aceptación y aprobación de cada ser humano.

- **Dimensión Sí mismo-general**

Esta dimensión hace referencia las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y su propia experiencia valorativa, es decir, como el individuo se percibe a sí mismo y qué valor se atribuye de acuerdo a su propio criterio, tomando en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad e incluyendo un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

En otras palabras, se refiere a la autopercepción, autoconcepto y autoestima valorativa de la persona sobre sus propias características físicas y psicológicas. Incluye una autovaloración; estos ítems se relacionan en cuánto los jóvenes gustan de sí mismos como personas, si se sienten felices por la forma en que desarrollan su vida. Constituye un juicio global del valor de uno mismo como persona. Evalúa el grado en que se siente bien con su apariencia física, con la forma en que luce, su peso, altura, cara, cuerpo, cabello, se sienten guapos o atractivos. Además, evalúa su conducta; se relaciona al grado en el cual a los jóvenes les gusta su forma de actuar.

- **Dimensión social**

Esta dimensión se enmarca en el medio social en el cual el sujeto se desenvuelve e interactúa como ser con amigos, familiares, como también a las vivencias de acontecimientos que experimenta en diferentes lugares pudiendo ser

instituciones educativas o formativas. Es decir, las personas se identifican como aceptadas o rechazadas por diferentes grupos, como pueden ser sus pares, menores o adultos, también el sentimiento de pertenecer o no a un conjunto determinado. De la misma manera, hace referencia a las vivencias personales relacionadas a satisfacción de su rendimiento académico o profesional.

- **Dimensión familiar**

Esta dimensión hace referencia a las actitudes y experiencias dentro del contexto familiar en relación a la convivencia diaria. Es decir, se refiere a las vivencias dentro de la comunidad familiar, sobre todo en la relación establecida con los padres, la confianza, expectativas, respeto o negación hacia ellos como jóvenes. Mide la percepción que tiene la persona acerca de la aceptación, reconocimiento, estimación, el alta, media o poca valoración dentro de su eje familiar.

3.4.4. Niveles de autoestima según Coopersmith

Coopersmith (1976) refiere que la autoestima está constituida por diferentes niveles, es así que los individuos tienen diversos mecanismos de reacción ante situaciones específicas. De esta manera, se manifiesta que la autoestima se divide en autoestima baja, media y alta.

- **Autoestima baja**

Según Coopersmith (1976), este nivel de autoestima se caracteriza por la experimentación de sentimientos de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo. Así también, se presentan cuadros de desánimo, aislamiento del mundo social, hasta incluso, depresión. El sujeto no se puede expresar abiertamente, tampoco se defiende a sí mismo, presenta deficiencia para enfrentar y vencer las dificultades que se le pueden presentar en un momento dado. Cuando se encuentra frente a un grupo de personas, se siente temeroso, se muestra pasivo y sensible a la crítica. También se puede observar que presenta sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando envidia y celos por lo que otros pueden llegar a poseer, lo cual puede manifestarlo a través del rechazo a los demás en defensa, renuncia o agresividad.

Es así que existe un sentimiento de inferioridad, fracaso y negación hacia sí mismo, es decir, es el desconocimiento del valor propio que se refiere a las cualidades

y habilidades que cada sujeto posee, la falta de respeto hace que la persona empiece a idealizar pensamientos de rechazo permitiendo que alguien más se sienta superior a él y en otros casos provocando lástima.

- **Autoestima media**

Presenta características de una alta autoestima, pero con menor magnitud. En este nivel el individuo se percibe inestable en la percepción de sí mismo ya que tiene tendencia a reducirse por frustraciones, caídas y otros factores variados. Así también, son dinámicos, actúan de manera asertiva, pero siempre con precaución de forma pausada, analizando previamente su decisión y son capaces de asumir nuevos retos con la diferencia que los desarrollan de manera más mesurada, que en las personas que poseen un alto nivel de autoestima.

En cuanto a las características de estas personas, se tiene lo siguiente: poca tolerancia al rechazo, se centra más en los problemas que en las soluciones, por tanto, puede existir fracasos, evita el cambio, tiene confianza en sí mismas; sin embargo, pueden cambiar de un momento a otro, cuando reciben críticas su confianza disminuye, son racionales, aceptan nuevos retos con mucho esfuerzo.

- **Autoestima alta**

Las personas que presentan autoestima alta mantienen imágenes constantes de sus capacidades y habilidades, desempeñan un rol activo en sus grupos sociales, se desenvuelven y expresan de manera abierta con afectividad, tienen un gran sentido de amor propio, cometen errores, pero están inclinados a aprender de ellos e intentarlo nuevamente (Coopersmith, 1976).

Es decir, estas personas son capaces de identificar sus destrezas y habilidades; reconocen sus debilidades y trabajan para mejorarlas; se sienten aceptados por sí mismos; no temen a opinar ante otras personas; conocen bien sus emociones, así como sentimientos expresándose de forma correcta; son participativos y colaboradores; establecen objetivos personales, esforzándose para alcanzarlos; son responsables de sus propios actos y obligaciones; entre otras características que les ayuda y permite tener un correcto estilo de vida.

3.4.5. Importancia de la autoestima en la adolescencia

La adolescencia es un periodo importante para la formación de la autoestima. Esta etapa es caracterizada por la experiencia de acontecimientos novedosos y muchas veces, estresantes que se presentan como un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí mismos y de su estabilidad emocional. La autoestima es adquirida y se va fortaleciendo en la medida en que la persona va desarrollando su personalidad, de esta manera se la puede tomar como el requisito para el crecimiento personal. Es así que Alcántara (2004) menciona que la autoestima en la adolescencia puede constituirse en el recurso psicológico más importante para ayudar a los adolescentes confrontar los desafíos del futuro y también las situaciones de la vida diaria.

Ahora bien, según Robins y Trzesniewski (2005) la autoestima sufre una disminución en la etapa de la adolescencia y se hipotetiza que esta situación se origina por los problemas asociados a la imagen corporal y la pubertad, además de otros aspectos como la creciente capacidad para pensar de manera abstracta sobre sí mismos. Así mismo, el autor señala que la transición de ambiente supone un cambio hacia otro contexto social más complejo.

Es importante mencionar que la autoestima influye en el adolescente, en sus sentimientos, pensamiento, aprendizaje, creatividad, en sus valores, comportamiento y relaciones con su familia y la sociedad, en cómo se considera a sí mismo en todos los pensamientos, sentimientos y actos.

Un adolescente con una sana autoestima actuará independientemente, afrontará nuevos retos con entusiasmo, asumirá responsabilidades, estará orgulloso de sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración y se sentirá capaz de influir en otros.

El adolescente sin autoestima desmerecerá su talento, se sentirá impotente, se dejará influir, tendrá pobreza de emociones y sentimientos, eludirá situaciones de responsabilidad, se frustrará y echará la culpa a otros de sus debilidades. Por lo que la autoestima es parte fundamental durante el desarrollo del adolescente, siendo pieza

clave para un desarrollo de maduración adecuada, brindándole así las herramientas necesarias para que éste pueda desenvolverse asertivamente en su vida diaria.

3.5. Habilidades sociales

3.5.1. Definición de Habilidades Sociales

“Son el conjunto de respuestas verbales y no verbales parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo” (Gismero, 2002, pág. 14).

Otro planteamiento sobre el concepto de habilidades sociales que hace Gismero (2002) definiendo la conducta asertiva como un conjunto de habilidades aprendidas que un individuo utiliza en un medio interpersonal de relación con otras personas, estas habilidades son específicas.

El sujeto estará en la capacidad de manifestarlas o no según sus características personales y los factores del ambiente. Una conceptualización de la conducta asertiva conlleva el detallar la dimensión conductual, una dimensión cognitiva y una dimensión situacional, dentro de un contexto cultural (Gismero, 2002, pág. 15).

3.5.2. Componentes de las habilidades sociales

Caballo (2007) menciona que las habilidades sociales se constituyen de varios elementos que al relacionarse adecuadamente permiten la ejecución de un comportamiento socialmente eficaz. Es así que existen componentes de tipo conductual, cognitivos y fisiológicos.

- **Componente conductual:** son los comportamientos o acciones que surgen en respuesta a un estímulo aprendido. Está estructurado por dos componentes: verbal y no verbal. El componente verbal está relacionado al tono, timbre, volumen, entonación de la voz y la claridad en la expresión

de un mensaje. El componente no verbal, tiene que ver con las conductas que no pueden ser expresadas mediante la palabra y están asociadas al lenguaje corporal, que aparece normalmente en la interacción.

- **Componente cognitivo:** el ambiente y las situaciones externas tienen influencia en la aparición de pensamientos, comportamientos y afectos de las personas. Al ser un agente activo, el individuo está en constante interacción con el medio y situaciones cotidianas, buscando enfrentarlas o evitarlas totalmente. Se caracteriza por la elaboración e interpretación que el individuo realiza de las circunstancias a las que se encuentra expuesto: a partir de los procesos cognitivos como el pensamiento, la concentración y la memoria el sujeto puede determinar su reacción próxima.
- **Componente fisiológico:** Este es un punto importante para comprender los elementos de las habilidades sociales como la comunicación. Son todas las respuestas físicas que tienen origen en el preciso momento en que se mantiene una interacción social, son los cambios corporales transitorios de los cuáles el ser humano es consciente.

3.5.3. Dimensiones de las habilidades sociales

Gismero (2002) trabaja con las siguientes clases de habilidades sociales, o respuestas asertivas.

- **Autoexpresión en situaciones sociales**

La autora la define como la capacidad de expresarse de manera espontánea y sin ansiedad en distintas situaciones, tales como entrevistas laborales, tiendas, lugares de oficiales, en grupos y reuniones sociales, etc. Cada persona tiene derecho a expresar voluntariamente sus preferencias personales, su posición ante un tema, su opinión: pudiendo estar en potencial acuerdo o desacuerdo con las opiniones de otra persona, pero sin presionarla ni forzarla a estar de acuerdo.

Obtener una puntuación alta indica facilidad para las interacciones en tales contextos, pudiendo expresar las propias opiniones, sentimientos, poder realizar preguntas, etc.

- **Defensa de los propios derechos**

Se entiende como las conductas asertivas en defensa de los propios derechos frente a desconocidos. Este proceso incluye ser consciente de estos, comprender cuando han sido infringidos o están amenazados, y ser capaz de comunicarlo. Es importante que la persona pueda defender sus derechos en las situaciones en las que claramente haya habido una violación de los mismos, sin embargo, la defensa a ultranza de la más mínima agresión puede conllevar conductas desproporcionadas, es por ello importante defenderlos de una manera socialmente aceptable.

- **Expresión de enfado o disconformidad**

Es la capacidad de manifestar disgusto, sentimientos negativos justificados o desacuerdos con otras personas. Las dificultades en esta habilidad implicarían preferir callar lo que a una persona le molesta, para evitar posibles conflictos con los demás. Cada quien tiene el derecho de expresar sus sentimientos de molestia o disgusto, de manera socialmente adecuada, y no agresiva. Generalmente es conveniente que éstos sean manifestados de manera inmediata, para que no se produzca una inhibición en los sentimientos. Esto contribuye a la sensación de bienestar.

- **Decir no y cortar interacciones**

Gismero (2002) la define como la habilidad de cortar interacciones, a corto o largo plazo, que no se quieren mantener por más tiempo, negarse a prestar algo cuando le disgusta, y poder decir “no” a otras personas. Rechazar peticiones de manera adecuada implica que la persona sea capaz de decir “no”, sin sentirse mal, cuando quiera hacerlo; ya sea porque la petición es poco razonable, o sencillamente porque la persona no quiere acceder. Será importante que el individuo sea capaz de rechazar sin excusas, es válido dar razones, pero no debe sentir obligación de justificar su respuesta. Además, adquirir esta habilidad puede ir acompañado de comprender que el rechazo no debe sentirse como algo degradante o hiriente.

- **Hacer peticiones**

Esta habilidad incluye el pedir favores, ayuda o solicitar a otra persona que cambie su conducta; sin violar los derechos de los demás. La petición se hace de

forma tal que no intente facilitar el rechazo por parte del otro. Las personas que son capaces de organizar y verbalizar de forma clara y apropiada sus necesidades o deseos, obtendrán respuestas más rápidas y positivas de los demás.

- **Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto**

Este factor se define como la habilidad de iniciar interacciones con el sexo opuesto, el poder hablarle a alguien que resulta atractivo, y poder hacer espontáneamente un cumplido, sin mayores dificultades o ansiedad. La autora señala que las relaciones con el otro sexo poseen una importancia básica y vital para la gran mayoría de los individuos, cuyo éxito en esta área parece ser un requisito crítico para un ajuste social satisfactorio.

3.5.4. Niveles de las habilidades sociales

La autora expone tres niveles de desarrollo de las habilidades sociales, entre ellos se tiene los siguientes:

- **Nivel bajo:** caracterizado por la dificultad de establecer una relación social adecuada. Es la incapacidad de enfrentar situaciones específicas y resolver problemas interpersonales. Esta deficiencia puede producir en el ser humano efectos adversos en la salud física como psicológica. Cuando las habilidades sociales no son estimuladas adecuadamente estos comportamientos poco habilidosos pueden ser considerados relevantes en cuanto pueden ser fuente importante de conflicto, dificultades de adaptación y generador de ansiedad. Una de las causas por las que conductas socialmente habilidosas no son desarrolladas es debido a la falta de exposición de la persona a situaciones específicas o ya sea que ha tomado una postura poco adaptativa al momento de responder a estímulos sociales, evitándolos o reaccionando de manera negativa (Muñoz, 2011).
- **Nivel medio:** este nivel hace mención a que el sujeto posee fortalezas en cierto tipo de interacciones, pero su actuar es deficiente en otras formas de relación. Las habilidades sociales poseen distintos dominios, por lo que es difícil mencionar que un individuo es totalmente competente o incompetente al momento de socializar (Delgado I. , 2014).

- **Nivel alto:** caracterizado por la facilidad de establecer una relación social adecuada. La persona tiene seguridad de contar con la capacidad de desenvolverse en su vida social.

Es decir, cuenta con la capacidad de expresarse con asertividad, lo que le ayuda a poder sentir pertenencia referente al grupo con el que interactúe. Es así que el sujeto cuenta con la capacidad de comunicación, lo cual le permite defenderse ante los demás y justificar sus puntos de vista sin deseos de dañar las relaciones con sus pares, tomando en cuenta cómo se siente le otra persona (Muñoz, 2011).

3.5.5. Importancia de las habilidades sociales

Gracias a las relaciones interpersonales positivas, los sujetos son capaces de solucionar y afrontar los problemas que se les puede presentar, y así tener como resultado el desarrollo íntegro de su persona (Caballo, 2007).

Es muy importante el aprender y desarrollar las habilidades para conseguir óptimas relaciones con los otros, en los diferentes contextos de la vida como en el ámbito familiar, escolar, social y laboral. Entrenar las competencias sociales de las personas en la infancia y adolescencia es fundamental por muchas razones; una de ellas es incrementar la felicidad, la autoestima y la integración en el grupo de compañeros. Es muy probable que la conducta socialmente competente durante la niñez y la adolescencia constituyan un prerrequisito para la posterior elaboración y desarrollo de las conductas competentes del individuo.

Un incorrecto funcionamiento social puede desencadenar en efectos perjudiciales tanto para la salud como para el desarrollo social de la persona. Los individuos que no son admitidos por parte de la sociedad tienden a presentar el riesgo de padecer tensión y fatiga. De la misma forma, gracias a las relaciones positivas entre las personas, es posible el desarrollo de los sentimientos, lo ético y los conocimientos del individuo (Delgado I. , 2014).

Por otra parte, Bances (2019) añade que dichos sujetos, serán apartados y desatendidos por las personas de su entorno, provocando repercusiones negativas en sus emociones.

CAPÍTULO IV
DISEÑO
METODOLÓGICO

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Área de investigación

La presente investigación pertenece al área clínica. Según Regader (2016), la Psicología Clínica es la disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar.

Ahora bien, la unidad de estudio de la psicología clínica es el individuo. En el presente trabajo investigativo se realizaron diagnósticos individuales de cada sujeto que fue parte de la muestra establecida. Los diagnósticos individuales de los adolescentes fueron en base al tipo de personalidad, nivel de autoestima y nivel de habilidades sociales.

4.2. Tipificación de la Investigación

El presente trabajo de investigación se tipifica, según su finalidad, como una **investigación teórica** dado que aportará datos actualizados que servirá para poder entender la problemática presentada y así también porque la investigación surge de estudios previamente establecidos. Los datos que se obtengan de esta investigación servirán para poder conocer más a profundidad las características psicológicas del adolescente que presente adicción ya sea moderada o alta, permitiendo el desarrollo de estrategias a futuros investigadores del área.

Según el resultado, es una investigación **descriptiva**, ya que consiste en la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el paciente y su característica principal es de brindar una interpretación correcta (Hernandez, 2014, pág. 90). Es decir, se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. En el trabajo de investigación, esto puede ser evidente ya que se realizará la recolección, análisis e interpretación de las variables de estudio ya mencionadas, describiéndolas

independientemente, y así también, detallando a profundidad mediante el análisis e interpretación de las dimensiones de cada una de ellas.

Según el método de investigación, el estudio es **cuantitativo**, ya que se utilizará instrumentos de escala numérica de tipo Likert que es un método de investigación que utiliza una escala de calificación para conocer el nivel de acuerdo y desacuerdo de las personas sobre un tema, además se utilizó inventarios que permitirán obtener resultados exactos. La investigación cuantitativa utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías (Hernandez, 2014, pág. 4).

Finalmente, según el tiempo de estudio, se encuentra una investigación **transversal** porque la recolección de información o datos se la analizará en un determinado periodo de tiempo. Las variables de estudio se medirán al cabo de pocos días.

4.3.Población y muestra

4.3.1. Población

La población o universo de investigación es aquel conjunto de personas o individuos de los cuales se desea obtener información, ya sea de carácter cuantitativo o cualitativo, además este grupo debe estar claramente identificado ya que éste conforma el total de sujetos de investigación (Hernandez, 2014, pág. 174)

En la ciudad de Tarija no existen centros que trabajen específicamente con adicción a las redes sociales y es por ello, que no se tiene antecedentes o un número exacto que refieran cuántas personas son adictas. Sin embargo, según un estudio realizado por el Centro de investigación estadística de la Universidad Privada Domingo Savio, en una población de 157.522 habitantes de la ciudad de Tarija mayores de 15 años realizada en la gestión 2022, indica que un 98% de los encuestados hace uso de las redes sociales.

Además el 62,2% señalan que pasan de 2 a 6 horas al día inmersos en las redes sociales. En estos datos se puede apreciar la magnitud del uso de las mismas en el departamento de Tarija y su importancia por trabajar sobre este tema (Vásquez, 2022).

La población determinada para este trabajo de investigación son los adolescentes que estén cursando los dos últimos años de educación secundaria de las unidades educativas del centro de la ciudad. El departamento de Tarija cuenta con distintos colegios alrededor de toda la ciudad, entre ellos existen urbanos y periurbanos, para obtener una investigación más propositiva y haciendo uso del criterio muestral intencionado no probabilístico, se decidió tomar como población a aquellos colegios céntricos de la ciudad, debido a que los adolescentes que pertenecen a los mismos están más expuestos al medio tecnológico o digital, a la publicidad, así también a diferentes estímulos visuales y auditivos entre otras cosas más, lo cual puede provocar una cierta influencia en el uso de las redes sociales. Además hoy en día hacer uso de las redes sociales es un símbolo de estatus y más aún entre los adolescentes.

Por otra parte, la población está conformada por adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 16 a 19 años que corresponden a la adolescencia tardía o final. Se tomó en cuenta a la población adolescente ya que son ellos quienes realizan un uso más frecuente y son los principales usuarios de estos espacios virtuales y debido a las diversas motivaciones que representa el recurrir a las redes sociales (mensajería, entretenimiento, socialización, etc.) que en el caso de los adultos. Es decir, hay mayor pluralidad de intereses.

Así mismo se pretende trabajar con adolescentes de este período por ser una etapa mucho más estable que las que la preceden, caracterizándose por manifestar un pensamiento más adulto y centrado. La identidad está en gran medida consolidada y ya se tienen valores establecidos. En cuanto a relaciones personales, destaca una mayor estabilidad y menor experimentación que en otros momentos de la adolescencia (Castillero, 2018). Es decir, es una etapa en donde las características psicológicas de los adolescentes están más establecidas.

Para hacer válida toda la selección expuesta anteriormente, se hizo el empleo del criterio intencionado no probabilístico, el cual refiere que la selección de los elementos no depende de la probabilidad sino de causas relacionadas con las características de la población o los propósitos que el investigador tenga (Hernandez,

2014, pág. 176). Es decir, los elementos seleccionados son elegidos por el criterio del investigador.

A continuación, se expone una tabla con la distribución de la población:

Cuadro No.1
Distribución de la Población por Colegios

No.	Unidad Educativa	Total	No.	Unidad Educativa	Total
1	San Roque	115	7	Narciso Campero 2	148
2	María Laura Justiniano 2	192	8	Nacional San Luis	298
3	Lindauro de Campero	178	9	Jorge Araoz Campero	123
4	Octavio Campero Echazú	115	10	Eustaquio Méndez	173
5	Tercera Orden Franciscana	133	11	San Bernardo de Tarija	259
6	José Manuel Belgrano	222	12	Evangélica Bautista Tarija	52
Total		955	Total		1.053
					2.008

Fuente: Departamento de Educación de Tarija, 2023.

Elaboración: Propia

Como se puede ver en el cuadro No. 1, los estudiantes de los colegios anteriormente expuestos son 2.008, por lo que, al considerar tal magnitud, se decide trabajar con 2 colegios de la lista, haciendo uso, también, del criterio intencionado no probabilístico.

Ahora bien, para continuar con la selección de 2 colegios planteados anteriormente, se hizo uso del *criterio muestral aleatorio* que, según Hernández (2014) consiste en dar a cada elemento de la población general, la misma posibilidad de ser seleccionado. De esta manera, se hizo la selección escribiendo los nombres de cada uno perteneciente al Cuadro N°1 en un papel para ser puestos en una tómbola y así hacer la elección al azar.

El resultado obtenido fue la selección de los colegios Nacional San Luis y José Manuel Belgrano. El total de los alumnos es de 520 adolescentes de 5° y 6° de secundaria. De esta manera, se expone el siguiente cuadro de la distribución de la población:

Cuadro No.2
Distribución de la Población

Colegio Nacional San Luis		
Curso	Frecuencia	Porcentaje
Quinto	148	49, 66 %
Sexto	150	50, 33 %
Total	298	100 %
Colegio José Manuel Belgrano		
Curso	Frecuencia	Porcentaje
Quinto	119	53, 60 %
Sexto	103	46, 40 %
Total	222	100 %
	520	

Fuente: Dirección de las unidades educativas

Elaboración: Propia

4.3.2. Muestra

La muestra en una investigación es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolecta información representativa a la población en general (Hernandez, 2014).

Para la selección de la muestra de la presente investigación, se hizo uso de un *criterio de muestreo dirigido*, que, según Cary (2023), es aquel que se caracteriza porque los sujetos son seleccionados según el juicio del investigador, viendo que sean representativos e indicados para la investigación, contando con un determinado tipo de características

Ahora bien, para tener una muestra más significativa se procedió a aplicar el cuestionario de adicción a redes sociales a todos los estudiantes del colegio Nacional San Luis y José Manuel Belgrano. Con el objetivo de identificar a adolescentes que presenten un criterio alto o moderado de adicción a las redes.

En este sentido, se determina que la población para este trabajo de investigación está delimitada por lo siguiente:

Variables de inclusión

- Adolescentes que presenten nivel alto o moderado de adicción a las redes sociales.
- Adolescentes de género femenino y masculino.
- Adolescentes de 5° Y 6° grado de secundaria de los colegios Nacional San Luis y José Manuel Belgrano
- Adolescentes que posean un medio o dispositivo móvil propio por el cual accedan a las redes sociales.
- Estudiantes que tengan entre 16 a 19 años de edad.

Variables de exclusión

- Adolescentes que presenten nivel bajo de adicción a las redes sociales.
- Adolescentes que no pertenezcan a 5° o 6° de secundaria.
- Adolescentes que no posean un medio o dispositivo móvil propio por el cual accedan a las redes sociales.

Por consiguiente, como ya se mencionó anteriormente, se utilizó el criterio de selección después de la aplicación del primer instrumento de evaluación (cuestionario de adicción a redes sociales) de los autores Miguel Escurra y Edwin Salas y se seleccionaron a aquellas personas que tuvieron un nivel alto o moderado de adicción a redes sociales.

Este criterio delimitó la muestra final, a la cual se le aplicaron los demás instrumentos para determinar las características psicológicas, es decir, el inventario

de personalidad de Eysenck, el inventario de autoestima de Coopersmith y nivel de habilidades sociales, mediante la escala de habilidades sociales de Elena Gismero.

En consecuencia, se expone el siguiente cuadro de la muestra para la aplicación de los instrumentos seleccionados para esta presente investigación.

Cuadro No. 3
Distribución de la muestra

Unidad Educativa	Curso	Frecuencia	Porcentaje
Nacional San Luis	Quinto	37	19,07 %
	Sexto	43	22,16 %
José Manuel Belgrano	Quinto	50	25,77 %
	Sexto	64	32,99 %
TOTAL		194	100 %

Fuente: Dirección de las unidades educativas.

Elaboración: Propia

De esta manera, la muestra para la investigación es de 194 estudiantes de quinto a sexto de secundaria, pertenecientes a la adolescencia tardía de los colegios Nacional San Luis y José Manuel Belgrano.

4.4. Métodos, técnicas e instrumentos

4.4.1. Métodos

4.4.1.1. Método teórico

Esta investigación hace uso del método teórico, cuya función es la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados y la recopilación de trabajos e información referida al tema de estudio. Es así que, posibilita la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, la construcción y desarrollo de teorías (Hernandez, 2014). Se utiliza este método en la elaboración y progreso de la teoría que sostiene al problema de investigación y en la interpretación que se hace en base a los datos encontrados.

De esta manera, se emplean los siguientes métodos teóricos:

Método *analítico*: este método posibilita descomponer la información en busca de lo que es esencial en relación con el objeto de estudio (Hernandez, 2014). Es decir, por medio del análisis se estudian los hechos y fenómenos separados sus elementos constitutivos para determinar su importancia, la relación entre ellos, cómo están organizados y cómo funcionan estos elementos. Se emplea el método en la revisión bibliográfica del marco teórico, al indagar sobre lo que interesa al investigador, seleccionando la información más relevante. También, se emplea el método en la interpretación de datos, realizando una interpretación de los mismos.

Método *sintético*: este método tiene como función resumir los aspectos más relevantes de un proceso, buscando hacer un resumen de lo analizado (Hernandez, 2014). Este método es aplicado en la síntesis de la investigación abordada.

Método *hipotético-deductivo*: Quesada & Medina (2020, pág. 7) mencionan que este método parte de las verdades previamente establecidas como principios generales para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar su validez. Es decir, comprende un paso inicial de unas inferencias empíricas que permiten deducir una hipótesis inicial que luego será sometida a experimentación. Este método es empleado en la creación de las hipótesis planteadas para luego ser contrastadas con el marco teórico.

Método *inductivo*: este método surge a partir de premisas particulares para generar conclusiones generales (Hernandez, 2014). Es decir, se parte de premisas particulares que refleja el grupo de sujetos de estudio, como resultados del análisis, y luego a la obtención de los resultados, en donde se pueden encontrar datos similares y, como consecuencia de esto, se llega a conclusiones generales.

El método es ejecutado en el procesamiento y análisis de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados y en el análisis e interpretación de la investigación.

4.4.1.2. Método empírico

Este método se utiliza para descubrir un conjunto de hechos y datos como base para diagnosticar el estado del problema a investigar (Hernandez, 2014). Es decir, se basa en la experiencia del contacto con la realidad.

La ejecución de este método se da en el procedimiento de recolección de datos a través de los test psicológicos estandarizados, ya que se acude a escalas objetivas para medir las variables estudiadas.

“Los test psicológicos se basan en la conducta observable y en la expresión de la subjetividad del analizado de cara a inferir las características y estado mental del sujeto, siendo necesario un análisis posterior con el fin de poder extraer información con significación” (Hernandez, 2014, pág. 202).

“Los test psicológicos estandarizados son aquellos que poseen validez (miden lo que pretenden medir) y confiabilidad (sus resultados tienen consistencia a lo largo del tiempo) y han sido baremados (tienen una tabla que permite categorizar o interpretar los datos obtenidos)” (Hernandez, 2014, pág. 203).

4.4.1.3. Método estadístico

“El método estadístico permite manejar datos cuantitativos mediante técnicas de recolección, recuento, presentación, descripción y análisis. Estos permiten comprobar hipótesis o establecer relaciones de causalidad de un determinado fenómeno” (Hernandez, 2014, pág. 4). Éste es utilizado en el procesamiento de los datos de las variables estudiadas y en el análisis.

4.4.2. Técnicas

Son los medios utilizados para obtener datos e información de manera organizada y coherente de un determinado tema investigativo (Hernandez, 2014).

Entre las técnicas empleadas se tiene a: escala refiriendo a un conjunto de afirmaciones respecto a las cuales la persona está de acuerdo o no. El inventario, los cuales miden variables específicas, como ser aquellas variables referidas a la personalidad, en donde las respuestas no son correctas o incorrectas, sino que demuestran la conformidad o no de los sujetos con los enunciados del ítem (Hernandez, pág. 252).

“Por otra parte, se hace uso del cuestionario que es un instrumento de recogida de datos consistente en la obtención de respuestas directamente de los sujetos estudiados” (Hernandez, 2014, pág. 255).

4.4.3. Instrumentos

Los instrumentos de medición son recursos que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente. Un instrumento adecuado es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que se pretenden buscar (Hernandez, 2014, pág. 199). Esta investigación hace uso de los siguientes instrumentos:

4.4.3.1. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Ficha técnica

Título completo del test: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales

Objetivo: diagnosticar adicción a las redes sociales

Autor: Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas

Versión y año: 2014

Técnica: cuestionario y escala de Likert

Breve historia de creación y baremación del test: inicialmente los ítems se diseñaron de acuerdo a los indicadores del DSM-IV para adicción a sustancias. La versión inicial de 31 ítems se aplicó a 380 estudiantes de diferentes universidades de la ciudad de Lima. Se analizó la estructura latente de los ítems aplicando el análisis factorial exploratorio a la matriz de correlaciones policóricas entre ítems.

Los resultados indicaron que existen tres dimensiones que se analizaron de forma independiente.

Las funciones de información de los ítems evidenciaron que las dimensiones son más precisas para discriminar a los individuos con niveles medios y altos del rasgo evaluado. Los resultados revelaron que la escala y sus componentes presentaron adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad.

Validez y confiabilidad: La validez de este cuestionario alcanza coeficientes de alfa de Cronbach elevados que se encuentran entre 0,88 hasta 0,92. Se estudió la confiabilidad del instrumento por consistencia interna de cada uno de los factores o dimensiones a través del coeficiente alfa de Cronbach, calculando además los intervalos de confianza al 95%. La primera dimensión Obsesión por las redes sociales obtuvo un alfa de Cronbach de 0.91 e intervalo de confianza de 0.90-0.92; la segunda

dimensión Falta de control personal en el uso de las redes sociales tuvo un alfa de Cronbach de 0.88 e intervalo de confianza de 86-0.90; y la tercera dimensión Uso excesivo de las redes sociales alfa de Cronbach de 0.92 e intervalo de confianza de 0.91-0.93. Así también, un total de alfa de Cronbach de 0.95 considerándose alto todos los puntajes obtenidos con una confiabilidad adecuada para el uso del instrumento.

Materiales: cuestionario de adicción a redes sociales y manual.

Tipo y tiempo de aplicación promedio: aplicación individual y aproximadamente 15 minutos.

Edad de aplicación: 12 años en adelante

Descripción del instrumento: el cuestionario está compuesto por 24 ítems los cuales se agrupan en 3 dimensiones:

- Obsesión: comprende los ítems 2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23.
- Falta de control personal: comprende los ítems 4,11,12,14,20 y 24.
- Uso excesivo: comprende los ítems 1,8,9,10,16,17,18 y 21.

Escala de presentación de los resultados: la escala de respuestas y la valoración de los ítems es de 1 a 5:

- | | |
|-----------------|---|
| - Nunca | 1 |
| - Rara vez | 2 |
| - Algunas veces | 3 |
| - Casi siempre | 4 |
| - Siempre | 5 |

Para poder obtener los resultados de este cuestionario primeramente se suma por área de manera vertical, cada columna tiene un valor que fue explicado anteriormente, luego los números finales se suman entre sí para finalmente obtener un sólo resultado que será interpretado y comparado con la escala de medición general del instrumento.

A continuación, se presenta un cuadro con las puntuaciones del instrumento

Puntuación del Cuestionario de Adicción a redes sociales

Niveles	Adicción General	Dimensión Obsesión	Dimensión Falta de control	Dimensión Uso excesivo
Bajo	0-31	0-12	0-7	0-10
Moderado	32-65	13-26	8-16	11-21
Alto	66-96	27-40	17-24	22-32

4.4.3.2. Inventario de personalidad

Ficha técnica

Título completo del test: Inventario de personalidad

Objetivo: evaluar de manera indirecta las dimensiones de la personalidad, en cuanto conforman estructuras diferenciales y sus adaptaciones al medio social. Además de evaluar las diferencias individuales a través de dimensiones de personalidad.

Autor: Hans Jurgen Eysenck y Sybil Blanca Eysenck.

Versión y año: formato B para adultos, 1986.

Técnica: inventario

Breve historia de creación y baremación del test: este inventario de personalidad se crea a partir de la influencia de varios autores en Eysenck algunos de ellos son Spearman, F. Galton, Thurstone, entre otros más. Eysenck recogió aportes filosóficos de la tradición hipocrático - galénica, en donde Empédocles había formulado una teoría según la cual toda la naturaleza se compone de 4 elementos aire, tierra, fuego y agua. Desde esa teoría, el autor consideró que el hombre es una pequeña escala de la naturaleza (microcosmos) y que está compuesto de los mismos elementos y que cada uno de estos elementos es responsable del nivel corporal de esos fluidos (sangre, bilis negra, bilis amarilla y flema. Dando lugar a algún tipo de temperamento según el humor predominante (sanguíneo, flemático, colérico, melancólico).

Validez y confiabilidad: la validez fue estimada a través de dos estrategias: a) el método de los grupos nominados por criterio de jueces. 30 jueces fueron empleados para evaluar a 110 sujetos y clasificarlos en introvertidos y extrovertidos, neuróticos

y estables. Aplicado el EPI-B adaptado a los sujetos, se hallaron diferencias estadísticamente muy significativas de 10 puntos entre el grupo introvertido y el grupo extrovertido, y de 14 puntos entre el grupo neurótico y el grupo estable emocionalmente; b) el método de validez clínico en grupo nominados, similar al anterior, 52 pacientes fueron calificados por 8 psicólogos como distímicos (ansiedad, fobia, depresión, obsesión) o histérico psicopático para ser contrastados con sus puntajes de introversión- extroversión de acuerdo a una hipótesis de Eysenck. Los resultados indicaron una diferencia estadística significativa ($p < 0.05$) de 9 puntos entre los primeros (más introvertidos) y los segundos (más extrovertidos).

La confiabilidad fue evaluada mediante la técnica test-retest con un lapso de 8 meses entre ambas administraciones en una muestra de 100 sujetos compuesta de universitarios, estudiantes secundarios y obreros. Se obtuvieron los 52 siguientes coeficientes: $N = 0.71$, $E = 0.68$ y $L = 0.61$, todos ellos estadísticamente significativos.

Materiales: manual de aplicación, protocolo de calificación, ejemplares del inventario.

Tipo y tiempo de aplicación promedio: aplicación individual y colectiva, en aproximadamente 15 minutos.

Edad de aplicación: 12 años en adelante

Descripción del instrumento: este inventario cuenta con tres dimensiones de evaluación como ser la dimensión introversión-extroversión “E”, estabilidad-inestabilidad “N” y veracidad “L”, cuyos ítems son:

- Introversión-extroversión:
1,3,5,8,10,13,15,17,20,22,25,27,29,32,34,37,39,41,44,46,49,51,53 y 56.
- Estabilidad-inestabilidad:2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,
40,43,45,47,50,52,55 y 57.
- Veracidad: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48 y 54.

Escala de presentación de los resultados: la puntuación se la realiza con una plantilla de corrección donde si la respuesta dada por el sujeto coincide con lo que está establecido en la plantilla, se le otorga 1 punto en la dimensión correspondiente.

Por otra parte, la dimensión de veracidad que está representada por 9 ítems, se encuentra de manera aleatoria en todo el inventario, si la persona puntúa igual o más de 4 el test queda invalidado. Finalmente, se procede a colocar los valores obtenidos en una tabla en forma de cruz representada por 4 cuadrantes.

El valor que se obtiene de las 3 dimensiones se sitúa en un cuadrante determinado que podría ser melancólico (introvertido-inestable), colérico (extrovertido-inestable), flemático: (introvertido-estable) y sanguíneo (extrovertido-estable).

Puntuación del Inventario de personalidad

Perfil de personalidad	Puntuación
Melancólico (introvertido-inestable)	0 – 13
Colérico: (extrovertido-inestable)	14 – 24
Flemático: (introvertido-estable)	0 – 11
Sanguíneo: (extrovertido-estable)	14 – 24
Dimensión Extroversión-Introversión	Puntuación
Altamente introvertido	E: 9 – 0
Tendencia a la introversión	E: 10 – 13
Altamente extrovertido	E: 16 – 24
Tendencia a la extroversión	E: 12 – 15
Dimensión Estabilidad-Inestabilidad	Puntuación
Altamente inestable	N: 17 – 24
Tendencia a la inestabilidad	N: 12 – 16
Altamente estable	N: 6 – 0
Tendencia a la estabilidad	N: 7 – 11

4.4.3.3. Cuestionario de Autoestima de Coopersmith

Ficha técnica del instrumento

Título completo del test: Inventario de autoestima de Coopersmith

Objetivo: medir las actitudes valorativas hacia sí mismo en las áreas familiar, personal de la experiencia de un sujeto.

Autor: Stanley Coopersmith

Versión y año: adultos, 2006.

Técnica: inventario.

Breve historia de creación y baremación del test: Stanley Coopersmith en 1967 realizó un estudio con 1947 niños a los cuales aplicó un cuestionario de comportamiento social conocido como Self Esteem inventory (S.E.I) este instrumento comprendía 4 factores: la aceptación, preocupación, respeto percibido por las personas y significación; el mismo que consistía en 50 ítems basados en 4 áreas pares padres, colegio y sí mismo. En el año 1972 adaptó un instrumento diseñado para población de 16 años en adelante como una versión para adultos, el cual está compuesto de 25 ítems de los 50 ítems del inventario de autoestima del mismo autor versión escolar.

Validez y confiabilidad: en relación a las puntuaciones del coeficiente de Alfa de Cronbach obtenidas, estudios anteriores han arrojado puntuaciones similares, ejemplo de ello es la validación que se le hiciera a este cuestionario en México, donde obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,81.

En Chile obtuvo una puntuación de 0,93, en Irán el cuestionario fue validado con estudiantes universitarios, con un Alfa de Cronbach de 0,90. En la adaptación española para niños, obtuvo un coeficiente de confiabilidad de 0,77.

En un estudio en universitarios de medicina en Cuba se obtuvieron valores muy elevados de Alfa de Cronbach (0,91), lo cual es indicativo de una alta fiabilidad del instrumento. Lo que indica que el instrumento cuenta con validez y confiabilidad para ser aplicado.

Materiales: cuadernillo de aplicación, hoja de respuesta, plantilla de corrección y manual.

Tipo y tiempo de aplicación promedio: individual o colectiva, en aproximadamente 15 a 20 minutos.

Edad de aplicación: 16 años en adelante.

Descripción del instrumento: este instrumento cuenta con 25 ítems. Cuenta con tres dimensiones: sí mismo-general, social-pares y familiar-hogar. Además, tiene una escala de mentira de ocho ítems.

- **Sí mismo:** con siguientes ítems:
1,3,4,7,10,12,13,15 y 18.

- **Social:** con siguientes ítems:
2,5,8,14,17 y 21.
- **Familiar:** con siguientes ítems:
6,9,11,16,20 y 22.

Escala de presentación de los resultados: el instrumento posee una escala dicotómica, en donde la opción “verdadero” equivale a 1 punto y la opción “falso” equivale a 0 puntos. El puntaje debe ser sumado y multiplicarlo por 4, dando así una calificación máxima de 100 puntos.

Una calificación superior a 75 indicaría una autoestima alta, y una calificación menor a 24 deja en evidencia que la persona tiene una autoestima baja.

Puntuación del Cuestionario de Autoestima de Coopersmith

Niveles	Autoestima general	Dimensión Sí mismo	Dimensión Social	Dimensión Familiar
Bajo	0-24	0-2	0-1	0-1
Medio bajo	25-49	3-5	2-3	2-3
Medio alto	50-74	6-8	4-5	4-5
Alto	75-100	9-13	6	6

4.4.3.4. Escala de habilidades sociales

Ficha técnica

Título completo del test: Escala de habilidades sociales

Objetivo: medir la conducta asertiva y habilidades sociales.

Autor: Elena Gismero Gonzales.

Versión y año: primera edición, 2006.

Técnica: escala.

Breve historia de creación y baremación del test: El origen inicial de (EHS) se encuentra en el desarrollo de la tesis doctoral de la autora, la cual partiendo del interés de un constructo de tanta importancia se plantea para evaluar a los sujetos en interacciones cotidianas con las demás personas bajo la necesidad de disponer de medidas adecuadas con las que evaluar a los sujetos, los métodos y experiencias

orientados al cambio, establecer relaciones con otras variables, conocer y comparar grupos.

Así surge la (EHS) escala de habilidades sociales, que en una primera investigación es construido, analizado, validado y tipificado con una muestra inicial de 406 sujetos dado que la mayoría de ellos eran adultos jóvenes el 90% menores de 30 años. Posteriormente la autora incorporó una muestra homogénea 364 sujetos mayores a 30 años con el objetivo de poder elaborar baremos más completos.

Validez y confiabilidad: El instrumento tiene una alta consistencia como se expresa en su coeficiente de fiabilidad alto ($\alpha=0,88$) y en el que todos los ítems, con alguna excepción menor, tienen peso de 0.40 o mayores en su primer factor sin rotar.

Materiales: manual de aplicación, hoja de perfil, hoja de respuestas.

Tipo y tiempo de aplicación promedio: Aplicación individual y colectiva, en aproximadamente 15 minutos.

Edad de aplicación: 12 años en adelante

Descripción del instrumento: este inventario cuenta con seis dimensiones de evaluación: cuyos ítems son:

- Autoexpresión en situaciones sociales: con siguientes ítems: 1,2,10,11,19,20,28 y 29.
- Defensa de los propios derechos: con siguientes ítems: 3,4,12,21 y 30.
- Expresión de enfado o disconformidad: con siguientes ítems: 13,22,31 y 32.
- Decir no y cortar interacciones: 5,14,15,23,24 y 33.
- Hacer peticiones: 6,7,16,25 y 26.
- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: 8,9,17,18 y 27.

Escala de presentación de los resultados: para obtener la puntuación, se traslada los datos de la hoja de respuestas que se le dio al evaluado, a la plantilla oficial, luego se suma de manera vertical cada escala, una vez obtenido todos los puntajes se suman

todas las dimensiones para así obtener la puntuación global. Estos valores constituyen el puntaje bruto, es decir que cada puntaje deberá de ser transformado según una tabla de baremos que está diseñada para cada población. Finalmente, el puntaje global se transforma y se diagnostica según la tabla de resultados.

Puntuación de la Escala de Habilidades Sociales

Nivel de habilidades sociales	Puntuación
Alto	75 o más
Medio	26 – 74
Bajo	25 o menos

A continuación, se

presenta un cuadro referencial de las variables y los instrumentos:

Cuadro Referencial

Variable	Método	Técnica	Instrumento
Adicción a redes sociales	Test psicológico	Cuestionario	Cuestionario de adicción a redes sociales de Escurras y Salas
Personalidad	Test psicológico	Inventario	Inventario de personalidad de Eysenck & Eysenck
Autoestima	Test psicológico	Inventario	Inventario de autoestima de Coopersmith
Habilidades sociales	Test psicológico	Escala	Escala de habilidades sociales de Gismero

4.5.Procedimiento

Fase I: Revisión bibliográfica

En esta etapa se realizó una amplia revisión bibliográfica de antecedentes, investigaciones, artículos, revistas tanto locales, nacionales e internacionales, bases teóricas hasta los principales conceptos derivados de la variable principal.

Fase II: Selección de instrumentos

La selección de los instrumentos se basó en las características de la investigación y del objetivo de estudio, los cuales son los siguientes: el cuestionario de adicción a redes sociales creado por Ecurra y Salas (2014). Que facilita el diagnóstico de la adicción en los niveles: alto, medio y bajo, esto permite identificar sujetos que presentan una adicción alta o moderada puesto que se tomó en cuenta estos dos niveles. De igual manera se seleccionó el inventario de personalidad de Hans Jurgen Eysenck, el cual identifica los patrones de personalidad de un individuo. Por otra parte, se hizo uso del inventario de autoestima de Stanley Coopersmith, el cual identifica el nivel de autoestima con la que cuenta un sujeto. Finalmente, se optó por la escala de habilidades sociales de Elena Gismero.

Fase III: Realización de la prueba piloto

En esta fase se procedió a realizar la prueba piloto con el objetivo de ajustar algunos criterios y ver si los instrumentos seleccionados dan respuesta a los objetivos e hipótesis.

Fase IV: Selección de la muestra

La selección de la muestra se realizó bajo el criterio no probabilístico ya que no todas las personas tienen la misma oportunidad de formar parte de este estudio porque deben de contar con algunas características que se requieren. Fueron 194 adolescentes quienes formaron parte de este estudio.

Fase V: Recojo de la información

Una vez realizado los ajustes necesarios a la investigación, se realizó el acopio de información para poder identificar a personas que sean adictas a las redes sociales. Una vez identificados se realizó la aplicación de los instrumentos para realizar la caracterización de los aspectos psicológicos de la adicción a las redes sociales.

Se tuvo el siguiente orden de aplicación:

- Cuestionario de adicción a redes sociales de Ecurra y Salas.
- Inventario de personalidad de Eysenck & Eysenck.
- Inventario de autoestima de Coopersmith.

- Escala de habilidades sociales de Gismoero.

Fase VI: Procesamiento de los datos

El procesamiento de datos se la realizó mediante el llenado de datos al paquete estadístico SPSS 21. Se tabuló todos los datos obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos.

Fase VII: Análisis e interpretación de los datos

Esta fase comprende el análisis cuantitativo de los resultados obtenidos y un análisis cualitativo sustentado por las teorías.

Fase VIII: Redacción del informe final

Para la culminación de presente trabajo de investigación, se procede a la elaboración y redacción del informe final, mostrando en éste toda la información obtenida, su interpretación teórica, para así finalmente llegar a las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS E

INTERPRETACIÓN DE

RESULTADOS

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos de evaluación de esta investigación, entre ellos se tiene:

Cuestionario de adicción a redes sociales de Ecurras y Salas, Inventario de personalidad de Eysenck & Eysenck, Inventario de autoestima de Coopersmith y la Escala de habilidades sociales de Elena Gismero.

Para un claro entendimiento, la información fue organizada en una serie de cuadros, los cuales reflejan valores frecuenciales y porcentuales, de los que deriva un análisis cuantitativo y cualitativo.

5.1. Datos sociodemográficos

A continuación, se presentan los datos sociodemográficos de la población de esta investigación:

Cuadro No. 4
Datos de las Unidades Educativas

Unidad Educativa	Frecuencia	Porcentaje
Nacional San Luis	80	41,2 %
José Manuel Belgrano	114	58,8 %
Total	194	100 %

Fuente: Dirección de las unidades educativas

Elaboración: Propia

De acuerdo al Cuadro No. 4, se puede observar que en esta investigación el 41,2 % de estudiantes pertenece al colegio Nacional San Luis y el 58,8 % son adolescentes pertenecientes al colegio José Manuel Belgrano.

Cuadro No. 5

Datos de edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16	83	42,8 %
17	91	46,9 %
18	18	9,3 %
19	2	01,0 %
Total	194	100 %

Fuente: Dirección de las unidades educativas

Elaboración: Propia

En el Cuadro No. 5 se puede observar que el 42,8 % de estudiantes se encuentra en la edad de 16 años. Seguido a eso, un 46,9 % está en la edad de 17 años, estos dos porcentajes hacen referencia a que la mayoría de los sujetos estudiados se encuentran entre las edades de 16-17 años. De la misma manera el 9,3 % de la población conforma el rango de edad de 18 años y finalmente un porcentaje mínimo de 1,0 % se encuentra en la edad de 19 años.

Cuadro No. 6

Datos de género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	111	57,2 %
Femenino	83	42,8 %
Total	194	100 %

Fuente: Dirección de las unidades educativas

Elaboración: Propia

El cuadro No. 6 muestra que el 57,2 % de la población es de género masculino, mientras que el 42,8 % pertenece al género femenino.

5.2. Datos del nivel de adicción a redes sociales

A continuación, se presentan los datos recolectados a través del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales elaborado por Miguel Ecurras Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014, destacando información importante para un mejor entendimiento del trabajo investigativo.

Cuadro No. 7

Datos de uso de las redes sociales

¿Qué red social utilizas con más frecuencia?	Frecuencia	Porcentaje
Facebook	27	13,9 %
Instagram	34	17,5 %
WhatsApp	48	24,7 %
Tik Tok	85	43,8 %
Total	194	100 %
¿A través de qué se conecta a las redes sociales?	Frecuencia	Porcentaje
Celular	194	100 %
Total	194	100 %
¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?	Frecuencia	Porcentaje
Todo el tiempo	77	39,7 %
7 a 12 veces al día	54	27,8 %
3 a 6 veces al día	48	24,7 %
1 a 2 veces al día	13	6,7 %
2 a 3 veces por semana	2	01,0 %
Total	194	100 %
¿Tus cuentas en la red tienen datos verdaderos?	Frecuencia	Porcentaje
Sí	130	67,0 %
No	64	33,0 %
Total	194	100 %

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Elaboración: Propia

De acuerdo al Cuadro No. 7, se puede evidenciar los datos de uso de los estudiantes para con las redes sociales.

En la pregunta 1, se puede apreciar las redes sociales más populares entre los adolescentes. Entre ellas se encuentran: Tik Tok, con un 43,8 % de la población que hace

uso de esta herramienta de entretenimiento. La función de esta red social es crear videos de hasta tres minutos de duración que se repiten en un bucle, los usuarios pueden compartir selfies-videos, grabar a sus conocidos o a sí mismos con música de fondo, y también permite editar videos antes de hacerlos públicos, ya que esta app destaca por su diversidad con interesantes filtros. Su popularidad se debe a su sencillez, facilidad de uso y potencial creativo. La preferencia de uso hacia esta red social puede deberse a que la misma permite que los jóvenes se comuniquen y aprendan nuevas formas de vida (identidades virtuales) libremente, de esta manera crean nuevas culturas (socialización) que contienen todo aquello que les llama la atención (popularidad) (Cuadros Rincón & Torra Muñoz, 2022, pág. 24).

Por otro lado, el 24, 7 % de usuarios hacen uso de WhatsApp una red de mensajería instantánea que permite comunicarse con personas de cualquier lugar. El último lugar lo ocupa la red de Facebook con un 13, 9 % de usuarios, en donde se puede interactuar con personas conocidas o no conocidas, compartiendo imágenes, estados, entre otras cosas de interés para el usuario.

La segunda pregunta hace referencia respecto al medio por el cual los adolescentes tienen acceso a las redes sociales. Se puede apreciar que el 100 % de estos lo hacen a través de su teléfono celular, mostrando así que la tecnología está presente en su vida diaria. El uso del celular tiene funciones instrumentales y simbólicas para los adolescentes, el cual es utilizado para la comunicación, expresión, ocio e información; además tiene una dimensión simbólica constituida por la apariencia, el prestigio y la autonomía (Santana , Gómez, & García, 2019). Esto es debido a que son influenciados por su entorno, en donde el contar con un buen celular es sinónimo de grandeza; en cuanto a las personas que no tienen un gran equipo y modelo de celular, se llenan de sentimientos negativos, se sienten excluidos e incómodos. Según Pillaca (2019, pág. 359)

Respecto a la tercera pregunta, se observa que, dentro de la frecuencia de uso de las redes, el mayor porcentaje es de 39,7 % lo que indica que los adolescentes todo el tiempo hacen un uso de las mismas, mostrando así una cierta dependencia hacia ellas. Cuando el adolescente hace un uso casi ininterrumpido de las redes sociales genera un impacto negativo en el desarrollo normal de la vida cotidiana del mismo, descuidando

actividades académicas y/o domésticas, es decir que la persona al estar realizando otras actividades importantes en su día a día como lo es alimentarse, descansar, realizar deberes escolares, ocuparse de la higiene entre otras que se ven interrumpidas por la utilización de los celulares con los cuales tienen la facilidad de realizar otras actividades como chatear o ver videos por periodos prolongados, realizando un uso inadecuado del tiempo, el cual estaba destinado a otras actividades, beneficiosas para sus vidas como lo son: el interactuar con sus amigos, familiares, almorzar en compañía de los demás miembros del hogar, estudiar y recrearse practicando deportes con los demás y otras.

Por otra parte, el 27,8 % usan las redes de 7 a 12 veces por día y un porcentaje mínimo del 1,0 % se conecta de 2 a 3 veces por semana.

Aquí se evidencia que algunas personas usan las redes sociales como un medio, otras como un fin, es decir, que algunos solamente se conectan por la facilidad y los beneficios que éste brinda a la comunicación como ser la rapidez, mientras que otros las usan como un fin para obtener placer ya que es manera de evadir la realidad de su cotidianidad, además de que al presentar adicción ya no se repiten los comportamientos como una manera de obtener placer, sino como una manera de evadir la ansiedad y el estrés que genera el no estar conectado y utilizando las redes sociales.

Por último, de acuerdo a la cuarta pregunta, el 67,0 % de los adolescentes usan datos verdaderos en sus cuentas de redes sociales. Aunque esto puede ser una forma útil de conectar con amigos y familiares, ya que les permiten que otras personas ya sean conocidas o no los encuentren de manera más rápida, sin embargo, también conlleva ciertos riesgos como ser, el robo de los datos personales para la creación de cuentas falsas que atentan contra de la integridad del sujeto.

Muchos de los adolescentes que hacen uso de redes sociales no tienen conocimiento que están consintiendo el tratamiento automatizado de sus datos personales más íntimos, como ser sus imágenes, comentarios, ubicaciones, y otros que luego quedarán almacenados en las bases de datos de la red social (Acedo Penco & Platero Alcón , 2016).

Esto puede ser especialmente preocupante para los niños y adolescentes, quienes pueden ser objeto de abuso por parte de extraños, ya que dichas fotos o la información puede ser utilizada de una mala manera por terceros.

Además, los usuarios deben tener cuidado al compartir información personal, como direcciones y números de teléfono, ya que esto podría ser utilizado por personas malintencionadas (Del Mar, 2023).

Por otro lado, el 33,0 % no usa datos reales, lo cual puede ser tomado como un factor de protección hacia lo mencionado anteriormente, sin embargo, también puede ser usado para cometer actos ilícitos desde el anonimato.

5.3. Primer objetivo específico

En el cumplimiento del primer objetivo específico, se hizo uso del Cuestionario de adicción a redes sociales de Ecurras y Salas (2014).

Determinar el nivel de adicción a redes sociales

Cuadro No. 8

Nivel de adicción a redes sociales

Nivel de adicción a redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	326	62,7 %
Moderado	183	35,2 %
Alto	11	02,1 %
Total	520	100 %

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Elaboración: Propia

En el Cuadro No. 8, se encuentran los niveles de adicción a redes sociales de la población estudiada. El 62,7 % de los adolescentes presentan un nivel bajo de adicción. Esto hace referencia a que no se presentan conductas de dependencia a las redes sociales.

Esto muestra que no todos los adolescentes que hagan uso de las redes sociales, serán adictos a ellas. Por lo que se puede decir que estos usuarios establecen tiempos de uso y con esto no descuidan sus actividades diarias (Escurras & Salas, 2014).

Por otra parte, según el procedimiento de selección de la muestra de este trabajo, quedan excluidos en la aplicación de los test posteriores los sujetos que presenten un nivel bajo de adicción. Por lo tanto, se cuenta solo con los niveles de adicción moderado o alto, quedando así 194 adolescentes.

Es así que el 35,2 % de los sujetos, presentan un nivel moderado de adicción, lo cual muestra que, si bien no existe una adicción tal cual, existe un uso prevalente de las mismas, pero que no llega a afectar de manera alarmante la vida del sujeto como lo haría una adicción de acuerdo a los criterios que establecen los autores (Escurras & Salas, 2014). Es así que existe un grado de control hacia las redes sociales, cuando el adolescente es consciente de que está realizando un uso de mayor frecuencia, es capaz de reducir el tiempo de exposición. Pero al ser este un nivel moderado se evidencia y no se descarta que, si este uso prevalece de manera constante y que cada vez vaya abarcando mayor tiempo del necesario, la persona puede desencadenar una adicción que traiga consigo una serie de dificultades para su diario vivir.

Al contrastar esta información con la investigación de Carolina Marín (2019) realizada en ciudad de La Paz, se encuentra similitud de resultados. Ambas investigaciones lanzan datos de un nivel medio de adicción en adolescentes. Estos resultados pueden ser por la similitud de la población investigada, es decir, la edad y la cultura a la que pertenecen. Asimismo, los adolescentes de hoy, al ya haber nacido en el auge de la tecnología, pertenecientes a la generación Z, el uso o la preferencia que estos tengan será evidente en su vida (Martínez Casillas, 2022).

De la misma manera, la observación de estereotipos a seguir dentro de estos medios digitales, como también la presión por demostrar el uso de las redes sociales o simplemente la búsqueda de estatus debido al uso de estos medios, los que le brindan una posición en la sociedad, influye en el desencadenamiento de una adicción. Además, el reforzamiento tiene un papel importante en la misma, ya que conectarse a estos medios

tecnológicos implica obtener reforzadores positivos o recompensas que varían entre entretenimiento, popularidad, atención (Andrassen, 2015).

Por otra parte, el 2,1 % de los adolescentes presentan un alto nivel de adicción. Esto hace referencia a que el sujeto genera una tolerancia y requiere aumentar las horas de conexión para poder encontrar satisfacción (Escurras & Salas, 2014). Esta conducta adictiva se repite de manera incontrolada para poder reducir los estados de ansiedad que dejan en evidencia la adicción a redes sociales, pero una vez que estas conductas se instalan como hábitos, generan necesidad y crean en el sujeto altos niveles de ansiedad. Una vez que ocurre esto ya no se realiza la actividad por el placer que inicialmente generaba (reforzadores positivos) sino para reducir el nivel de ansiedad que le causa el no poder ejecutar dicha acción (reforzadores negativos) (Escurras & Salas, 2014, pág. 23).

Si bien un número reducido de sujetos de la población general presenta un nivel alto de adicción, se evidencia que la problemática si está presente, y que necesita ser intervenida por profesionales del área, brindando así una educación digital, ayudando a prevenir el desarrollo de este tipo de adicciones que presentan el mismo cuadro de características como el consumo de sustancias (Escurras & Salas, 2014, pág. 14).

Como se pudo evidenciar, las redes sociales están presentes en los adolescentes, brindando amplios beneficios, pero sin una guía correcta, se puede llegar a experimentar problemas psicológicos.

Cuadro No. 9

Nivel de adicción a redes sociales según sus dimensiones

Nivel de Adicción	Obsesión		Falta de Control Personal		Uso Excesivo	
	F	P	F	P	F	P
Bajo	49	25,3 %	20	10,3 %	15	07,7 %
Moderado	138	71,1 %	149	76,8 %	140	72,2 %
Alto	7	03,6 %	25	12,9 %	39	20,1 %
TOTAL	194	100 %	194	100 %	194	100 %

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Elaboración: Propia

En el Cuadro No. 9, se aprecia el nivel de adicción a redes sociales según sus dimensiones.

La dimensión obsesión se refiere como aquella preocupación y fijación constante brindando toda atención en lo que sucede en las redes sociales (Escurras & Salas, 2014). Se encuentra que el 71,1 % presenta un nivel moderado, lo cual indica que la mayor parte de la población no estaría experimentando fantasías, preocupación y ansiedad constante a causa de la falta de acceso a redes, llegando así a no tener demasiada interferencia en la vida de los sujetos. El 3,6 % manifiestan un nivel alto, demostrando altos niveles de ansiedad, estrés, y la necesidad de conectarse para poder enterarse que está sucediendo en las redes en su ausencia (Escurras & Salas, 2014). Según los rangos de puntuación del test empleado para la evaluación inicial que es el cuestionario de adicción a redes sociales de (Escurras & Salas, 2014) muestra que una puntuación entre 66 y 96 puntos ya es considerada una adicción, pero en muchos diagnósticos individuales de los sujetos algunas puntuaciones oscilaban entre los 55 y 66 puntos lo cual los categorizaba como moderados pero, cabe recalcar que no existe una gran diferencia de puntuaciones ya que muchos de estos sujetos con puntuaciones similares si bien se encuentran en un nivel moderado, pueden llegar a convertirse en adictos a las redes sociales.

Seguido a eso, se aprecia el nivel de adicción a redes sociales según la dimensión falta de control personal. Esto hace referencia a la incapacidad para regular el tiempo que se le dedica a las redes sociales y a estar conectado descuidando otras actividades cotidianas como ser estudiar, higiene, horas de sueño, comer, dormir, entre otras (Escurras & Salas, 2014).

El 76,8 % de la población presenta un nivel moderado en la falta de control, esto hace referencia que los sujetos cuentan con la capacidad de controlar el tiempo dedicado a estos sitios virtuales, demostrando habilidad para administrar su propio tiempo, poniendo como prioridad el desarrollo de sus actividades familiares, escolares y sociales. Sin embargo, se debe tomar medidas preventivas para que este nivel se mantenga o reduzca, así evitar que dejen de lado las principales actividades que estos realizan día a día.

De la misma manera el 12,9 % tiene un nivel alto, lo cual muestra que existe un grado de dificultad a la hora de controlar el tiempo que se le dedica a las redes sociales, dejando en evidencia que estos sujetos experimentan limitaciones en sus actividades diarias, en donde dicho comportamiento se vuelve automático y tienden a ser emocionalmente activos y con poco control cognitivo.

La persona que padece de este tipo de dificultad no se imagina las consecuencias negativas que esto le ocasionará en su vida a largo plazo (Echeburúa, 2012, pág. 35).

Finalizando, se puede evidenciar el nivel de adicción a redes sociales según la dimensión uso excesivo. Esto hace referencia a que cuando se utiliza las redes sociales, al ser un medio muy entretenido y llamativo, las horas de conexión se exceden más de lo habitual, ya que cada vez van en aumento para cubrir la necesidad de estar conectado (Escurras & Salas, 2014).

Un 72,2 % de la población mantiene un nivel moderado respecto al uso excesivo, es decir que mantiene un uso adecuado, mostrando que en ellos no existe la necesidad de permanecer conectados a las redes sociales. El 20,1 % presenta un nivel alto, lo cual muestra que el uso hacia las redes sociales es desmedido, mismo que puede interferir en sus actividades cotidianas. Esto evidencia que los adolescentes invierten mucho tiempo del día al conectarse y estar atentos a las redes. Por último, el 7,7 % de los adolescentes tienen un bajo uso excesivo.

Cuadro No. 10
Cruce de variables del nivel de adicción a redes sociales
en relación a la edad

Nivel de adicción a redes sociales	Edades							
	16		17		18		19	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Moderado	79	95,2 %	85	93,4 %	17	94,4 %	2	100 %
Alto	4	04,8 %	6	06,6 %	1	5,6 %	0	0,0 %
TOTAL	83	100 %	91	100 %	18	100 %	2	100 %

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 10 muestra el cruce del nivel de adicción a redes sociales respecto a la edad de la población.

Se observa que el 95,2 % de adolescentes de 16 años presentan un nivel moderado de adicción. Estos estudiantes se encuentran en la edad en donde tienen la necesidad de experimentar nuevas vivencias, una mayor deseabilidad social, presión por amoldarse a un grupo para formar su identidad, lo que les hace mucho más susceptibles a agentes externos que quieran influir en su conducta, sin embargo, al presentar un nivel de adicción moderado demuestran que existe un grado de capacidad para poder regular y controlar su uso de manera consciente, pero si bien se encuentran en este nivel no quedan descartados como posibles adictos a largo plazo en caso de perder el control y volverse dependientes de dicha conducta automatizada. Así también, el 4,8 % de los mismos presentan un nivel alto, lo cual muestra que el sujeto depende de lo que pase dentro de ese mundo ficticio que el mismo adolescente crea como una manera de evasión del mundo real (Díaz, Mercader, & Gairín, 2019).

Por otro lado, el 93,4 % de los estudiantes de 17 años, presentan un nivel de adicción moderado. Al estar en una etapa cambiante y en pleno desarrollo de su identidad, estos adolescentes pueden volverse dependientes de lo que las redes ofrecen como ser la aprobación y la deseabilidad social, desarrollando una adicción.

Así también, el 6,6 % de adolescentes de la misma edad se encuentran en un nivel alto de adicción a redes sociales. Esto demuestra que, si bien no todos los adolescentes que hacen uso de las redes sociales desarrollarán una conducta adictiva a estos medios, hay un porcentaje que, si lo hace, ya que en esta edad sus vidas están llenas de turbulencias y las redes sociales son un mundo irreal en donde ellos pueden ser lo que deseen y mostrarse al mundo como lo imaginen para poder obtener aprobación social.

Por otra parte, el 94,4 % de los sujetos de 18 años presentan un nivel moderado de adicción, mientras que el 5,6 % de los mismos, presentan un nivel alto. Los adolescentes de esta edad pertenecen a la adolescencia tardía en donde culminan la gran parte de su crecimiento y desarrollo, alcanzando un mayor control de impulsos. Sin embargo, esto no se puede dar en todos los adolescentes de esta edad, cada sujeto avanza

a su propio ritmo de desarrollo, lo cual puede determinar la diferencia en poseer un cierto nivel de adicción (Pineda Perez & Aliño Santiago, 2002).

Finalmente, el 100 % de los adolescentes de 19 años presentan un nivel de adicción moderado. Estos adolescentes suelen tener una identidad casi consolidada ya que se encuentran en los últimos años de la adolescencia en donde el sujeto comienza a tomar las decisiones más importantes de sus vidas en este paso hacia la juventud donde según las decisiones que tome dependerá su vida adulta. (Pineda Perez & Aliño Santiago, 2002).

Estos resultados se contraponen a la afirmación de Pratarelli y Browne (2022), quienes manifiestan que a menor edad hay mayor riesgo de adicción y que a mayor edad existe un control superior de impulsos y madurez. Sin embargo, la información anteriormente expuesta, muestra que los adolescentes de 16, 17, 18 y 19 años presentan similares porcentajes en los niveles de adicción.

Cuadro No.11

Cruce de variables del nivel de adicción a redes sociales en relación al género

Nivel de adicción a redes sociales	Género			
	Masculino		Femenino	
	F	%	F	%
Medio	105	94,6 %	78	94,0 %
Alto	6	05,4 %	5	06,0 %
TOTAL	111	100 %	83	100 %

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 11 muestra el cruce del nivel de adicción a redes sociales respecto al género de la población. Se encuentra que el 94,6 % de la población de género masculino presenta un nivel moderado y el otro 5,4 % tiene un nivel alto de adicción a redes sociales, lo que demuestra que si bien el mayor porcentaje de hombres se encuentra

en un nivel medio la tendencia es hacia ese nivel alto, en caso de perder el control y realizar un uso excesivo hacia las mismas.

Por otra parte, el 94,0 % de los adolescentes de género femenino que presentan un nivel moderado de adicción a redes sociales y un 6,0 % muestra un nivel alto, de la misma manera que el anterior el mayor porcentaje se encuentra en un nivel moderado lo que indicaría que existe control, pero si se exceden en el uso se llegaría a perder este control y pasar a una adicción como tal.

En estos resultados no se evidencia una diferencia significativa en cuanto al nivel de adicción de cada género. Esto contrapone a la investigación de Delfino (2017), donde afirma que son las mujeres las que usa más las redes sociales.

Con esto se puede referir que el género no está relacionado con el nivel de adicción en adolescentes porque no se llega a observar una diferencia considerable.

5.4.Segundo objetivo específico

En cumplimiento del segundo objetivo específico, se hizo uso del Inventario de Personalidad de Hans Eysenck y Sybil Eysenck del año 1952

Establecer los patrones de personalidad que caracteriza a los estudiantes con adicción a redes sociales

Cuadro No.12

Tipos de temperamentos

Tipo de temperamento	Frecuencia	Porcentaje
Melancólico	83	42,8 %
Colérico	46	23,7 %
Flemático	38	19,6 %
Sanguíneo	27	13,9 %
Total	194	100 %

Fuente: Inventario de Personalidad de Eysenck & Eysenck

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 12 muestra el tipo de temperamento de la población estudiada, en donde el 42,8 % presentan un temperamento de tipo melancólico. Esta se identifica por un sistema nervioso fundamentalmente débil, dicho temperamento no necesariamente se refiere hacia la posibilidad de presentar constante fragilidad emocional, sino más bien a la existencia de un mundo interno desarrollado desde una forma de comportamiento introvertido (Diez Benavides, 1990). Al escuchar la palabra melancólico, es común pensar en alguien con tendencia a la tristeza e incluso depresión. Sin embargo, aunque el temperamento melancólico es habitual en sujetos sensibles y retraídos, también caracteriza a personas que poseen una rica vida interior, que se manifiestan a través del arte. Esta forma de temperamento plantea una forma de comportamiento poco participativo, en que la expresión de ideas o sentimientos se presenta de una forma mucho más sutil, y en ocasiones estructurada en la que se trata de plasmar el mundo interno de manera significativa (Eysenck, 1952). Con esto se puede decir que los adolescentes que posean este tipo de temperamento tendrán como fortaleza el ser dotado, es decir, tener habilidades intelectuales, sobresalientes y curiosas. Así también, son analíticos, estrategas, abnegados, trabajadores y autodisciplinados. Estas cualidades ayudarán al adolescente al desarrollo óptimo de sus actividades tanto escolares como personales y por sobre todo a alcanzar objetivos propuestos. Entre sus debilidades esta: ser susceptible, insociables, críticos negativos, entre otras.

Esto puede traer consecuencias negativas en tanto que el adolescente no pueda relacionarse con sus pares y tienda al aislamiento, en donde se pueden desarrollar muchos problemas más, entre ellos se tiene la adicción a redes sociales. Según García (2022) uno de los efectos más comunes de la adicción a las redes sociales está en el aislamiento familiar e incluso social que comienza a presentar el adolescente que la padece.

Al estar siempre atento a su dispositivo y a sus perfiles de redes, es habitual que el adolescente desconecte de su realidad más cercana para enfocarse al cien por cien en la digital, dejando de participar activamente en conversaciones familiares o con amigos, mostrando poco interés por realizar actividades que no impliquen el celular o la computadora. Esto sin duda, puede afectar en la vida adulta del adolescente.

De la misma manera, un 23,7 % de los adolescentes tiene un temperamento de tipo colérico, caracterizándose por ser personas que poseen un sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado. Se entiende que dicha forma de temperamento se caracteriza esencialmente por una respuesta, rápida, enérgica, y poco premeditada (Diez Benavides, 1990).

Dicho de otra manera, estos sujetos tienen una gran sensibilidad, así como un elevado nivel de actividad, extroversión, y contracción; suelen mostrarse altamente reactivos a estímulos ambientales, son personas con un bajo control de impulsos que incluso llegan a ser violentos, cuando se sienten afectados. Este tipo de temperamento tiende hacia la decisión oportuna que lo lleva a la consecución de metas y objetivos de manera autosuficiente e independiente, son personas que juzgan rápida e intuitivamente, y poco reflexivos o la rectificación.

(Mayorga, 2018). Miller (2021) afirma que el adolescente con un temperamento colérico tiene una gran fuerza de voluntad que le puede llevar a imponer ideas sea como sea. Esto los puede mostrar agresivos y destructivos incluso con poca tolerancia a la frustración. Son impacientes, quieren que se logre pronto eso que desean, parecen apurados y celosos de su tiempo.

Por otro parte el 19,6% de los adolescentes estudiados presentan una personalidad de tipo flemática, ya que son sujetos que son guiados por un sistema nervioso lento y equilibrado débil. Es común en las personas denominadas apáticas o frías. Se caracteriza por una baja sensibilidad y un alto nivel de actividad y concentración; la reactividad frente a los estímulos ambientales es pobre; es propenso a la introversión y su flexibilidad ante los cambios del ambiente es bajo (Diez Benavides, 1990).

Los flemáticos, generalmente no demuestran interés en ser líderes, aunque sus capacidades intelectuales y reflexivas podrían permitir que lleguen a ejercer ese rol con probidad (Mayorga, 2018).

La riqueza del mundo interno de este grupo de personas por lo general se representa en una baja capacidad en el desarrollo de habilidades sociales, pero al mismo tiempo existe la tendencia hacia una mejor reflexión ante situaciones que necesitan una resolución, donde la lógica se presenta como una solución efectiva.

Para Babarro (2019) los adolescentes con este tipo de temperamento se caracterizan por ser introvertidos, tranquilos, de equilibrio emocional, apáticos, calmados, serios, impasibles, racionales, calculadores, analíticos, capaces, frías, firmes. Estos adolescentes casi nunca pierden la compostura ni se enfadan con frecuencia, se toman su tiempo para decidir, pudiendo llegar a tener dificultades en la toma de decisiones, entre otros.

Por último, el 13,9 % de los adolescentes presentan una personalidad de tipo sanguíneo, esta es definida esencialmente por un sistema nervioso rápido, equilibrado. Es decir, expresa una forma de comportamiento cálido y relativamente calmado débil (Diez Benavides, 1990). El temperamento está basado en un sistema nervioso rápido y equilibrado, permite a su poseedor un notable nivel de sensibilidad, pero un bajo grado de actividad; la concentración es pobre y la reactividad al medio, moderada; suele ser extrovertido y manifiesta alta adaptabilidad a los cambios del ambiente.

Cuadro No. 13

Patrones de personalidad según sus dimensiones

Dimensión Extroversión- Introversión	F	P	Dimensión Estabilidad- Inestabilidad	F	P
Altamente introvertido	44	22,7 %	Altamente inestable	54	27,8 %
Tendencia a la introversión	81	41,8 %	Tendencia a la inestabilidad	74	38,1 %
Altamente extrovertido	15	07,7 %	Altamente estable	27	13,9 %
Tendencia a la extroversión	54	27,8 %	Tendencia a la estabilidad	39	20,1 %
Total	194	100 %	Total	194	100 %

Fuente: Inventario de Personalidad de Eysenck & Eysenck

Elaboración: Propia

En el cuadro No. 13 se evidencia la dimensión Extroversión-Introversión, en donde el 22,7% de los adolescentes es altamente introvertido. Por otra parte, el 41,8 %

de la población tiene tendencia a la introversión. El sujeto introvertido es quieto, calmado, introspectivo y aislado. Prefiere los libros a las personas, es reservado y distante excepto con sus íntimos amigos. Tiende a planificar sus acciones por adelantado y desconfía de los impulsos del momento. No le gustan las excitaciones, es serio y prefiere un modo de vida ordenado. Tiene un ajustado autocontrol, rara vez es agresivo y no pierde su temple, es confiable y previsible, algo pesimista y otorga un gran valor a las normas éticas (Eysenck, 1952). Sin embargo, los adolescentes que presenten este rasgo de personalidad, tienen a ser pesimistas, autocríticos, tímidos, no logran establecer diversas relaciones sociales y se irritan con gran facilidad, aunque no lo exteriorizan, es decir, no logran manifestar sus emociones con los demás. En esta etapa es habitual que los adolescentes pasen mucho tiempo con amistades y creen lazos que, probablemente, le durarán para toda la vida. Sin embargo, es factible que aquellos que sean introvertidos rompan el molde y desajusten los cánones regulares (Nicuesa, 2019).

Aún existe la creencia popular de que la introversión es negativa, pero es simplemente una tendencia en un patrón de personalidad. Por tanto, no es, en sí misma, ni negativa ni positiva, sino que tiene tantos beneficios como desventajas expuestas anteriormente.

Por otra parte, el 27,8 % de la población presenta tendencia a la extroversión y un 7,7 % es altamente extrovertido. El sujeto extrovertido tiene una baja excitación crónica, se aburren, y, por lo tanto, necesitan estimulación externa. Gusta de la socialización con los amigos y de tener gente cerca. Actúa sobre los estímulos del momento y es generalmente una persona impulsiva. Es usualmente una persona práctica y de respuestas inmediatas. Es despreocupado, optimista, bromista, le gusta reír y ser divertido. Prefiere actuar a pensar, tiende a ser agresivo y pierde fácilmente el temple. En conjunto sus sentimientos no son mantenidos bajo un correcto control y no es siempre una persona previsible y confiable (Eysenck, 1952).

Nicuesa (2019) manifiesta que, al contrario de la introversión, la extroversión se caracteriza por que los adolescentes suelen ser sociables, impulsivos, les gusta la aventura, comparten con el mundo exterior, son asertivos, entusiastas y hacen bromas, casi como un modelo de adolescente popular al que todos admiran. Son también,

propensos a estar en diversas actividades sociales y les gustan las multitudes. Del mismo modo, no les desagrada la soledad y se aburren fácilmente. Sin duda, el poseer este tipo de rasgo de personalidad, les brindará un mejor desarrollo de habilidades sociales y poder ser un factor de protección a la hora de presentar adicción a las redes.

Álvarez (2021, pág. 13) refiere que la necesidad de socializar que presentan las personas extrovertidas, puede llegar a influir en el desarrollo de un uso excesivo de las redes sociales, de manera que actualizan continuamente su estado en línea, aumentan sus amistades virtuales y comparten más contenido.

Así también, se muestra el perfil de personalidad según la dimensión Estabilidad-Inestabilidad, es una dimensión emotiva que está ligada a la excitabilidad del sistema nervioso autónomo que moviliza trastornos cardio-vasculares, taquicardias, trastornos respiratorios, sudoraciones, etc. El neuroticismo se caracteriza por altos niveles de efectos negativos, como la depresión y la ansiedad. Según Eysenck (1952), se basa en la mayor o menor activación del sistema nervioso simpático o cerebro visceral. Esta zona cerebral es la responsable de la respuesta de “enfrento – evitamiento” frente a situaciones de peligro.

Es así que, el 38,1 % de la población presenta tendencia a la inestabilidad, mientras que el 27,8% es altamente inestable. Los sujetos inestables tienen umbrales bajos de activación y son incapaces de inhibir o controlar sus reacciones emocionales, experimentan efectos negativos (enfrentar-o-evitar) de cara a factores estresantes mínimos; se disgustan con mucha facilidad. Una tasa elevada de neuroticismo (inestabilidad) indica una emotividad muy intensa y elevado tono, son personas generalmente ansiosas, tensas, inseguras y tímidas.

Por otra parte, un 20,1 % de los adolescentes son tendientes a la estabilidad, mientras que el 13,9 % es altamente estable. Las personas emocionalmente estables, que tienen umbrales altos de activación y buen control emocional, experimentan efectos negativos sólo de cara a estresantes muy fuertes.

Es decir que los sujetos neuróticos tienen umbrales bajos de activación y son incapaces de inhibir o controlar sus reacciones emocionales, experimentan efectos negativos (enfrentar-o-evitar) de cara a factores estresantes mínimos; se disgustan con

mucha facilidad. Las personas emocionalmente estables, que tienen umbrales altos de activación y buen control emocional, experimentan efectos negativos sólo de cara a estresantes muy fuertes. Una tasa elevada de neuroticismo (inestabilidad) indica una emotividad muy intensa y elevado tono, son personas generalmente ansiosas, tensas, inseguras y tímidas.

Los rasgos que presentan los más emotivos o vulnerables a la neurosis son los siguientes: tiene una inadecuada organización de la personalidad, presentan poca tolerancia a las situaciones conflictivas y la frustración, son dependientes de los demás y muy sugestionables. Tiene un estrecho margen de interés, son muy susceptibles con sentimientos de minusvalía e inseguridad. Por lo general, persevera en la utilización de los medios o modos de enfocar las situaciones aun cuando estos enfoques sean ineficientes para solucionar problemas. Es intolerante, muestra una pobre autocrítica. El sujeto es rígido en sus relaciones interpersonales, es ansioso, inquieto, irritado, tenso, irracional, tímido, triste, emotivo y presenta sentimientos de culpa y poca autoestima.

Cuadro No.14

Cruce de variables de patrones de personalidad en relación a la edad

Tipos de temperamento	Edades							
	16		17		18		19	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Melancólico	36	43,4 %	38	41,8 %	8	44,4 %	1	50,0 %
Colérico	21	25,3 %	23	25,3 %	2	11,1 %	0	0,0 %
Flemático	11	13,3 %	21	23,1 %	5	27,8 %	1	50,0 %
Sanguíneo	15	18,1 %	9	09,9 %	3	16,7 %	0	0,0 %
TOTAL	83	100 %	91	100 %	18	100 %	2	100 %

Fuente: Inventario de Personalidad de Eysenck & Eysenck

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 14 muestra el cruce del perfil de personalidad respecto a la edad de la población. Los adolescentes de 16 años presentan una personalidad melancólica (Introvertido-Inestable) con un porcentaje de 43,4% la cual se caracteriza por tener un

sistema nervioso débil, en especial de los procesos inhibitorios, ya que esta es aquella capacidad para inhibir o llegar a controlar las respuestas impulsivas o automáticas y así poder generar respuestas guiadas por la razón.

Los adolescentes con este tipo de personalidad son caprichosos, rígidos, ansiosos, soberbios, pesimistas, reservados, ya que para ellos lo primordial es tener su propia privacidad y no sentirse invadidos por los demás, dirigen su atención a sus propios pensamientos, concentrándose en sus propios asuntos internos lo cual genera que desatienda el exterior y les brindan gran valor a los valores éticos (Eysenck, 1952).

Por otra parte, la población de 17 años, el mayor porcentaje es 41,8 % de adolescentes presentan una personalidad melancólica caracterizándose por ser personas caprichosas, rígidas, ansiosas, soberbias, pesimistas, reservadas e introvertidos. Este último hace referencia a que estos sujetos son calmados y distantes a excepción de sus amigos más íntimos y cercanos, además de ser confiado y pesimista. Así también tiene una base hereditaria y nerviosa, por lo que las personas con un temperamento melancólico suelen tener un sistema nervioso más sensible (Eysenck, 1952).

El porcentaje más bajo de los adolescentes de 17 años es de 09,9% presentando una personalidad de tipo sanguíneo caracterizándose por un comportamiento cálido y relativamente calmado tienen un sistema nervioso rápido y equilibrado, permite a su poseedor un notable nivel de sensibilidad, pero un bajo grado de actividad; la concentración es pobre y la reactividad al medio más bien moderada; suele ser extrovertido y manifiesta alta adaptabilidad a los cambios del ambiente.

Continuando, la población de 18 años se secciona en los siguientes porcentajes: el 44,4 % de adolescentes presentan una personalidad melancólica, estos adolescentes se encuentran en la adolescencia tardía, una etapa de mayor tranquilidad y aumento en la integración de la personalidad. Si todo ha avanzado suficientemente bien en las fases previas, incluyendo la presencia de una familia y un grupo de pares positivos, el joven estará en una buena vía para manejar las tareas de la adultez.

Finalmente, la población de 19 años se divide en los siguientes porcentajes: el 50,0 % de adolescentes presentan una personalidad melancólica y el otro 50,0 % presenta

una personalidad flemática. Al igual que los adolescentes anteriormente mencionados, este grupo se encuentra en la etapa tardía de la adolescencia, donde los rasgos propios de los adolescentes están marcados y relativamente es un periodo de mayor tranquilidad, además de que su identidad ya se encuentra más definida, presentan intereses más estables (Gaete, 2015).

Como se pudo evidenciar anteriormente, la personalidad en la adolescencia es un conjunto de sistemas de pensamiento y de comportamientos, estrechamente relacionados entre sí, que influyen en determinadas conductas relativas al autoconocimiento, al reconocimiento interpersonal en la presentación de la propia identidad en las relaciones sociales.

Cuadro No. 15
Cruce de variables de patrones de personalidad
en relación al género

Tipos de temperamento	Género			
	Masculino		Femenino	
	F	%	F	%
Melancólico	48	43,2 %	35	42,2 %
Colérico	22	19,8 %	24	28,9 %
Flemático	23	20,7 %	15	18,1 %
Sanguíneo	18	16,2 %	9	10,8 %
TOTAL	111	100 %	83	100 %

Fuente: Inventario de Personalidad de Eysenck & Eysenck

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 15 muestra el cruce del perfil de personalidad con respecto al género de la población. Se encuentra que el 43,2 % de la población de género masculino presenta una personalidad melancólica caracterizándose por ser personas caprichosas, rígidas, ansiosas, soberbias, pesimistas, reservadas, ya que para éstos lo primordial es tener su propia privacidad y no sentirse invadidos por los demás.

Así también, al ser personas que no les interesa mucho relacionarse con otros, a no ser, con las que éste elija, los cuáles conforman un número reducido, también dirigen su atención a sus propios pensamientos, concentrándose en sus asuntos internos lo cual genera que desatiendan el exterior por lo que les brindan gran importancia a los valores éticos (Eysenck, 1952).

Por consiguiente, se tiene el menor porcentaje en donde el 16,2 % de los mismos presentan una personalidad sanguínea. Por otra parte, en la población de género femenino el 42,2 % de las adolescentes presentan también una personalidad melancólica que de igual manera que el género masculino. Seguido a ello el menor porcentaje es de 10,8 % de las mujeres que presentan una personalidad sanguínea.

Como se puede observar en el cuadro No. 15, no se muestran diferencias estadísticamente significativas en la personalidad de los adolescentes, ya que los mayores porcentajes son similares y ambos indican que la mayoría de la población de ambos géneros presenta una personalidad melancólica.

5.5.Tercer objetivo específico

Para el cumplimiento del tercer objetivo específico, se hizo uso del Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith del año 2006, elaborado por el mismo autor.

Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes con adicción a redes sociales

Cuadro No. 16

Nivel de autoestima

Nivel de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	12,9 %
Medio bajo	78	40,2 %
Medio alto	64	33,0 %
Alto	27	13,9 %
Total	194	100 %

Fuente: Inventario de autoestima de Coopersmith

Elaboración: Propia

En el Cuadro No. 16, se muestran los niveles de autoestima de la población estudiada, en donde el 40,2 % de los adolescentes presentan un nivel medio bajo de autoestima y 12,9 % presenta una autoestima baja. Estos dos porcentajes dejan en evidencia la gran falta que hace la intervención para poder estimular la valía personal, el amor propio, para que esto influya de manera positiva en otras áreas de su vida.

Se entiende por autoestima como la parte evaluativa y valorativa que la persona hace de sí misma y que está constituida por el conjunto de creencias y actitudes de aprobación o desaprobación de una persona sobre sí mismo. Es el grado en que el sujeto se considere significativo, capaz, competente y exitoso (Coopersmith, 1976, pág. 5).

Según Coopersmith (1976), este nivel de autoestima se caracteriza por la experimentación de sentimientos de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo, presentando cuadros de desánimo, aislamiento del mundo social, hasta incluso, depresión. El sujeto no se puede expresar abiertamente, tampoco se defiende a sí mismos, presentan deficiencia para enfrentar y vencer las dificultades que se le pueden presentar en un momento dado. Cuando se encuentran frente a un grupo de personas, se sienten temerosos, se muestran pasivos y sensibles a la crítica. También se puede observar que manifiestan sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando envidia y celos por lo que otros pueden llegar a poseer, lo cual puede manifestarlo a través del rechazo a los demás en defensa, renuncia o agresividad.

Una baja autoestima puede contribuir con el desarrollo de conductas adictivas, en este caso una adicción a las redes sociales, que al ser sitios virtuales donde se tiene acceso a una serie de herramientas, además de lo llamativo de la red para el adolescente donde pueden mostrarse al mundo como lo deseen, creando así identidades no del todo verdaderas, para poder obtener aprobación social.

La autoestima baja más que un predictor de la adicción es una consecuencia de ella, ya que dentro de las redes sociales se puede apreciar la vivencia de otras personas en donde los adolescentes se comparan a nivel físico y psicológico, lo que en lugar de tener repercusiones positivas son todo lo contrario, hará que la persona se desvalore y tenga un pobre autoconcepto de sí mismo.

Esta información se puede contrastar con el estudio de la ciudad de México en donde encontraron que el uso de las redes sociales está estrechamente ligado con la depresión, falta de habilidades sociales y la baja autoestima en donde esta última como se explicaba con anterioridad, puede ser una consecuencia del uso abusivo y sin control de estas plataformas virtuales (Herrera Harfuch, Pacheco Murgia, Palomar Lever, & Andrade, 2010).

Por otra parte, el 33,0% de los adolescentes presenta una autoestima medio alta. Estos adolescentes presentan características de una alta autoestima, pero con menor magnitud. Es decir, el sujeto se percibe inestable en la percepción de sí mismo ya que tiene tendencia a reducirse por frustraciones, caídas y otros factores variados.

Así también, son dinámicos, actúan de manera asertiva, pero siempre con precaución y de forma pausada, analizando previamente su decisión y son capaces de asumir nuevos retos con la diferencia que lo desarrollan de manera más mesurada que las personas que poseen un alto nivel de autoestima. En cuanto a las características de estas personas, se tiene lo siguiente: poca tolerancia al rechazo, se centran más en los problemas que en las soluciones, por tanto, puede existir fracasos, evitan el cambio, tiene confianza en sí mismas, pero a su vez pueden cambiar de un momento a otro, cuando reciben críticas su confianza disminuye, son racionales, aceptan nuevos retos con mucho esfuerzo.

Los niveles medios en tiempos normales estas personas pueden enfrentar nuevos retos, si cometen algún error, lo vuelven a intentar aunque les cuesta más trabajo, tiene un nivel aceptable de amor propio, se valora, entre otras características, pero al momento de atravesar una crisis en donde experimentan altos niveles de estrés y ansiedad, estos niveles medios, según la propia teoría del autor tienden a bajar a niveles más bajos.

Una autoestima alta podría actuar como un factor protector ante el desarrollo de una adicción a redes sociales, ya que el sujeto posee un buen nivel de amor propio, confianza en sí mismo, perseverancia, entre otros factores descritos anteriormente.

Estos resultados se pueden contrastar con una investigación realizada en la Ciudad de La Paz-Bolivia donde los principales resultados fueron que los estudiantes presentan un nivel alto de autoestima y un nivel moderado en adicción a redes sociales

(Gutierrez Apala, 2020). Esto deja en evidencia que es importante estimular la autoestima especialmente en los adolescentes ya que al encontrarse en una etapa de turbulencia e inestabilidad es indispensable brindarles las herramientas necesarias para que desarrollen buenos niveles de autoestima que es muy importante en el desarrollo del individuo.

Cuadro No. 17

Nivel de autoestima según sus dimensiones

Niveles de autoestima	Dimensión “Sí mismo”		Dimensión “Social – Pares”		Dimensión “Familiar – Hogar”	
	F	P	F	P	F	P
Bajo	16	08,2 %	39	20,1 %	58	29,9 %
Medio bajo	58	29,9 %	95	49,0 %	70	36,1 %
Medio alto	63	32,5 %	45	23,2 %	58	29,9 %
Alto	57	29,4 %	15	07,7 %	08	04,1 %
Total	194	100 %	194	100 %	194	100 %

Fuente: Inventario de autoestima de Coopersmith

Elaboración: Propia

El Cuadro No.17 muestra el nivel de autoestima según sus dimensiones que son Dimensión sí mismo, dimensión Social-Pares y Dimensión Familiar Hogar.

Se evidencia la dimensión sí mismo-general en donde se puede apreciar que el 32,5 % de la población cuenta con un nivel medio alto, esto hace referencia a cómo el individuo se percibe a sí mismo y qué valor se atribuye de acuerdo a su propio criterio, tomando en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad e incluyendo un juicio personal expresado en actitudes para consigo.

En otras palabras, se refiere a la autopercepción, autoconcepto y autoestima valorativa de la persona sobre sus propias características físicas y psicológicas. Incluye una autovaloración; estos ítems se enfocan en cuánto los adolescentes gustan de sí mismos como personas, si se sienten felices por la forma en que les está yendo en la vida, evalúa el grado en que se siente bien con su apariencia física, con la forma en que luce, su peso, altura, cara, cuerpo, cabello, se sienten atractivos. Además, evalúa su conducta; se refieren al grado en el cual a los adolescentes les gusta su forma de actuar.

Dentro de las redes sociales se observa todo tipo de contenido: personas con cuerpo perfecto, delgado y con otras características de estigmas corporales que pueden ocasionar efectos negativos en quien los observa desde una pantalla, llegando a cuestionarse por su propio físico, haciendo que se desvaloricen, se denigren a sí mismos, lo cual es destructivo para la persona, afectando directamente su autoestima, la cual es indispensable para que pueda desenvolverse en este mundo social.

Una investigación sobre riesgo de adicción autoestima y autoconcepto realizada en adolescentes en Lima-Perú, muestra que en la dimensión Sí Mismo-General existe una relación significativa inversa entre autoestima y el riesgo de adicción a redes sociales. Es decir, mientras que los adolescentes presenten poca valoración y desconfianza de sí mismos, tales como inseguridad de sus habilidades y atributos personales, presentarán mayor riesgo de desarrollar adicción a redes sociales (Challco, Rodríguez, & Jaimes, 2016).

Por otra parte, el 29,9 % se encuentra en un nivel medio bajo. Estos sujetos muestran dificultades para tomar decisiones. Es decir, se muestran capaces, pero inseguros y experimentan un miedo exagerado a equivocarse. En cuanto a las características de éstos se tiene lo siguiente: poca tolerancia al rechazo, se centra más en los problemas que en las soluciones, por tanto, puede existir fracasos, evitan el cambio, tienen confianza en sí mismas, pudiendo cambiar de un momento a otro, por otra parte, cuando reciben críticas su confianza disminuye, son racionales, aceptan nuevos retos con mucho esfuerzo.

Continuando, el 29,4 % posee en un nivel alto en esta dimensión. Estos adolescentes mantienen imágenes constantes de sus capacidades y habilidades, desempeñan un rol activo en sus grupos sociales, se desenvuelven y expresan de manera abierta con efectividad, tienen un gran sentido de amor propio, cometen errores, pero están inclinados a aprender de ellos e intentarlo nuevamente (Coopersmith, 1976).

Si bien llegan a fracasar en cualquier meta o proyecto que se propongan, están dispuestos a aprender de ello y volver a comenzar, se expresan de manera abierta ante los demás se muestran seguros de sí mismos. Es decir, las personas son capaces de identificar sus destrezas y habilidades; reconocen sus debilidades y trabajan para

mejorarlas; se sienten aceptados por sí mismo y por las personas de su entorno social,, son responsables de sus propios actos y obligaciones. Este nivel de autoestima es el más deseable en población adolescente, ya que gracias ello la vida del sujeto puede tomar matices diferentes y positivos para su vida futura.

Finalmente, un porcentaje del 8,2 % presenta un nivel bajo en esta dimensión, esto hace referencia que el sujeto no tiene un amor propio, teme a expresarse ante los demás por miedo a equivocarse o ser señalado, no se respeta a sí mismo. Así también son tendientes al aislamiento como una manera de evasión del mundo exterior, si sus derechos son vulnerados, no hacen nada para defenderse, también tienen problemas en el momento de hacer frente a problemas de la vida cotidiana sintiéndose temerosos y desanimados.

Del mismo modo, se muestra el nivel de autoestima según la dimensión Social-Pares, esta dimensión es una parte de la autoestima muy importante ya que las personas, al ser seres sociales, necesitan interactuar con otros, en donde se desenvuelve e interactúa con amigos, familiares, como también a las vivencias de acontecimientos que experimenta en diferentes lugares pudiendo ser instituciones educativas o formativas.

Es decir, las personas se identifican como aceptadas o rechazadas por diferentes grupos, como pueden ser sus pares, menores o adultos, también el sentimiento de pertenecer o no a un conjunto determinado.

En esta dimensión el 49,0 % de los estudiantes se encuentra en un nivel medio bajo dejando en evidencia que sienten temor a expresarse ante los demás, esto repercutiría de manera negativa en sus relaciones con otras personas, y al estar en esta edad tan vulnerable y de constantes cambios, los demás adolescentes pueden agredirlo por medio de burlas o palabras ofensivas que harían que se desvalorice aún más, llegando así a aislarse del mundo exterior por miedo a ser relegado o rechazado.

Por otra parte, el 7,7 % un nivel alto. Esto es llamativo porque es un porcentaje muy bajo de la población estudiada, esto deja en evidencia que se necesita trabajar en la estimulación y en la prevención desde edades muy tempranas para que los mismos desarrollen un buen nivel de autoestima.

Así mismo, se evidencia el nivel de autoestima según la dimensión familiar-hogar, en donde un 36,1 % de los estudiantes se encuentran en un nivel medio bajo, presentando dificultades al momento de interactuar con los demás miembros de la familia, recibir aprobación, comunicación y afectividad, lo que es muy importante para el sano desarrollo del adolescente. (Coopersmith, 1976)

Una investigación realizada en Lima-Perú muestra que mientras exista una mayor interacción positiva del estudiante con los miembros de su familia, menor será el riesgo de presentar adicción a las redes sociales y viceversa (Challco, Rodriguez, & Jaimes, 2016).

Es importante mencionar que el entorno familiar es primordial en el desarrollo del ser humano y un buen clima familiar tiene efectos positivos en la vida de sus integrantes, es el primer entorno que conocen, donde se adquieren las principales herramientas importantes que el sujeto llevará consigo a su vida futura, es importante desarrollar en ellos, desde edades tempranas la autovaloración y amor propios, ya que la autoestima en la adolescencia puede constituirse en el recurso psicológico más importante para ayudar a los adolescentes a afrontar los desafíos del futuro y también las situaciones de la vida diaria (Alcántara J. A., 2004).

Cuadro No. 18
Cruce de variables del nivel de autoestima
en relación a la edad

Nivel de Autoestima	Edades							
	16		17		18		19	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	8	9,6 %	15	16,5 %	2	11,1 %	0	0,0 %
Medio bajo	36	43,4 %	33	36,3 %	7	38,9 %	2	100 %
Medio alto	25	30,1 %	32	35,2 %	7	38,9 %	0	0,0 %
Alto	14	16,9 %	11	12,1 %	2	11,1%	0	0,0 %
TOTAL	83	100 %	91	100 %	18	100 %	2	100 %

Fuente: Inventario de autoestima de Coopersmith

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 18 muestra el cruce del nivel de autoestima respecto a la edad de la población. La población de 16 años el mayor porcentaje es 43,4% así mismo en la edad de 17 años el 36,3% igual presentan un nivel de autoestima medio bajo esto indica que estos adolescentes experimentan vulnerabilidad a la crítica sintiéndose señalados por los demás, aunque en realidad no sea así, insatisfacción consigo mismos, presentan deseo de complacer a los demás, ya que no sabe cómo decir no a algo que puede ir en contra de su integridad física o psicológica. Son personas que se exigen demasiado se ponen bajo una auto exigencia esclavizadora lo que conlleva a un desmoronamiento interior, cuando lo que estuvieron haciendo no sale de acuerdo a lo pensado.

Los adolescentes de esta edad al estar en una etapa media de la adolescencia comienzan a observarse distintos cambios tanto a nivel físico como psicológico, cambiando la forma en la que se ven (UNICEF, 2022). Los adolescentes, al estar en una etapa de vulnerabilidad, tienden a ser susceptibles de caer en situaciones de riesgo como lo plantea esta investigación, la adicción a redes sociales, como se puede observar en el cuadro No. 10 nivel de adicción a redes sociales.

Por otra parte el 38,9 % de la población de 18 años tiene un nivel de autoestima medio bajo, un 38,9 % presenta un nivel de autoestima medio alto, llegando a la conclusión de que estos adolescentes se encuentran en un nivel medio entre la autoestima baja y alta lo que indica que tienen una visión positiva de sí mismos, una aceptación tolerable de sus propias limitaciones, errores, debilidades y fracasos, todo lo anteriormente planteado se da en tiempos normales, ya que en tiempos de crisis la persona tiende a mantener actitudes de baja autoestima ya que al tratarse de niveles medios tienen la tendencia a bajar de nivel lo que llevaría a influir negativamente en sus vidas. (Coopersmith, 1976)

En el mismo sentido el 11,1% de los mismos muestran un nivel de autoestima alto. El 11,1 % de adolescentes de 18 años presentan un nivel de autoestima bajo. En los adolescentes de esta edad los porcentajes son similares y son observables los extremos.

Este último nivel bajo tendría un efecto muy negativo en proceso de la adolescencia ya que al estar en una etapa académica, podría experimentar desgano y falta de compromiso con sus actividades académicas, lo que llevaría al fracaso escolar y no

hacerse responsable de sus errores culpando a otros de sus actos, ante situaciones de enfrentamiento de problemas presentan una actitud negativa, además de falta de motivación y disciplina, entre otras características (Hernandez Encinas, 2019).

Finalmente, la población de 19 años, el 100 % de los adolescentes, presenta un nivel de autoestima medio alto, lo cual es un indicador que al estar en la etapa final de la adolescencia manifiestan una autoestima más marcada y definida la cual es favorable ya que se encuentran a unos pasos de entrar en la juventud donde se toman mayores responsabilidades.

Una adecuada formación de la autoestima conlleva al crecimiento de adolescentes estables psicológicamente, sanos y con herramientas adecuadas para asumir cambios propios del período evolutivo que conlleva la etapa de la adolescencia. Es uno de los indicadores más potentes de ajuste psicológico y adaptación social por lo que es fundamental aumentar el bienestar que los adolescentes sienten con ella (Diaz Falcon, Fuentes Suárez, & Senra Perez , 2018).

Cuadro No. 19
Cruce de variables del nivel de autoestima
en relación al género

Nivel de autoestima	Género			
	Masculino		Femenino	
	F	%	F	%
Bajo	12	10,8 %	13	15,7 %
Medio bajo	40	36,0 %	38	45,8 %
Medio alto	40	36,0 %	24	28,9 %
Alto	19	17,1 %	8	9,6 %
TOTAL	111	100 %	83	100 %

Fuente: Inventario de autoestima de Coopersmith
Elaboración: Propia

El Cuadro No. 19 muestra el cruce de variables del nivel de autoestima con respecto al género de la población. El 36,0 % tiene un nivel de autoestima medio bajo y

existe una similitud de porcentajes donde un 36,0 % presenta un nivel de autoestima medio alto, esto hace referencia que se encuentran en un nivel medio, es decir que, están entre el nivel bajo y alto, lo que indica que en tiempos normales es decir tiempos en donde la persona no experimenta grandes cantidades de estrés, tienen una actitud favorable hacia ellos mismos, aceptando sus errores, viendo la vida desde una perspectiva positiva, cuidado de sus necesidades físicas como psicológicas, pero al momento de entrar en crisis a diferencia de una persona con autoestima alta quien buscare maneras de solucionar las dificultades que se le presenten, este procederá a desvalorizarse y a experimentar su vida desde un nivel bajo de autoestima que acarreará a su vida muchas dificultades. (Coopersmith, 1976).

Así mismo el menor porcentaje en el género masculino es de 10,8% que se encuentra en un nivel bajo experimentando autocrítica, insatisfacción consigo mismo, creación de resentimientos, no poder decir no a algunas peticiones, no poder expresarse de manera asertiva con otros, auto exigencia esclavizadora es decir que, se exige demasiado y en eso de no conseguir lo que buscaba la persona decae interiormente. (Coopersmith, 1976)

Por otro lado, la población de género femenino se fracciona en los siguientes porcentajes: el 15,7 % de adolescentes presentan un nivel de autoestima bajo. El 45,8 % tiene un nivel de autoestima medio bajo, un 28,9 % presenta un nivel de autoestima medio alto, mientras que el 9,6 % de los mismos muestran un nivel de autoestima alto.

Si bien en la infancia la autoestima es similar entre ambos géneros, con la llegada de la adolescencia se puede observar diferencias, como se expone en el cuadro N. 19 el género masculino presenta autoestima alta con un 17,1 % de ellos y el género femenino sólo un 9,6 %, esto demuestra que las mujeres, una vez iniciada la etapa de la pubertad, a diferencia de los hombres presentan mayores cambios físicos, como ser ensanchamiento de caderas, crecimiento de las glándulas mamarias entre otros cambios más notorios a diferencia del varón, lo cual hace que la mujer se sienta desvalorizada, confundida y afecta de manera considerable su autoestima, la cual puede mejorar con la aceptación que la mujer vaya realizando de su cuerpo y nueva realidad, también los cambios psicológicos, los cuales marcan diferencias entre ambos géneros.

Esta información se puede contrastar con una investigación realizada en España donde uno de los resultados muestra que en los adolescentes varones se evidenció pocos cambios, pero en las adolescentes mujeres la tendencia fue descendente, mostrando así autovaloraciones más bajas, (Reina , Oliva Delgado, & Parra Jimenez , 2010),

Las mujeres son más críticas en lo relacionado con su apariencia física. Otro aspecto a tener en cuenta en la adolescencia es que la autoestima está en gran medida relacionada con la apariencia física (Diaz Falcon, Fuentes Suárez, & Senra Perez , 2018). La apariencia física juega un papel muy importante en esta etapa porque un adolescente con un aspecto agradable para los demás encontrará con mayor facilidad pareja será aceptado más fácilmente por un grupo de amigos, a diferencia de otros adolescentes que les cuesta mayor trabajo para realizar lo anteriormente mencionado.

5.6.Cuarto objetivo específico

Determinar el nivel de habilidades sociales que presentan los estudiantes con adicción a redes sociales

En cumplimiento del cuarto objetivo específico, se hizo uso de la Escala de Habilidades Sociales elaborado por Elena Gismero Gonzales en el año 2006.

Cuadro No. 20

Nivel de habilidades sociales

Nivel de habilidades sociales	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	123	63,4 %
Medio	51	26,3 %
Alto	20	10,3 %
Total	194	100 %

Fuente: Escala de habilidades sociales de Gismero

Elaboración: Propia

Como es observable, el Cuadro No. 20 expone los resultados de los niveles de habilidades sociales que poseen los estudiantes de la investigación. Se puede observar

que el 63,4 % de los adolescentes presentan un nivel bajo de habilidades sociales, caracterizado por la dificultad de establecer una relación social adecuada. Esta deficiencia puede producir en el ser humano efectos adversos en la salud física como psicológica. Cuando las habilidades sociales no son estimuladas adecuadamente estos comportamientos poco habilidosos pueden ser considerados como aspecto de relevancia en cuanto pueden ser fuente importante de conflicto, dificultades de adaptación y generador de ansiedad. Es decir, presentar un nivel bajo significa tener poca capacidad de enfrentar situaciones específicas y resolver problemas interpersonales. Esta deficiencia puede producir en el ser humano efectos adversos en la salud física como psicológica (Muñoz, 2011).

Una de las causas para que las conductas socialmente habilidosas no son desarrolladas es debido a la falta de exposición de la persona a situaciones específicas o ya sea que ha tomado una postura poco adaptativa al momento de responder a estímulos sociales, evitándolos o reaccionando de manera negativa (Muñoz, 2011). Se encuentra similitud de resultados con una investigación realizada en Lima-Perú, la cual determinó la relación entre la dependencia a Facebook con las habilidades sociales, en donde un 56,3% de adolescentes presentó un nivel de habilidades bajo (Mejía Bejarano, Paz Guerrero, & Quinteros Zuñiga, 2014).

Por otro lado, el 26,3 % de los estudiantes poseen un nivel medio de habilidades sociales, lo cual significa que el sujeto tiene fortalezas en cierto tipo de interacciones, pero su actuar es deficiente en otras formas de relación (Delgado I. , 2014). Es así que este nivel a comparación del anterior presenta mejores grados en sus diferentes dimensiones como ser decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, defensa de los propios derechos, entre otras más. Este nivel de habilidades sociales tiene las mismas características que se obtiene con un nivel alto, pero en menor magnitud, es decir que si bien un adolescente con un nivel alto puede expresarse con los demás sin problema, defenderse ante alguna injusticia, interactuar adecuadamente con personas del sexo opuesto, un adolescente de nivel medio podría desenvolverse mejor en algunas situaciones similares y tener dificultades en otras.

Para finalizar, el 10,3 % de la población se encuentra en un nivel alto de habilidades sociales. Este nivel es caracterizado por la facilidad de establecer una relación social adecuada. La persona tiene seguridad de contar con la capacidad de desenvolverse en su vida social (Muñoz, 2011). Este es el menor porcentaje, lo cual demuestra que muy pocos adolescentes cuentan con un nivel de habilidades sociales alto. Poseer este nivel de desarrollo de habilidades sociales es importante ya que a través de éste un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo” (Gismero, 2002, pág. 14).

Es muy importante el aprender y desarrollar las habilidades para conseguir óptimas relaciones con los otros, en los diferentes contextos de la vida como en el ámbito familiar, escolar, social y laboral. Entrenar las competencias sociales de las personas en la infancia y adolescencia es fundamental por muchas razones; una de ellas es incrementar la felicidad, autoestima e integración social en el grupo de compañeros.

Cuadro No. 21

Nivel de habilidades sociales según sus dimensiones

Nivel de Habilidades Sociales	dimensión “Autoexpresión en situaciones sociales”		dimensión “Defensa de los propios derechos”		dimensión “Expresión de enfado o disconformidad		dimensión “Decir no y cortar interacciones”		dimensión “Hacer peticiones”		dimensión “Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto”	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Bajo	109	56,2 %	132	68,0 %	78	40,2 %	91	46,9 %	125	64,4 %	62	32,0 %
Medio	61	31,4 %	52	26,8 %	73	37,6 %	66	34,0 %	47	24,2 %	86	44,3 %
Alto	24	12,4 %	10	5,2 %	43	22,2 %	37	19,1 %	22	11,3 %	46	23,7 %
Total	194	100 %	194	100 %	194	100 %	194	100 %	194	100 %	194	100 %

Fuente: Escala de habilidades sociales de Gismero

Elaboración: Propia.

El Cuadro No. 21 muestra el nivel de habilidades sociales según sus dimensiones: La dimensión autoexpresión en situaciones sociales hace mención a la capacidad de

expresarse de manera espontánea y sin ansiedad en distintas situaciones (Gismero, 2002). El 56,2 % de los adolescentes poseen un nivel bajo de habilidades sociales en esta dimensión, refiriendo que tienen dificultades en interacciones en distintos contextos, manifestando dificultad para expresar las propias opiniones, sentimientos, poder realizar preguntas, entre otras. La adolescencia es una etapa donde la interacción es muy importante puesto que de ello depende la integración y pertenencia a un grupo, donde el sujeto irá estableciendo su identidad e intereses. El cómo la persona expresa sus emociones y sentimientos por medio de la comunicación es fundamental en cualquier situación social. Además, en esta etapa los adolescentes se encuentran en plena formación académica, rodeados de otros adolescentes y es en este escenario que se dan diversas situaciones como ser: encontrar el primer amor, formar parte de grupos con intereses en común, desarrollo de relaciones de amistad que pueden ser duraderas o pasajeras. Entonces, una de las causas de que las conductas socialmente habilidosas no son desarrolladas es debido a la falta de exposición de la persona a situaciones específicas o ya sea que ha tomado una postura poco adaptativa al momento de responder a estímulos sociales, evitándolos o reaccionando de manera negativa (Muñoz, 2011).

Por otra parte, el 12,4% se encuentra en un nivel alto, demostrando que estos adolescentes cuentan con un desarrollo aceptable, pudiendo expresar a terceras personas sus ideas, opiniones, sentimientos sin ningún problema. (Gismero, 2002)

Seguido a ello, se observa el nivel de habilidades sociales según la dimensión defensa de los propios derechos. La cual se entiende como aquellas conductas asertivas en defensa de los derechos frente a desconocidos. Este proceso incluye ser consciente de ello, comprender cuando han sido infringidos o están amenazados, y ser capaz de comunicarlo de manera asertiva. En este caso, el 68,0 % presenta un nivel bajo en esta dimensión, mostrando así una baja capacidad en el momento de defender sus derechos e incapacidad de comunicarlos, es bien sabido que muchos adolescentes tienen miedo de hablar frente a los demás, más aún cuando se trata de defender sus posturas y decisiones. Por otro lado, el 5,2 % de adolescentes presenta un nivel alto en esta dimensión, esto hace referencia a que este pequeño porcentaje cuenta con la capacidad de defender sus propios derechos, posturas y decisiones ante las demás personas. (Gismero, 2002)

De igual manera el estudio citado anteriormente dio como resultado en esta dimensión que los sujetos que obtienen una puntuación alta no presentan dificultad para poder interrumpir el uso de estos medios digitales sin presentar mayores inconvenientes (Delgado, y otros, 2016). Entonces, la práctica de las habilidades sociales es importante para evitar conductas de riesgo como el uso excesivo de las redes sociales.

Así también, se puede observar el nivel de habilidades sociales según la dimensión expresión de enfado o disconformidad. Esto hace referencia a la capacidad de manifestar disgusto, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas. El 40,2% de la población presenta un nivel bajo en esta dimensión, lo que significa que existe dificultad en esta habilidad para poder comunicar a otros algunas cosas que le molesta o desagrada prefiriendo callar para evitar posibles conflictos con los demás por no dañar a la otra persona, el comunicar no debe ser una situación en donde se busque dañar a otros, sino comunicar lo que sientes, para liberar tu propio cuerpo y mente.

Esta parte de las habilidades sociales es crucial para poder comunicar a los demás los desacuerdos y discrepancias que se puede dar en muchas situaciones. Esta dificultad puede ser acarreada desde la infancia, en donde los adultos al ver a un niño llorar por lo que otro niño le quitó, hacen que estos se callen y repriman la emoción que están sintiendo en el momento, lo cual puede repercutir en etapas futuras, donde el adolescente en lugar de expresar sus emociones prefiera callar para evitar dar explicaciones.

Por otra parte, el 22,2 % de los adolescentes se encuentran en un nivel alto, lo cual significa que estos adolescentes son capaces de expresar las discrepancias, sentimientos negativos justificados. Al ser seres sociales, siempre se estará en contacto con otras personas, es por esto que se debe de practicar las habilidades sociales para poder mejorar la interacción que se tiene con otras personas, puesto que este conjunto de herramientas sirve para hacer amigos, encontrar pareja, comunicarse adecuadamente, entre otras. (Caballo, 2007).

Continuando, se puede observar el nivel de habilidades sociales según la dimensión decir no y cortar interacciones. Esto hace referencia a la habilidad de cortar interacciones, a corto o largo plazo, que no se quieren mantener por más tiempo, negarse a prestar algo cuando le disgusta, y poder decir “no” a otras personas. Un 46,9 % de

adolescentes pertenecen al nivel bajo de esta dimensión, lo cual muestra que estos adolescentes presentan mucha dificultad para decir “no”, manifestando un sentimiento de culpa al hacerlo; ya sea porque la petición es poco razonable, o sencillamente porque la persona no quiere acceder. Es así que al ser el mayor porcentaje en esta dimensión dejan como evidencia un panorama de cómo estos sujetos poseen dificultad a la hora de poner límites en su vida cotidiana y cortar interacciones con personas con las que no se quiere mantener más contacto.

Esta habilidad es importante para poder preservar su propio bienestar psicológico, además algunas peticiones pueden estar encaminadas a perjudicar al adolescente, entonces es en ese momento en donde deben aprender a usar la palabra no, que tiene como objetivo marcar un límite y proteger la integridad del sujeto. Al estar en la etapa en donde hay una constante búsqueda de experiencias nuevas llenas de adrenalina, suelen ponerse en riesgo, por ende, es importante estimular esta área para que sea un factor protector. Por otra parte, el 19,1 % presenta un nivel alto. Este último porcentaje es muy bajo, lo cual indica que hay pocos adolescentes que sepan marcar sus límites, ya que en muchas ocasiones decir no a algo o a alguien que es muy cercano es difícil, pero indispensable, ya que esto permite que el adolescente desarrolle confianza en sí mismo, permitiendo tomar sus propias decisiones según lo vea conveniente, priorizando ante todo su propio bienestar.

En las redes sociales, al ser un mundo digital, cualquier persona puede esconderse detrás de una imagen falsa, creando un perfil llamativo para los adolescentes, lo cual puede ser un lugar donde la integridad del mismo corra peligro, es por eso necesario desarrollar esta habilidad de ver, analizar la situación y cortar dicha interacción.

De la misma manera, se observa el nivel de habilidades sociales según la dimensión hacer peticiones. Esta habilidad incluye el pedir favores, pedir ayuda y pedir a otra persona que cambie su conducta; sin violar los derechos de los demás. El 64,4 % de la población se encuentra en un nivel bajo en esta dimensión, lo cual muestra una baja capacidad de organizar y verbalizar de forma clara y apropiada sus necesidades o deseos.

Como es observable el porcentaje del nivel bajo es muy alto, lo cual es preocupante, dejando en evidencia que la mayoría de los adolescentes presentan notable

dificultad para expresar una petición a otra persona, pudiendo ser esta un amigo, familia u otros, lejanos a su círculo social. Esta dimensión es importante para el adolescente para que por ella pueda desenvolverse de manera eficaz en su medio social. Por este motivo se le debe de dar la importancia que requiere. Por otra parte, el 11,3% se encuentra en un nivel alto. Lo cual indica que el adolescente tiene la capacidad de poder comunicar sus peticiones a otras personas y de esta manera las demás personas podrán comprender lo que se quiere comunicar y así evitar sentimientos de frustración entre ambas partes.

Finalmente, se puede observar el nivel de habilidades sociales según la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, lo cual hace referencia a la habilidad que tienen las personas para iniciar interacciones y poder hablarle a alguien que resulta atractivo y poder hacer espontáneamente un cumplido, sin experimentar mayores dificultades o ansiedad.

El 44,3 % de los adolescentes se encuentran en un nivel medio de esta dimensión, mostrando cierta dificultad en lo anteriormente mencionado. Es muy importante en la adolescencia debido a que en esta etapa comienzan a interesarse en personas del otro sexo, conocen esas primeras experiencias de enamoramiento, lo cual también cumple un papel muy importante en su vida futura como adultos, esto también afectaría a su autoestima de manera general.

Por otra parte, el 32,0 % de la población se encuentra en un nivel bajo, los adolescentes no tienen la capacidad de interactuar con personas del otro sexo de manera positiva, es decir, que estos sujetos tienen dificultad para iniciar interacciones que nutran la relación entre ambas partes.

Finalmente, el 23,7 % está en un nivel alto, lo que indica que estas personas tienen facilidad para iniciar relaciones positivas con otras personas, además de poder hacer diferentes cumplidos a esa persona sin ningún problema, pedir una cita, iniciar una conversación con alguien que le pareció atractivo, lo que intensifica la vivencia de la adolescencia.

Un estudio realizado en Perú sobre habilidades sociales y redes sociales señala que las personas que tienen adecuadamente desarrolladas sus habilidades sociales son

capaces de establecer relaciones interpersonales satisfactorias y pueden llevar a cabo diversos tipos de actividades en su medio social.

Además de que en la dimensión de autoexpresión en situaciones sociales los estudiantes con un alto puntaje no presentan dificultades para controlar el uso de las redes sociales (Delgado, y otros, 2016).

Gracias a las relaciones interpersonales positivas, los sujetos son capaces de solucionar y afrontar los problemas que se les puede presentar, y así tener como resultado el desarrollo íntegro de su persona (Caballo, 2007).

Un incorrecto funcionamiento social puede desencadenar en efectos perjudiciales tanto para la salud como para el desarrollo como personas sociales. Las personas que no son admitidas por parte de la sociedad tienden a presentar el riesgo de padecer tensión y fatiga. De la misma forma, gracias a las relaciones positivas entre las personas, es posible el desarrollo de los sentimientos, lo ético y los conocimientos del individuo (Delgado I., 2014).

Por otra parte, Bances (2019) añade que dichos sujetos, serán apartados y desatendidos por las personas de su entorno, provocando repercusiones negativas en sus emociones.

Cuadro No.22

Cruce de variables del nivel de habilidades sociales en relación a la edad

Nivel de habilidades sociales	Edades							
	16		17		18		19	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	49	59,0 %	62	68,1 %	10	55,6 %	2	100 %
Medio	21	25,3 %	24	26,4 %	6	33,3 %	0	0,0 %
Alto	13	15,7 %	5	05,5 %	2	11,1%	0	0,0 %
TOTAL	83	100 %	91	100 %	18	100 %	2	100 %

Fuente: Escala de habilidades sociales de Gismero

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 22 muestra el cruce del nivel de habilidades sociales respecto a la edad de la población. El 59,0 % de los sujetos de 16 años presentan un nivel bajo de habilidades sociales. Al encontrarse en una etapa de la adolescencia media las habilidades sociales son muy importantes para que puedan relacionarse con sus compañeros, familia y sociedad en general. En esta etapa está latente la vivencia de nuevas situaciones que antes no habían experimentado, por ello un nivel bajo es un signo de alarma, ya que dichos sujetos no cuentan con las habilidades de expresarse en situaciones sociales, defender sus derechos ante cualquier persona que los vulnere, expresar cuando se sienten en desacuerdo con alguien, entablar conversaciones con personas del otro sexo. Por otra parte el 15,7 % de los mismos muestran un nivel de habilidades sociales alto. Este grupo de adolescentes demuestran que tienen la capacidad de desenvolverse con los demás y en todas las áreas de su vida.

Así también, el 58,1 % de los sujetos de 17 años presentan un nivel bajo de habilidades sociales. Seguido a ello el 5,5 % de los mismos muestran un nivel alto de habilidades sociales. En esta edad los adolescentes se encuentran en la adolescencia tardía, es aquí donde ellos van adquiriendo cierta maduración psicológica ya que los cambios físicos y psicológicos no son tan abruptos, es decir que ya no cambian a gran velocidad como ocurría en el inicio de la misma, estos cambios van brindando mayor seguridad a la persona, también gestionan mejor sus emociones a diferencia de etapas anteriores.

Por otra parte, la población de 18 años el 55,6 % de adolescentes presentan un nivel bajo de habilidades sociales, mientras que el 11,1 % de los mismos muestran un nivel de habilidades sociales alto.

De igual manera, en esta edad los adolescentes ya van pensando en su futuro, las relaciones y amistades se vuelven más estables, su desarrollo tanto psicológico y físico está casi determinado como lo será en su vida adulta, y las habilidades sociales ayudarán bastante en conseguir relaciones más estables.

Como es observable el mayor porcentaje pertenecen al nivel bajo, si bien cuando estaba iniciando la pubertad o adolescencia temprana al adolescente le costaba bastante trabajo entablar una relación o conversación con otros y expresarse libremente,

lamentablemente el adolescente que no practicó dichas habilidades, presentará bastante dificultad para conseguir relaciones estables tanto con la pareja, padres y sociedad en general, lo que repercutirá a futuro, entonces la práctica de las mismas es indispensable para mejorar día con día, ya que dichas habilidades son indispensables para cualquier momento de la cotidianidad.

Finalmente, la población de 19 años, en el 100 % de los adolescentes, presentan habilidades sociales en un nivel bajo. En esta edad es muy llamativo que presenten habilidades sociales del nivel bajo, ya que al encontrarse en la etapa final de la adolescencia, podría significar que no tenga éxito en algunas áreas importantes para la etapa de la juventud y la vida adulta como ser los ámbitos laboral, académico y familiar..

Si bien tener un nivel bajo de habilidades sociales no significa que se encuentre mal en todas las dimensiones a excepción de algunos casos, es evidente que los mayores porcentajes corresponden al nivel bajo lo que deja en evidencia la importancia de actuar de manera inmediata para que estos índices bajen y que dichas habilidades no perjudiquen el futuro de los adolescentes.

Cuadro No.23

**Cruce de variables del nivel de habilidades sociales
en relación al género**

Nivel de habilidades sociales	Género			
	Masculino		Femenino	
	F	%	F	%
Bajo	69	62,2 %	54	65,1 %
Medio	31	27,9 %	20	24,1 %
Alto	11	09,9 %	9	10,8 %
TOTAL	111	100 %	83	100 %

Fuente: Escala de habilidades sociales de Gismero

Elaboración: Propia

El Cuadro No. 23 muestra el cruce del nivel de habilidades sociales con respecto al género de la población. Se encuentra que el 62,2 % de adolescentes de género masculino presentan un nivel bajo de habilidades sociales, dejando en evidencia que los adolescentes tienen muchas dificultades a nivel de interacción y comunicación. Esto puede deberse a la autoestima medio baja que se puede observar en el cuadro No. 16 que se caracteriza por sentimientos de insatisfacción y carencia de respeto a sí mismo, presentando cuadros de desánimo, aislamiento del mundo social, lo cual hace que el sujeto no practique dichas habilidades, es decir, no se puede expresar abiertamente, tampoco se defiende a sí mismos, presentan deficiencia para enfrentar y vencer las dificultades. Cuando se encuentran frente a un grupo de personas, se sienten temerosos, se muestran pasivos y sensibles a la crítica.

Asimismo, se observa que el 9,9 % de los mismos muestran un nivel de habilidades sociales alto, demostrando así que este grupo muy reducido de adolescentes varones tienen este conjunto de herramientas que le permitirán un mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad y poder alcanzar sus metas de manera más eficaz y rápida.

Así también, se encuentra que el 65,1 % de la población de género femenino presentan un nivel bajo de habilidades sociales. Esto es alarmante debido a que la mujer es más social y empática por naturaleza, mientras que el 10,8 % de los mismos muestran un nivel alto de habilidades sociales, aunque el porcentaje es bajo es evidente que este pequeño grupo de adolescentes cuenta con las herramientas necesarias para poder tener relaciones interpersonales exitosas y positivas para sus vidas.

En estudio realizado en Córdoba-Argentina para poder estudiar las diferencias de género en habilidades sociales encontró que existen diferencias significativas con relación al género, los hombres obtuvieron un mayor puntaje en el abordaje afectivo-sexual, por otra parte las mujeres se desatacan más en habilidades conversacionales de oposición asertiva y habilidades empáticas (García Terán, Cabanillas, Moran, & Olaz, 2014).

Así también para poder comprender las nociones de género, autores de la psicología cognitiva como Piaget (1965), Wood (1997) y Gilligan (1982) citado en

(Guio Vargas & Sanchez Pineda, 2018) mencionan que la diferencia de género se asocia a comportamientos familiares y culturales que se le transmiten reconociendo conforme a su género establece cómo debe de actuar con referente a él para seguir con el proceso de imitación, donde se comienza a jugar un papel a consecuencia de la comprensión del rol de género por lo que después utilizarán modelos para definir conductas masculinas y femeninas como lo son los padres.

Entonces el género es aquel conjunto de comportamientos, ideas, pensamientos, representaciones y prácticas que diferencian lo femenino y masculino (Iamas, 2000) citado en (Guio Vargas & Sanchez Pineda, 2018).

Entendido esto se puede apreciar que lo femenino y lo masculino es algo muy diferente, brindando a cada género una manera de actuar y comportarse que está ligada a la sociedad y a la cultura a la que pertenece el individuo. Las habilidades sociales son indispensables para ambos, las cuales permiten desenvolverse dentro de la sociedad actual en donde también existen los estereotipos de género: el hombre al ser visualizado como una figura de fuerza y vigor, no puede llorar ni demostrar debilidad ya que será considerado como un hombre blando, este tipo de comentarios o creencias afectarían su autoestima y por ende sus habilidades sociales.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Una vez terminado el proceso investigativo y el cumplimiento del objetivo planteado, se procede a la formulación de las conclusiones conforme al orden de objetivo general, objetivos específicos e hipótesis planteadas.

- **Objetivo general: determinar las características psicológicas de estudiantes de quinto y sexto curso de secundaria con adicción a redes sociales de las Unidades Educativas Nacional San Luis y José Manuel Belgrano en la gestión 2023**

En base a los resultados obtenidos, se concluye que las características psicológicas de los adolescentes con adicción a redes sociales son: personalidad de tipo melancólico (introvertido-inestable), presentando un nivel de autoestima medio bajo y un bajo desarrollo de habilidades sociales.

Por tanto la hipótesis general planteada es aceptada, ya que los adolescentes presentan el tipo de personalidad melancólica, un nivel de habilidades sociales bajo y la autoestima tiende a un nivel bajo.

Objetivos e hipótesis específicas

- **Determinar el nivel de adicción a redes sociales**

Los estudiantes de quinto y sexto de secundaria presentan un nivel de adicción a redes sociales, alto y moderado. De los 520 adolescentes solo 194 personas cumplen con los criterios necesarios para esta investigación por tanto se procedió a trabajar con ellos.

Por tanto la primera hipótesis planteada es aceptada, ya que como se puede observar los estudiantes presentan adicción alta y moderada.

Así también se puede apreciar el cruce de variables entre edad y género de los estudiantes, se concluye que con respecto los sujetos del rango de edad de 16-19 años tienen un nivel de adicción moderado a las redes sociales, la mayor parte de este grupo de sujetos son estudiantes de 19 años.

De la misma manera los mayores porcentajes con respecto al género tanto mujeres como hombres presentan un nivel moderado de adicción a redes sociales, sin diferencias significativas, seguido a ello, son las mujeres quienes presentan un nivel de adicción alto.

- **Establecer los rasgos de personalidad que caracteriza a los estudiantes con adicción a redes sociales**

De acuerdo a los datos obtenidos, se concluye que los patrones de personalidad que caracteriza a los estudiantes de quinto y sexto de secundaria con adicción a las redes se califican según el tipo de temperamento melancólico, estos sujetos son poco participativos, la expresión de ideas o sentimientos se presenta de una forma mucho más sutil, y en ocasiones estructurada en la que se trata de plasmar el mundo interno de manera significativa, con este recurso interno tienden a meterse en sus pensamientos lo que hace que sean analíticos, estrategas, abnegados, trabajadores, así también entre sus debilidades esta: ser susceptible, insociables, críticos negativos, entre otras.

Por otra parte, se destaca los rasgos de personalidad según sus dimensiones estos sujetos tienen tendencia a la introversión y a la inestabilidad. Caracterizándose por ser personas con un sistema nervioso débil, dicho temperamento no necesariamente se refiere hacia la posibilidad de presentar constante fragilidad emocional, sino más bien a la existencia de un mundo interno desarrollado desde una forma de comportamiento introvertido, así también son personas que no gustan del contacto con los demás.

La segunda hipótesis planteada es aceptada, ya que como se puede observar la mayoría de los estudiantes presentan una personalidad de tipo melancólica con tendencia a la introversión y la inestabilidad.

Finalmente, en el cruce de variables se puede evidenciar que los mayores porcentajes de los estudiantes dentro del rango de edad de 16-19 años los sitúan dentro de un temperamento de tipo melancólico (introvertido-inestable), ya que la mayoría de los sujetos que forman parte de este tipo de temperamento son los estudiantes de 19 años.

Seguido a ello, según el género se puede observar que la mayor parte de personas que cuenta con este tipo de temperamento melancólico son los hombres.

- **Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes con adicción a redes sociales**

En relación a los resultados obtenidos, se concluye que el nivel de autoestima de los adolescentes con adicción a redes sociales se ubica dentro del nivel medio bajo teniendo como principales características sentimientos de insatisfacción, carencia de respeto por sí mismo, presentando desánimo, aislamiento del mundo social, hasta inclusive, depresión.

El sujeto no se puede expresar abiertamente, tampoco se defiende a sí mismo, presenta deficiencia para enfrentar y vencer las dificultades que se le pueden atravesar en un momento dado.

Así también, según las dimensiones de esta variable se concluye que en la dimensión ‘Sí mismo-General’ los adolescentes presentan un nivel medio alto, lo cual indica que en esta dimensión se encuentra en un nivel favorable, evidenciando que se sienten bien con su propia persona, en la dimensión ‘Social-Pares’ se ubican en un nivel medio bajo, lo que da a conocer que existe mucha dificultad para relacionarse con las personas que lo rodean y finalmente, en la dimensión ‘Familiar-Hogar’ los estudiantes se sitúan en un nivel medio bajo, lo que demuestra que las relaciones familiares se encuentran con problemas lo cual tiene un gran impacto en la vida y el desarrollo social del adolescente.

La tercera hipótesis planteada es rechazada; sin embargo, los resultados obtenidos muestran que, si bien los adolescentes no tienen una autoestima baja, la tendencia es a ese nivel.

Por consiguiente, en el cruce de variables según la edad se puede observar que los estudiantes con edades entre los 16-19 años, son los adolescentes de 19 años quienes mayormente presentan este nivel de autoestima medio bajo, denotando así que existe la necesidad de estimulación de esta variable.

Seguido a ello, con respecto al género son las mujeres quienes presentan mayormente este nivel medio bajo de autoestima, ya que son ellas quienes

presentan mayores cambios físicos y psicológicos a diferencia de los varones ya que el paso de la adolescencia en ellos es en menor magnitud.

- **Determinar el nivel de habilidades sociales que presentan los estudiantes con adicción a redes sociales**

Según los datos obtenidos se concluye que el nivel de habilidades sociales que presentan los estudiantes con adicción a redes sociales se encuentra dentro de un nivel bajo dejando en evidencia la dificultad que estos tienen para desenvolverse en su propio contexto social.

También, en relación a las dimensiones de la variable se concluye que en ‘autoexpresión en situaciones sociales’, ‘defensa de los propios derechos’, ‘expresión de enfado o disconformidad’, ‘decir no y cortar interacciones’ y ‘hacer peticiones’ los adolescentes se ubican dentro de un nivel bajo; lo que indica que los mismos tienen una notoria dificultad para expresar disconformidad o enfado frente a las demás personas, lo cual genera que no puedan negarse ante una petición que ellos no deseen realizar como también no poder defender sus derechos ante cualquier hecho, por el contrario solo en la dimensión ‘iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto’ se enmarcan en un nivel medio dejando en evidencia que los estudiantes en esta dimensión no presentan mayor dificultad al momento de entablar una interacción o conversación con el sexo opuesto. Es importante recalcar que un incorrecto relacionamiento social puede desencadenar en efectos perjudiciales tanto para la salud como para el desarrollo social de la persona.

La cuarta hipótesis planteada es aceptada, ya que como se puede observar la mayoría de los adolescentes se sitúan en un nivel bajo en el desarrollo de las habilidades sociales.

De acuerdo al cruce de variables se concluye que, los mayores porcentajes con respecto a las edades de 16 a 19 años presentan un nivel de habilidades sociales bajo, denotando que mayormente son adolescentes de 19 años que tienen dificultad para expresarse en un contexto interpersonal, defender sus derechos, realizar peticiones, poder cortar interacciones que no se quieren mantener, entre

otros aspectos más. Lo cual es alarmante ya que al estar en la etapa final de la adolescencia el ejercicio de las habilidades sociales es esencial para la transición hacia la adultez y la adaptación a la misma, ya que es ahí donde se presentan nuevos desafíos que tienen mayor carga de responsabilidad, como también la toma de decisiones importantes que regirán su vida.

Finalmente, con respecto al género se evidencia que, mayormente son las mujeres quienes presentan habilidades sociales bajo, esto repercute seriamente al desarrollo y adaptación social, ya que la mujer es más social y empática por naturaleza.

6.2.Recomendaciones

En relación a los resultados encontrados en el presente trabajo investigativo y a las conclusiones anteriormente expuestas, se realizan las siguientes recomendaciones:

- **A los gabinetes psicológicos de las Unidades Educativas Nacional San Luis y José Manuel Belgrano**

Los datos expuestos a lo largo de esta investigación muestran niveles bajos en el desarrollo de la autoestima y habilidades sociales, por lo que se recomienda a los psicólogos de las unidades educativas, realizar programas de prevención e intervención adaptados a los propios estudiantes para el fortalecimiento de las mismas, además de trabajar de manera conjunta con los padres de familia para que sean ellos partícipes de estos programas y colaborar con la constante estimulación dentro del entorno familiar, ya que es en el mismo donde los adolescentes formaron lazos emocionales fuertes con sus padres, hermanos y demás familia cercana y estos lazos sirven como un reforzador a sus acciones cotidianas..

Por otra parte, se insta a la identificación de casos de estudiantes que presenten niveles bajos en estas dos variables como lo es las habilidades sociales y la autoestima, para así disminuir consecuencias a largo plazo. Sugerencia que se aplica, también, en relación a la adicción a las redes sociales.

- **A los profesores de las unidades educativas**

Trabajar de manera conjunta con los psicólogos de las unidades educativas, brindando indicios de casos que puedan darse dentro de las aulas, ya que son ellos los que interactúan de manera directa con los estudiantes.

Como es el caso de la adicción a redes sociales, baja autoestima y dificultad en cuanto al desarrollo de habilidades sociales, las cuales son señales de alerta observables, por tanto no deben de pasar desapercibidas, de esta manera los adolescentes puedan recibir ayuda de manera inmediata y oportuna para evitar que la adicción a las redes sociales llegue a ser un problema que afecte la vida de la persona, en especial al desempeño académico del estudiante..

- **A futuros investigadores**

El uso de instrumentos más actualizados puede brindar información más adecuada y contextualizada a la sociedad actual, por lo que se recomienda la aplicación de test psicológicos con un corto lapso de antigüedad.

De la misma manera es recomendable que futuros investigadores puedan indagar más sobre los efectos de la adicción a redes sociales en otros grupos generacionales como ser adultos jóvenes o personas de edades más avanzadas para poder evidenciar la magnitud de esta problemática que va en constante crecimiento.

Así también en base a los datos obtenidos, poder realizar investigaciones en relación con otras variables para observar qué otras áreas de la vida de la persona se ven afectadas por la adicción a redes sociales.

Se recomienda diseñar y aplicar programas de prevención y educación digital para enseñar maneras positivas de uso de la tecnología y de las redes sociales a adolescentes y a niños, para que desde una edad temprana puedan hacer un buen uso de las mismas.

Por otra parte, es recomendable trabajar de manera conjunta con los padres de familia y profesores a fin de que los mismos puedan guiar a los adolescentes, para que desarrollen hábitos de buen uso.