

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE PUCALLPA, 2026

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR
MORALES LAVERIANO, WALESWKA
ORCID:0000-0003-2932-7560

ASESOR
MILLONES ALBA, ERICA LUCY
ORCID:0000-0002-3999-5987

CHIMBOTE-PERÚ
2026

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0058-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **17:50** horas del día **09** de **Agosto** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
ABAD NUÑEZ CELIA MARGARITA Miembro
VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Miembro
Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **Adicción a redes sociales y Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Pucallpa, 2026**

Presentada Por :
(1823192041) **MORALES LAVERIANO WALESWKA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, la tesis, con el calificativo de **15**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología.**

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:



GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente



ABAD NUÑEZ CELIA MARGARITA
Miembro



VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Miembro



Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY
Asesor

CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: Adicción a redes sociales y Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Pucallpa, 2026 Del (de la) estudiante MORALES LAVERIANO WALESWKA , asesorado por MILLONES ALBA ERICA LUCY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote,04 de Noviembre del 2026

Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

Para mis tíos, *Isabel* y *Reymundo*, quienes han estado a mi lado en cada desvelo y cada triunfo. Este esfuerzo es tan suyo como mío.

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a mi asesora, por su paciencia, visión académica y acompañamiento en la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA IV
AGRADECIMIENTO V
RESUMEN VIII
ABSTRACT IX
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 10
II. Marco Teórico 13
III. Metodología 18
IV. RESULTADOS 24
V. DISCUSIÓN 29
VI. CONCLUSIONES 32
VII. RECOMENDACIONES 33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 34
ANEXOS 39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Grado de los estudiantes 19
Tabla 2. Operacionalización de las variables 20
Tabla 3. Prueba de normalidad 24
Tabla 4. Correlación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria 25
Tabla 5. Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria 26
Tabla 6. Nivel de Habilidades sociales en estudiantes de secundaria 27
Tabla 7. Correlación entre adición a las redes sociales y las dimensiones de Habilidades sociales en estudiantes de secundaria 28

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pucallpa, 2026. El estudio fue de tipo básico, diseño no experimental y de nivel correlacional. La población estuvo conformada por el total de estudiantes matriculados en el nivel secundaria de dicha institución, de la cual se extrajo una muestra de 133 alumnos mediante un muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se emplearon el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). Los resultados del análisis de normalidad de Kolmogorov-Smirnov indicaron que los datos no seguían una distribución normal ($p < .05$), por lo que se utilizó la estadística no paramétrica mediante el coeficiente Rho de Spearman. A nivel descriptivo, se identificó que el 47.4% ($f = 63$) de los estudiantes presentó un nivel bajo de adicción a las redes sociales, mientras que en las habilidades sociales predominó el nivel medio con un 35.3% ($f = 47$). Con respecto al análisis correlacional, se determinó que no existe una relación estadísticamente significativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales ($\rho = .115$, $p = .189 > .05$), aceptándose la hipótesis nula. Se concluye que el uso y dependencia hacia las redes sociales no condiciona ni se asocia de forma negativa con las habilidades interpersonales de los adolescentes evaluados.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, habilidades sociales, adolescentes, secundaria.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between social media addiction and social skills in secondary school students at a public educational institution in Pucallpa, 2026. The study was basic, non-experimental, and correlational in design. The population consisted of all students enrolled in the secondary level of the institution, from which a sample of 133 students was drawn using non-probability sampling. Data was collected using the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Social Skills Scale (EHS). The results of the Kolmogorov-Smirnov normality analysis indicated that the data did not follow a normal distribution ($p < .05$), therefore, non-parametric statistics were used, specifically Spearman's rho coefficient. At a descriptive level, it was identified that 47.4% ($f = 63$) of the students presented a low level of social media addiction, while a medium level predominated in social skills, with 35.3% ($f = 47$). Regarding the correlational analysis, it was assumed that there is no statistically significant relationship between social media addiction and social skills ($\rho = .115$, $p = .189 > .05$), thus accepting the null hypothesis. It is concluded that the use of and dependence on social media does not condition or negatively affect the interpersonal skills of the adolescents evaluated.

Keywords: social media addiction, social skills, teenagers, high school.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La adicción a las redes sociales sigue afectando a personas de todo el mundo, y entre los más vulnerables se encuentran los adolescentes y los niños.

Las redes sociales permiten conectar con amigos y seres queridos, estar al tanto de los acontecimientos mundiales y entretenernos. Sin embargo, muchas plataformas de redes sociales cuentan con algoritmos que atraen a los usuarios y los mantienen conectados durante largos periodos, lo que genera preocupación por la adicción. (Sokolove Law, 2026)

En España, uno de cada cinco adolescentes de 14 a 18 años tiene un uso problemático de internet. Es una cifra prácticamente idéntica a la del año 2019, pero más baja que en 2021 y 2023, los últimos que había medido la encuesta Estudes, que hace bienalmente el Ministerio de Sanidad entre estudiantes de secundaria. El consumo de redes sociales es conflictivo para un 15,7% de los adolescentes, ligeramente más en chicas que en chicos, y sin diferencias apreciables por edad. (Linde, 2026)

Según la Universidad Estatal de California (2018), entre el 5 % y el 10 % de la población estadounidense podría estar en riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales . Esta adicción puede tener consecuencias de gran alcance, como ansiedad, depresión, dificultad para establecer relaciones y autolesiones.

En Perú, el uso de las redes sociales ha continuado en constante crecimiento y ya son utilizadas diariamente por más del 80% de la población. La mayoría de las personas las emplea principalmente para interactuar con publicaciones de otros usuarios, empresas o influencers. Solo el 9% de los internautas peruanos declara usarlas de forma exclusivamente pasiva. Actualmente, se estima que el país cuenta con aproximadamente 30,2 millones de usuarios de redes sociales, cifra que podría alcanzar los 34 millones para el año 2027. Facebook se consolida como la plataforma más popular, con 25,3 millones de usuarios. Le sigue TikTok, con 19,7 millones, mientras que YouTube registra 17,5 millones de usuarios hasta el primer trimestre de 2025. Por su parte, WhatsApp supera los 13 millones de usuarios en el país. (Mendoza, 2025)

En el primer trimestre del 2024, el 72,0% de los niños y adolescentes peruanos de 6 a 17 años utilizaron internet, lo que representa un aumento de 5,1 puntos porcentuales en comparación con el año 2023 (66,9%). Así lo informó el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en su informe técnico Estado de la Niñez y Adolescencia.

Por grupos de edad, el uso de internet entre los niños de 6 a 11 años se incrementó en 8,0 puntos porcentuales (del 50,2% al 58,2%), mientras que en los adolescentes de 12 a 17 años aumentó en 3,0 puntos porcentuales (del 81,9% al 84,9%). Respecto a la lengua materna, el 74,2% de los niños y adolescentes cuya lengua principal es el castellano acceden a internet, frente a solo el 40,3% de aquellos que tienen alguna lengua originaria (quechua, aimara, ashaninka u otras). Esto genera una brecha de 33,9 puntos porcentuales. (INEI, 2024)

El riesgo de adicción a las redes sociales impacta negativamente en el rendimiento académico y en las actividades diarias, altera los patrones de sueño, genera emociones negativas al limitar o evitar su uso y está fuertemente asociado con la nomofobia, es decir, el miedo irracional a estar desconectado (Klimenko et al., 2024). Asimismo, los jóvenes que tienden a hacer un uso prolongado de las redes, tienden a contar con un aislamiento social y dependencia emocional. Entre los predictores se destacan la soledad, ego y normalización de su uso. También se tiene el cansancio emocional, depresión y ansiedad, afectando el rendimiento académico y equilibrio en la vida diaria. Este tipo de dependencia tiende a provocar una disociación entre la vida real y digital, con posibles efectos de aislamiento social, problemas de sueño y pérdida de interés en actividades presenciales, lo cual agrava la situación emocional y social de los usuarios (Valencia-Ortiz et al., 2021).

El impacto de las redes sociales en las habilidades sociales de los jóvenes de Ucayali es complejo. Diversos estudios académicos realizados en la región revelan una correlación negativa: a mayor tiempo de uso y nivel de adicción a plataformas como TikTok, Instagram o Facebook, se registra una disminución proporcional en sus habilidades interpersonales. (Maciel, 2025)

Estudios realizados en instituciones educativas de Pucallpa (como en los distritos de Callería y Yarinacocha) revelan que un alto porcentaje de estudiantes presenta niveles medios y altos de adicción a internet, lo que se traduce en una pérdida de interés por la interacción social cara a cara. (Sánchez-Yarmas, 2021).

Frente a esta situación, la presente investigación tiene como objetivo evaluar la relación entre dos factores: la Adicción a las Redes Sociales (ARS) y las Habilidades Sociales, en estudiantes de secundaria de una institución educativa Publica de Pucallpa, 2026.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026?

Para obtener la respuesta, nos planteamos de manera general lo siguiente:

Determinar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026.

Y en cuanto a específicos:

Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026.

Identificar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026.

Establecer la relación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026.

Esta investigación se fundamenta teóricamente, aportando a la línea de estudio sobre la prevención y el cuidado de la salud mental, y se establece como un referente para trabajos futuros en esta área.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados estadísticos obtenidos facilitarán la creación de programas preventivos y/o de intervención, según corresponda, los cuales serán implementados por profesionales calificados en salud mental. Estas acciones buscan desarrollar y fortalecer comportamientos sociales adecuados, al mismo tiempo que reducir la frecuencia de la adicción a las redes sociales. De esta forma, se contribuye a mejorar las relaciones interpersonales y al bienestar psicológico de los estudiantes.

En el ámbito metodológico esta investigación empleo instrumentos válidos y confiables, cuestionarios adaptados al contexto problemático que permitirán recolectar datos relevantes. Estos resultados no solo aportaran al presente estudio, sino que también serán considerados como base para futuras investigaciones que profundicen en esta temática.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacional

El estudio realizado por Muñoz (2022), en Ecuador, tuvo el objetivo de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes escolarizados de la ciudad de Ambato. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 106 adolescentes entre 15 y 17 años. Para la recolección de datos se emplearon instrumentos de evaluación de adicción a redes sociales y habilidades sociales. Los resultados evidenciaron que existe una relación negativa entre ambas variables, indicando que un mayor nivel de adicción a las redes sociales se asocia con menores habilidades sociales.

2.1.2 Nacional

Agreda (2023) en su investigación "Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria", su estudio es de tipo asociativo predictivo con diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 142 estudiantes de secundaria de Tacna-Perú, seleccionada de forma no probabilística (52% mujeres, con edades entre 14 y 17 años, media = 15,5). Se aplicaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas (2014) y el Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein (Tomás y Lescano, 2003). Los resultados mostraron una correlación negativa entre las dimensiones de ambos instrumentos, aunque de tamaño pequeño. El análisis de regresión indicó que la obsesión por las redes sociales predice débilmente las habilidades sociales, mientras que las dimensiones alternativas a la violencia y proamicales de las habilidades sociales predicen cambios en el uso de las redes sociales. Además, se encontró que los estudiantes que usan más frecuentemente las redes sociales obtienen puntuaciones más altas en adicción. No se observaron diferencias significativas según sexo ni nivel de estudios, tanto en adicción como en habilidades sociales. Se concluye que a mayor puntuación en adicción a las redes sociales, menor puntuación en habilidades sociales; y que un mayor tiempo de uso aumenta la probabilidad de adicción, aunque los efectos causales son débiles.

León (2025) en su investigación "Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024", tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables. Empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de nivel correlacional. Se aplicaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la

Escala de Habilidades Sociales (EHS) a una muestra de 278 estudiantes. Se encontró una correlación negativa y significativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales (rho = -0.179; $p < 0.05$). Las habilidades sociales también correlacionaron negativamente con las dimensiones de obsesión por las redes sociales (rho = -0.251; $p < 0.05$), falta de control personal (rho = -0.090; $p < 0.05$) y uso excesivo (rho = -0.147; $p < 0.05$). Se concluyó que a mejores habilidades sociales, menor nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria.

Quijandria y Munaylla (2023) en su investigación analizó la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en escolares de secundaria del departamento de Puno durante la época de COVID-19. Utilizaron un diseño descriptivo correlacional-comparativo con una muestra intencional de 319 estudiantes de dos colegios. Aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas, y la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del IESM "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi". Mediante la prueba U de Mann-Whitney no se encontraron diferencias significativas según sexo. Respecto a la hipótesis, se concluyó que sí existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, y que el género no ejerce una influencia significativa en las diferencias observadas.

2.1.3 Local

Maciel (2025) tuvo como objetivo general determinar la relación entre la adicción al internet y las habilidades sociales en estudiantes de 5° de educación secundaria de la Institución Educativa Jorge Chávez, en Pucallpa, durante el año 2025. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de tipo básico, con nivel descriptivo-correlacional y diseño transversal. La población estuvo conformada por estudiantes del 5° año de secundaria de un colegio público, de la cual se seleccionó una muestra de 159 participantes. Se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Adicción al Internet y la Escala de Habilidades Sociales. Los resultados indicaron que, en la variable adicción al internet, predomina el nivel medio (50,6%), seguido del nivel bajo (25,9%). En cuanto a las habilidades sociales, el nivel medio fue el más frecuente (54,1%), seguido del nivel alto (27%). En conclusión, se encontró que existe una relación entre la adicción al internet y las habilidades sociales en estudiantes de 5° de educación secundaria de la I.E. Jorge Chávez, Pucallpa-2025.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Adicción a las redes sociales

Según Echeburúa & De Corral (2010), la adicción a las redes sociales se manifiesta cuando la persona pierde el control sobre el tiempo de uso, presenta necesidad constante de conexión y experimenta malestar emocional cuando no puede acceder a ellas.

Por su parte, Kuss & Griffiths (2011) señala que esta problemática forma parte de las adicciones conductuales, debido a que genera dependencia, ansiedad, cambios de humor y dificultades en las relaciones interpersonales.

2.2.2 Dimensiones

Escurra y Salas (2014) identificaron que la adicción a las redes sociales está compuesta por tres dimensiones principales:

a) **Obsesión por las redes sociales**: Hace referencia a los pensamientos constantes relacionados con el uso de redes sociales. El adolescente siente preocupación excesiva por revisar notificaciones, mensajes o publicaciones.

b) **Falta de control personal**: Se evidencia cuando la persona no logra regular el tiempo que dedica a las redes sociales, aun cuando reconoce consecuencias negativas en su vida diaria.

c) **Uso excesivo de las redes sociales**: Consiste en el incremento progresivo del tiempo de conexión, afectando actividades importantes como el estudio, descanso o interacción familiar.

2.2.3 Teoría del aprendizaje social

Bandura (1977, citado por McLeod, 2025) sostiene que gran parte de la conducta humana se aprende mediante la observación, la imitación y la interacción con otras personas y el entorno social. Bandura explica que las personas no aprenden únicamente por experiencia directa, sino también observando el comportamiento de otros individuos, llamados modelos. En este proceso intervienen factores cognitivos, sociales y ambientales que influyen en la adquisición de nuevas conductas.

Según esta teoría, los adolescentes tienden a imitar comportamientos observados en su entorno, incluyendo aquellos difundidos a través de redes sociales, influencers, amigos o creadores de contenido digital. Por ello, el uso frecuente de redes sociales puede influir en la forma en que los adolescentes se comunican, interactúan y desarrollan sus habilidades sociales.

La teoría del aprendizaje social considera cuatro procesos fundamentales:

1. **Atención**: El individuo presta atención a las conductas observadas en otras personas.

2. **Retención**: La conducta observada es almacenada en la memoria para ser recordada posteriormente.

3. **Reproducción**: La persona imita o reproduce la conducta aprendida.

4. **Motivación**: El individuo decide repetir la conducta si obtiene recompensas o resultados positivos.

2.2.4 Habilidades sociales

Conjuntos de conductas que permite a las personas desarrollarse y desenvolverse de forma adecuada en contextos sociales, siéndose capaces de expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una forma adecuado y pertinente a la situación; del mismo modo, ayuda a la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros (Caballo, 2005)

2.2.5 Dimensiones

Gismero (2000) propuso que la variable habilidades sociales está conformada por seis dimensiones, las cuales evalúan la manera en que una persona interactúa y se desenvuelve socialmente:

a)**Autoexpresión en situaciones sociales**: Se refiere a la capacidad de expresar opiniones, sentimientos, deseos y pensamientos de manera espontánea y adecuada en diferentes contextos sociales.

b)**Defensa de los derechos como consumidor**: Hace referencia a la habilidad para reclamar, pedir explicaciones o defender derechos personales de manera respetuosa y asertiva.

c)**Expresión de enfado o disconformidad**: Consiste en manifestar molestia, desacuerdo o incomodidad de manera adecuada sin recurrir a conductas agresivas.

d)**Decir no y cortar interacciones**: Se define como la capacidad de rechazar peticiones, establecer límites o poner fin a conversaciones que generan incomodidad o presión.

e)**Hacer peticiones**: Se relaciona con la habilidad para solicitar ayuda, información, favores o apoyo de manera apropiada.

f)**Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto**: Hace referencia a la capacidad de iniciar y mantener conversaciones e interacciones sociales positivas con personas del sexo opuesto, demostrando seguridad y confianza.

2.2.6 Teoría de las Habilidades Sociales de Goldstein

Propuesta por Goldstein (1989, Citado por Ibarra, 2020), quien define las habilidades sociales como un conjunto de conductas aprendidas que permiten a las personas interactuar de manera adecuada y efectiva con los demás dentro de diferentes contextos sociales. Goldstein sostiene que las habilidades sociales no son innatas, sino que se desarrollan mediante el aprendizaje, la observación y la práctica constante. Estas habilidades permiten expresar sentimientos, pensamientos, opiniones y necesidades de forma adecuada, respetando tanto los derechos propios como los de otras personas.

Goldstein clasifica las habilidades sociales en seis grupos principales:

a. **Habilidades sociales básicas**: Incluyen conductas como escuchar, iniciar conversaciones, agradecer y presentarse.

b. **Habilidades sociales avanzadas**: Comprenden pedir ayuda, participar en actividades grupales y expresar opiniones.

c. **Habilidades relacionadas con los sentimientos**: Permiten reconocer y expresar emociones propias y ajenas.

d. **Habilidades alternativas a la agresión**: Ayudan a controlar impulsos y resolver conflictos de forma pacífica.

e. **Habilidades para afrontar el estrés**: Facilitan el manejo adecuado de situaciones difíciles o de presión social.

f. **Habilidades de planificación**: Relacionadas con la toma de decisiones y solución de problemas.

2.3 Hipótesis

H1: Existe relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026

H0: No existe relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

El presente estudio fue de tipo básico, ya que se centró en la recopilación de información actual con el fin de contribuir al avance del conocimiento científico. (Sánchez y Reyes, 2015).

Asimismo, presento un nivel correlacional, pues busco determinar la relación o grado de asociación existente entre dos variables en un contexto específico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

En cuanto a su diseño, correspondió a un estudio no experimental, debido a que no se manipularon deliberadamente las variables, sino que se observaron y midieron en su contexto natural para posteriormente analizarlas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2 Población

La población se define como el conjunto total de elementos que forman parte del estudio, es decir, todas las unidades de análisis o unidades de muestreo a las que se refiere la investigación (Bernal, 2010). La población del estudio estuvo conformada por todos los estudiantes de 1ero a 5to que reunieron determinadas características específicas. Mientras que la muestra se eligió por conveniencia a favor del investigador, de 3ero a 5to con un total de 133 estudiantes.

Criterios de inclusión

- Formar parte de la matrícula de 3.º, 4.º y 5.º
- Pertenecer a la I.E.
- Tener una asistencia constante.
- Tener firmado el documento de consentimiento y asentimiento.
- Estar en el rango de edad entre 12 a 18 años.

Criterios de exclusión:

- No asistir a clases regularmente.
- Pertenecer a otra modalidad de estudio.
- Presentar un diagnóstico de discapacidad.
- No tener firmado el documento de consentimiento y asentimiento.
- Edades fuera del rango de 12 a 18 años.

Tabla 1. Grado de los estudiantes

		f	%
GRADO	3	56	42,1
	4	28	21,1
	5	49	36,8
	Total	133	100,0

Interpretación:

En la Tabla 1 se observa que la mayor parte de la muestra pertenece al 3ero de secundaria con un 42.1%. Asimismo, el 36.8% de los estudiantes cursa el 5to grado, mientras que el 21.1% restante se encuentra en el 4to grado, alcanzando el total de 133 participantes.

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 2. Operacionalización de las variables

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Adicción a redes sociales	La variable será valorada mediante el cuestionario de adicción a las redes sociales, de Salas et al.; compuesta por 6 ítems.	Unidimensional	Tolerancia Modificación del humor Síndrome de Abstinencia Saliencia Recaída Conflictos	Ordinal	Bajo Medio Alto
Habilidades sociales	La variable es evaluada mediante la escala de habilidades sociales de Gismero, adaptada por Geng y Torres; compuesta por 27 ítems.	Autoexpresión en situaciones sociales	Expresión espontánea y sin inhibiciones		
		Defensa de los propios derechos como consumidor	Defender lo propio		
		Expresión de enfado o disconformidad	Expresar enfado.		
		Decir no, o cortar interacciones	Negarse a vincularse con alguien.		
		Hacer peticiones	Solicitar algo que se desea		
		Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Mantener vínculos con el sexo opuesto		

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos de ambas variables, se empleó el método de la encuesta. En cuanto a los aplicados, se utilizó:

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales - Versión Breve (ARS-6)

Originalmente por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en 2014, el ARS es un instrumento psicométrico objetivo y normativo diseñado para evaluar la adicción a las redes sociales, tanto con fines clínicos como de investigación.

Desarrollado como una variante optimizada a partir del modelo original de Escurra y Salas, el ARS-6 es un instrumento psicométrico breve diseñado para evaluar de manera rápida y objetiva la adicción a las redes sociales en contextos de investigación y cribado masivo. Este cuestionario está compuesto por 6 reactivos unidimensionales que miden los componentes nucleares de la adicción conductual: saliencia, modificación del humor, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflictos y recaída. Su administración es de carácter individual o grupal, utiliza una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta y requiere aproximadamente entre 5 a 10 minutos para su aplicación, obteniéndose el diagnóstico final mediante la suma directa de las puntuaciones de cada ítem.

Salas-Blas et al. (2020) analizaron las propiedades psicométricas del instrumento en su versión breve (ARS-6). Se obtuvo una validez basada en la estructura interna mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC), reportando que el modelo se ajusta de manera óptima a una configuración estrictamente unidimensional. El análisis demostró excelentes índices de bondad de ajuste tras evaluar un modelo de componentes y un análisis bifactor que controló satisfactoriamente el solapamiento de las dimensiones tradicionales. Asimismo, la escala exhibió un adecuado escalamiento psicométrico a través del análisis no paramétrico de la teoría de respuesta al ítem (Mokken). Finalmente, se reportó una consistencia interna y fiabilidad de la medida, alcanzando un coeficiente general muy elevado (ω= .916), con un IC 95% de .907, .924, lo que certifica la alta estabilidad del constructo para la población estudiada.

Escala de Habilidades Sociales (EHS)

Desarrollada originalmente por Elena Gismero en el año 2000 y adaptada de manera psicométrica al contexto peruano por Karla Geng e Isabel Torres en 2023, la EHS es un instrumento psicométrico objetivo diseñado para evaluar las conductas de asertividad y recursos interpersonales en adolescentes escolares. Esta escala adaptada evalúa las competencias sociales mediante reactivos estructurados que miden seis dimensiones

fundamentales: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones. Su administración puede realizarse de forma individual o colectiva a través de una escala tipo Likert de cuatro alternativas de respuesta, requiriendo un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos para su aplicación. En su interpretación, a mayor puntaje total obtenido, mayor es el nivel de habilidades sociales y el grado de involucramiento en diferentes contextos sociales.

Geng y Torres (2023) analizaron las propiedades psicométricas del instrumento en su versión adaptada para adolescentes. Se obtuvo una validez de contenido mediante el criterio de juicio de expertos, reportando valores V de Aiken perfectos de 1.00 que certifican la total relevancia y claridad de los reactivos. Asimismo, a través de un análisis factorial confirmatorio se verificó satisfactoriamente el ajuste del modelo empírico estructurado en seis dimensiones: autoexpresión en situaciones sociales, defensa de derechos, expresión de enfado, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones. El análisis demostró índices de bondad de ajuste multivariado óptimos para la población de estudiantes de secundaria. Finalmente, la evaluación de su consistencia interna reportó una fiabilidad plenamente aceptable mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, situándose por encima de .70 en todas sus dimensiones métricas.

3.5 Método de análisis de datos

El procesamiento de los datos estadísticos se llevó a cabo utilizando los programas Excel y SPSS versión 27. Para el análisis descriptivo de estas variables categóricas, se determinaron las frecuencias absolutas y los porcentajes correspondientes. El análisis bivariado inició con la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de los datos directos. Finalmente, para examinar la relación entre las variables en su formato ordinal, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

3.6 Aspectos éticos

La presente investigación se llevó a cabo en concordancia con los principios éticos establecidos en la versión 001- 2026 con resolución N° 01292026-CU-ULADECH del Reglamento de Integridad Científica, emitido por la Uladech Católica (2026).

- Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: Garantizar la dignidad, la privacidad y la diversidad cultural.
- Cuidado del medio ambiente: Respeto al entorno, preservación de la biodiversidad y promoción de prácticas sostenibles.

- Libre participación por propia voluntad: Obtención del consentimiento informado.
- Beneficencia y no maleficencia: Máximo beneficio y mínimo daño en los participantes.
- Integridad y honestidad: Objetividad, imparcialidad y transparencia en la difusión de resultados.
- Justicia: Juicio razonable, ponderable y trato equitativo a todos los participantes.

IV. RESULTADOS

Tabla 3. Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Estadístico	gl	Sig.
ARS	,136	133	,000
HS	,090	133	,010

Interpretación:

En la Tabla 3 se presentan los resultados para evaluar la normalidad de los datos. Se observa que tanto la variable adicción a las redes sociales (ARS) con un p = .000 (Sig. < .05), como las habilidades sociales (HS) con un p = .010 (Sig. < .05), muestran diferencias estadísticamente significativas con respecto a una distribución normal. Por lo tanto, se concluye que ninguna de las dos variables sigue una distribución normal, lo que justifica formalmente el uso de estadística no paramétrica (Rho de Spearman) para los análisis correlacionales del estudio.

PRUEBA DE HIPÓTESIS

H1: Existe relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026

H0: No existe relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026

Tabla 4. Correlación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Correlaciones				
			ARS	HS
Rho de Spearman	ARS	Coeficiente de correlación	1,000	,115
		Sig. (bilateral)	.	,189
		N	133	133
	HS	Coeficiente de correlación	,115	1,000
		Sig. (bilateral)	,189	.
		N	133	133

Interpretación:

En la Tabla 4 se muestran los resultados del análisis de correlación. Se observa que el coeficiente de correlación entre la adicción a las redes sociales (ARS) y las habilidades sociales (HS) es muy bajo (rho = .115), con un nivel de significancia bilateral de .189. Dado que este valor es mayor al nivel estándar ($p > .05$), se acepta la hipótesis nula (H0) y se rechaza la hipótesis de investigación (H1). Por lo tanto, se concluye que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables en la muestra estudiada.

Tabla 5. Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria

NIVEL DE ARS		
Nivel	**f**	**%**
Bajo	63	47,4
Medio	33	24,8
Alto	37	27,8
Total	133	100,0

Interpretación:

En la Tabla 5 se observa que casi la mitad de los estudiantes presenta un nivel bajo de adicción a las redes sociales con un 47.4%. Por otro lado, el 27.8% registra un nivel alto, mientras que el 24.8% se ubica en un nivel medio, completando la muestra total de 133 participantes.

Tabla 6. Nivel de Habilidades sociales en estudiantes de secundaria

NIVEL DE HS		
Nivel	**f**	**%**
Bajo	44	33,1
Medio	47	35,3
Alto	42	31,6
Total	133	100,0

Interpretación:

En la Tabla 6 se observa una distribución similar, donde el nivel medio de habilidades sociales predomina ligeramente con un 35.3%. Por su parte, el 33.1% de los estudiantes presenta un nivel bajo y el 31.6% registra un nivel alto, completando el total de 133 participantes.

Tabla 7. Correlación entre adición a las redes sociales y las dimensiones de Habilidades sociales en estudiantes de secundaria

Correlaciones									
			ARS	D1	D2	D3	D4	D5	D6
Rho de Spearman	ARS	Coeficiente de correlación	1,000	,187*	,053	-,052	-,008	,211*	,087
		Sig. (bilateral)	.	,031	,542	,549	,927	,015	,320
		N	133	133	133	133	133	133	133
	D1	Coeficiente de correlación	,187*	1,000	,223*	,340**	,233**	,156	,303**
		Sig. (bilateral)	,031	.	,010	,000	,007	,073	,000
		N	133	133	133	133	133	133	133
	D2	Coeficiente de correlación	,053	,223*	1,000	,085	,432**	-,194*	,384**
		Sig. (bilateral)	,542	,010	.	,333	,000	,025	,000
		N	133	133	133	133	133	133	133
	D3	Coeficiente de correlación	-,052	,340**	,085	1,000	,221*	,204*	,213*
		Sig. (bilateral)	,549	,000	,333	.	,011	,018	,014
		N	133	133	133	133	133	133	133
	D4	Coeficiente de correlación	-,008	,233**	,432**	,221*	1,000	-,152	,294**
		Sig. (bilateral)	,927	,007	,000	,011	.	,081	,001
		N	133	133	133	133	133	133	133
	D5	Coeficiente de correlación	,211*	,156	-,194*	,204*	-,152	1,000	-,071
		Sig. (bilateral)	,015	,073	,025	,018	,081	.	,417
		N	133	133	133	133	133	133	133
	D6	Coeficiente de correlación	,087	,303**	,384**	,213*	,294**	-,071	1,000
		Sig. (bilateral)	,320	,000	,000	,014	,001	,417	.
		N	133	133	133	133	133	133	133

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

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

Interpretación:

En la Tabla 7 se observa que adicción a las redes sociales (ARS) presenta una relación estadísticamente significativa, directa y débil con dos de las dimensiones de habilidades sociales: la dimensión D1 (rho = .187, p = .031) y la dimensión D5 (rho = .211, p = .015), al ser sus valores de significancia inferiores a .05. Por el contrario, con las dimensiones D2 (p = .542), D3 (p = .549), D4 (p = .927) y D6 (p = .320) nos demuestra que no existe una relación estadística, dado que los valores de significancia superan el nivel crítico de .05.

V. DISCUSIÓN

Con respecto al objetivo general, determinar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026. Los análisis inferenciales efectuados mediante el coeficiente Rho de Spearman arrojaron un valor de rho = .115 acompañado de un nivel de significancia bilateral de p = .189 > .05. Estos datos demuestran que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, lo cual condujo a la aceptación de la hipótesis nula. Este hallazgo contradice directamente lo reportado por Maciel (2026), quien identificó una correlación inversa y moderada entre el uso del internet y las habilidades sociales (rho = -.455, p < .05), sugiriendo que la dependencia al internet reprimía las destrezas de comunicación. De igual modo, discrepa de León (2025), quien reportó un vínculo negativo significativo (rho = -.179, p < .05). Sin embargo, resultados similares se encontraron en los trabajos de Armas (2022) y Kapsoli y Quichua (2021) en Lima, quienes concluyeron que las capacidades o habilidades interpersonales de los escolares no sufren deficiencias o variaciones drásticas al usar internet o redes sociales. Castells (2001), sostiene que las herramientas digitales no provocan por sí mismas el aislamiento de los individuos, sino que transforman los medios de interacción. Al tratarse de jóvenes nacidos en la era digital, la muestra estudiada no traza una línea divisoria entre sus interacciones sociales y su actividad en las redes sociales; al contrario, se desenvuelven en una realidad donde ambos ámbitos se complementan de manera recíproca. Por este motivo, el desarrollo de las habilidades interpersonales depende de variables de fondo mucho más sólidas y permanentes, como la educación en el hogar, el apego y la convivencia escolar. Arias et al. (2012), proponen que las nuevas tecnologías son útiles como instrumentos para la vida diaria; por ejemplo, los videojuegos pueden ayudar a relajarse y proporcionan diversión, aprendizaje, creatividad, etcétera. Los chats también permiten que las personas tímidas se desinhiban y socialicen, lo que les resulta difícil si tienen que hacerlo cara a cara.

En relación con el primer objetivo específico, identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026. Los resultados estadísticos indicaron un predominio del nivel bajo con un 47.4% (f = 63), seguido por el nivel alto con un 27.8% (f = 37) y el nivel medio con un 24.8% (f = 33). Esta prevalencia de un uso controlado o de baja dependencia guarda similitud con el trabajo de Sandoval-Correa y Buelot-Becerra (2024), quienes reportaron que casi la mitad de los adolescentes de su entorno presentaban un manejo funcional y no patológico del tiempo en

redes de comunicación. No obstante, la existencia de un preocupante 27.8% que se ubica en adicción alta converge con las alertas de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), las cuales constatan un marcado porcentaje en el uso problemático e inadecuado de plataformas o redes sociales en etapas de la secundaria. Griffiths (2005) sostiene que las dependencias psicológicas se establecen cuando elementos como la saliencia (preocupación mental) y la modificación del humor se vuelven crónicos en el sujeto. En el caso del grupo mayoritario en nivel bajo (47.4%), las limitaciones tecnológicas propias de la zona, combinadas con prácticas de supervisión monoparental o el involucramiento en actividades académicas tradicionales fuera de línea, estarían actuando como variables intervinientes de control ambiental. En contraposición, los estudiantes que se encuentran con adicción alta (27.8%) evidencia una vulnerabilidad psicológica donde las redes operan como el principal reforzador emocional para evadir realidades estresantes, cumpliendo los criterios de tolerancia y conflicto relacional.

Continuando con el segundo objetivo específico, identificar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026. Los datos develaron una distribución homogénea en la cual prevalece el nivel medio con un 35.3% (f = 47), seguido muy de cerca por el nivel bajo con un 33.1% (f = 44) y el nivel alto con un 31.6% (f = 42). Esta distribución equilibrada, pero con un tercio de la población situada en un nivel (bajo); contradiciendo con el estudio de Chávez (2022) en Lima, donde los niveles de asertividad se concentraron marcadamente en el nivel alto (48%) y el nivel bajo representó menos del 10%. Sin embargo, esta diferencia se disipa y encuentra coherencia explicativa al contrastar los datos localmente con la investigación de Maciel (2025) en Pucallpa, cuyos baremos para estudiantes de secundaria arrojaron de igual forma una concentración preponderante en el nivel medio (54.1%). La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura, postula que el despliegue de una conducta social asertiva no depende exclusivamente de poseer la estructura cognitiva de la habilidad, sino de la constante presencia de mecanismos de modelamiento, retroalimentación social y reforzamiento ambiental directo. Las marcadas brechas socioeducativas y geográficas de las instituciones públicas de la Amazonía peruana en comparación con la capital, interfieren en el desempeño de este tercio de estudiantes, provocando destrezas limitas para afrontar con éxito las exigencias cotidianas de su entorno.

Finalmente, el tercer objetivo específico, establecer la relación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una

Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026. En diferencia con el resultado general, se descubrió que ARS posee una relación estadísticamente significativa, directa y débil con la Dimensión 1 de Autoexpresión en situaciones sociales (rho = .187, p = .031 < .05) y la Dimensión 5 de Hacer peticiones (rho = .211, p = .015 < .05). Este hallazgo difiere con León (2025), quien registró correlaciones puramente negativas entre la obsesión tecnológica y los factores de asertividad, y contradice a Maciel (2025), quien detectó asociaciones inversas donde el uso de redes disminuía la dimensión de autoexpresión (rho = -.338). No obstante Cárdenas y Acuña (2024), reportaron correlaciones positivas directas entre el entorno interactivo virtual y las competencias comunicativas de adolescentes (rho = .357). Para descifrar este dilema (a mayor adicción a redes, mayor capacidad de autoexpresión y de formulación de peticiones), Young (1998) y Turkle (2011) explican que los canales digitales proveen un entorno altamente gratificante debido a que mitigan la ansiedad social inmediata a través del control de la autoimagen, permitiendo al adolescente proyectar una versión idealizada y fluida de su propio "yo". Turkle concibe el concepto de las redes sociales como un "laboratorio de la identidad". En este espacio digital, los adolescentes ensayan interacciones libres del rechazo o de la timidez presencial. Por lo tanto, el uso continuo de las redes como espacio de ensayo les da herramientas que luego aplican en sus relaciones cara a cara. Esto hace que tengan más confianza para expresarse en público y les da más iniciativa para expresarse, debatir o pedir favores directamente a sus compañeros o profesores sin sentir el miedo o la timidez de siempre. Subrahmanyam y Greenfield (2008) mencionan que los estudiantes que empleaban herramientas de comunicación en línea de forma paralela a su entorno social físico podían reforzar las relaciones con sus amistades; además, disminuían su ansiedad social al comunicarse con personas del sexo opuesto.

VI. CONCLUSIONES

- Se determinó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes evaluados (\rho = .115, p = .189 > .05). Esto demuestra que una mayor dependencia a las redes sociales no se asocia necesariamente a un bajo nivel de habilidades interpersonales.
- Se identificó que casi la mitad de los estudiantes de secundaria presenta un nivel bajo de adicción a las redes sociales con un 47.4% (f = 63), seguido por un nivel alto con un 27.8% y un nivel medio con un 24.8%. Esto evidencia que la mayoría mantiene un uso controlado de las redes sociales.
- Se identificó una distribución similar en los niveles de habilidades sociales de los participantes, donde predomina el nivel medio con un 35.3% (f = 47), seguido de cerca por el nivel bajo (33.1%) y el nivel alto (31.6%). Esto refleja que los estudiantes cuentan, en su mayoría, con buenas habilidades de socialización adecuados a su edad.
- Se estableció que adicción a las redes sociales presenta una relación estadísticamente significativa, directa y de intensidad débil únicamente con dos dimensiones específicas: la Dimensión 1 (rho = .187, p = .031) y la Dimensión 5 (rho = .211, p = .015). Asimismo, se concluye que no existe vinculación estadística con las dimensiones D2, D3, D4 y D6.

VII. RECOMENDACIONES

- **A las autoridades de la Institución Educativa**: Diseñar e implementar talleres formativos con relación a la era digital y enfocados en el autocuidado en entornos virtuales. Aunque los resultados generales no muestran un impacto negativo, el 27.8% de estudiantes en nivel alto de adicción requiere estrategias preventivas para evitar que esta conducta interfiera con sus deberes.
- **Al departamento de Psicología y/o Tutoría**: Desarrollar programas de entrenamiento en habilidades sociales dirigidos especialmente al 33.1% de los estudiantes que se encuentran en un nivel bajo.
- **A los docentes y tutores de aula**: Aprovechar de manera pedagógica los entornos digitales. Debido a que se encontró una relación positiva entre la adicción a las redes y las dimensiones D1 (Autoexpresión) y D5 (Hacer peticiones), se recomienda canalizar esa soltura digital mediante actividades académicas interactivas basadas en redes sociales (como debates o proyectos audiovisuales) para potenciar estas competencias en beneficio de su aprendizaje.
- **A los futuros investigadores**: Replicar este estudio ampliando el tamaño de la muestra o incluyendo instituciones educativas privadas de la ciudad de Pucallpa para contrastar los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agreda, D. (2023, May 30). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/668197

Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J., y Del Pozo, M. A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. Psicología de las Adicciones, 1, 2-6.

Armas Saldaña, M. A. (2022). Habilidades sociales y adicción al Internet en estudiantes de 5° año de secundaria de una institución educativa del Porvenir. Concytec.Gob.Pe. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPAO_7cc98b7767dfee8c3241791d8126dea0

Blas, A. (2019). Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales en adolescentes de colegios particulares del distrito de Comas, 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad Cesar Vallejo, Lima. Perú. https://hdl.handle.net/20.500.12692/36812

Caballo, V. (2005). Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI. Recuperado de: https://www.sigloxxieditores.com/libro/manual-de-evaluacion-y-entrenamientode-las-habilidades-sociales_17314/

Castells, M. (2001). Internet y la Sociedad Red. La Factoría. https://trabajosocialunam.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/08/manuel-castells-internet-y-la-sociedad-de-la-informacic3b3n.pdf

Cárdenas, G., & Acuña, N. (2024). Habilidades sociales y adicción al internet en estudiantes de tres instituciones educativas, Arequipa, 2023 (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e854d39c-f4df-4fe4-8a26-a3be2ea2a34b/content

Chávez, L. M. (2022). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de primero y quinto de secundaria de una institución educativa pública de San Miguel - Lima, 2022 (Tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú. Recuperado de https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5245df2d-e556-49ea-a715-60078d6cc73c/content

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22(2), 91–96. https://doi.org/10.20882/adicciones.196

Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción a Redes Sociales (Ars). Liberabit, 20(1), 73–91. https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf

Gismero, E. (2000). EHS Manual de la Escala de Habilidades Sociales. TEA Publicaciones de Psicología Aplicada.

Goldstein, A., Spranfkin, R., Gershaw, J. y Klein, P. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de entrenamiento. (2ª ed.). Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Griffiths, M. (2005). Un modelo de «componentes» de la adicción dentro de un marco biopsicosocial. Journal of Substance Use , 10 (4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Hernández – Sampieri, R. y Mendoza, Ch. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. McGrawHill Education.

Ibarra, M. (2020, February 1). Las habilidades sociales desde la tipología de Goldstein: un análisis psicosocial en niños 6 a 8 años en la ciudad de Victoria de Durango. http://repositorio.ujed.mx/jspui/handle/123456789/66

Instituto Nacional De Estadística E Informática. (2024, June 10). Se incrementa uso de internet en niños y adolescentes. Gob.pe. https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/969162-se-incrementa-uso-de-internet-en-ninos-y-adolescentes

Kapsoli Mogollón, K. J., & Quichua Contreras, T. J. (2021). Adicción al internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Casa Blanca de Jesús, Lima, 2021. Concytec.Gob.Pe. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_1a4b62f9a3784963958bd31393754f32/Details

Klimenko, O., Hernández Florez, N. E., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J. A., & Patiño Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. Revista Virtual Universidad Católicad del Norte, (73), 38–71.https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A review of the Psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528–3552. https://doi.org/10.3390/ijerph8093528

Leon, H. (2025, March 13). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima - 2024. Repositorio Institucional De La Universidad De Wiener. https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/e64d09bc-cea1-429c-9319-f4ada0e865c6

Linde, P. (2026, February 9). El consumo problemático de internet cae a uno de cada cinco adolescentes. El País. https://elpais.com/sociedad/2026-02-09/uno-de-cada-cinco-adolescentes-hace-un-consumo-problematico-de-internet.html

Maciel, N. (2025). ADICCIÓN Al INTERNET Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, PUCALLPA-2025. Universidad Nacional de Ucayali. https://apirepositorio.unu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/62e7d6d4-3766-48a2-85dd-d5215c617f14/content

McLeod, S. (2025, October 16). Albert Bandura's Social Learning Theory In Psychology. Simply Psychology. https://www.simplypsychology.org/bandura.html?utm_source=chatgpt.com

Mendoza, M. (2025, June 30). El 80% de peruanos usa redes sociales. eBIZ. https://ebiz.pe/noticias/el-80-de-peruanos-usa-redes-sociales/

Muñoz, J. (2022). Relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes escolarizados. https://repositorio.puce.edu.ec/items/404e2604-a85f-4729-a392-7bb6e8433eff

Organización Mundial de la Salud. (2024). Teens, screens and mental health: New WHO/Europe report highlights sharp rise in problematic social media use among adolescents. Oficina Regional de la OMS para Europa. https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health

Palacios, H. (2017). Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales (EHS) en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas de Comas, 2017 [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. https://hdl.handle.net/20. 500.12692/11331

Quijandria, F., & Munaylla, I. (2023). Adicción a redes sociales y habilidades sociales en escolares de nivel secundaria del departamento de Puno en época de COVID-19. Repositorio Institucional De La Universidad Ricardo Palma. https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/654adab7-e606-4729-aaaa-cc43187f60d5

Rojas, J., Hinostroza, L., Arévalo, I., & Ramírez, R. (2025). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada en Perú. Technological Innovations Journal, 4(1), 7–19. https://doi.org/10.35622/j.ti.2025.01.001

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). Metodología y diseños de la investigación científica. Business Support Aneth.

Sánchez-Yarmas, E. M. (2021). Adicción a internet, resiliencia y rendimiento escolar en adolescentes de Pucallpa. Revista Psicológica Herediana, 14(1), 1–11. https://doi.org/10.20453/rph.v14i1.4028

Sandoval-Correa, D., & Buelot-Becerra, K. (2024). Estilos de crianza y adicción a las redes sociales en adolescentes de la selva, Perú. Revista Desafíos, 15(1), 23–30. https://doi.org/10.37711/desafios.2023.15.1.407

Seminario, L. (2023, November 6). Uso de redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa privada del distrito de Breña; Lima, 2023. Repositorio Institucional De La Universidad De Wiener. https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/b3b0988c-dae5-4f1a-9783-8b4f987657c0

Subrahmanyam, K., y Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. The Future of Children, 18(1), 119-148. Recuperado de http://muse.jhu.edu/login?uri=/journals/future_of_children/v018/18.1.schmidt.html

The California State University (2018). Cada vez hay más pruebas de que la adicción a las redes sociales es un problema grave | CSU. https://www.calstate.edu/csu-system/news/Pages/Social-Media-Addiction.aspx

Turkle, S. (2011). Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books.

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., & Garay Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. Revista Tecnología, Ciencia Y Educación, (19), 103–122. https://doi.org/10.51302/tce.2021.616

Varghese, M. & Fayard, C. (2017). “Atrapado en la red Cómo reconocer la adicción a la Internet en los jóvenes,” Revista de Educación Adventista. Disponible en https://www.journalofadventisteducation.org/es/2017.3.7.

Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to recognize the signs of internet addiction—and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons.

ANEXOS

Anexo 01. Carta de recojo de datos

Chimbote, 02 de junio del 2026

CARTA N° 0000000520- 2026-VI-DIP-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

PROF. PERCY G. LADERA RAMIREZ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FAUSTINO MALDONADO

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE PUCALLPA, 2026, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en 200, a cargo de WALESWKA MORALES LAVERIANO, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 77030271, durante el período de 01-06-2026 al 08-06-2026.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.

I.E.E. FAUSTINO MALDONADO
SECRETARIA
RECIBIDO
04 JUN 2026
FECHA ..... HORA 11:00
N° EXP. 2682 FIRMA

Dr. Q.F. Edison Vasquez Corales
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO (E)

www.uladech.edu.pe/

Email: direccion_investigacion_posgrado@uladech.edu.pe
Cel: 952105294
Jr. Tumbes N° 247 - Centro Comercial y Financiera - Chimbote, Perú

Anexo 02. Documento de autorización

FE Y CIENCIA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE UCAYALI
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA FAUSTINO MALDONADO
Creado por Ley N° 12832 del 29 de Mayo de 1957.
"ALMA MÁTER DE LA REGIÓN UCAYALI"

Jornada Escolar COMPLETA SECUNDARIA

AUTORIZACIÓN

El que suscribe Director de la Institución Educativa Emblemática **"FAUSTINO MALDONADO"** de la ciudad de Pucallpa;

AUTORIZA:

A **WALESWKA MORALES LAVERIANO** con **DNI N° 77030271** estudiante de la carrera profesional de Psicología, de la **Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote**, para la ejecución de proyecto de investigación titulado "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE PUCALLPA, 2026, con la LINEA DE INVESTIGACIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL", según horario y fecha de los docentes Y pueda concluir con la elaboración del proyecto de investigación.

Agradeceré a los docentes del área brindar las facilidades del caso.

Pucallpa, 09 de junio del 2026.

I.E. "FAUSTINO MALDONADO" DIRECCIÓN PUCALLPA

Prof. Percy G. Ladera Ramirez
C.M. N° 1019870046
DIRECTOR

DIEEFM/PGLR
C.c.
Archivo
Interesado

Jr. Alfredo Eglington S/N Urb. "Los Frutales Telf. 964953923
Correo Electrónico: ieefmmesadepartel@gmail.com
Pucallpa – Perú

Anexo 03. Declaración jurada de integridad científica y conflictos de interés

Anexo 3

Declaración Jurada de Integridad Científica y Conflictos de Interés

Yo, Waleswka Morales Laveriano, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad (DNI) N.° 77093271, con domicilio en Jr. 3 de octubre, en mi condición de: Autor / Investigador responsable / Coinvestigador / Asesor / ☐ Otro (especificar): Autor vinculado al proyecto de investigación titulado: "Adicciones a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Pucallpa, 2026

DECLARO BAJO JURAMENTO lo siguiente:

I. DECLARACIÓN DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

1. Que el proyecto de investigación presentado ha sido elaborado respetando los principios de honestidad, veracidad, rigor metodológico, transparencia y responsabilidad científica, conforme al Reglamento de Integridad Científica de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
2. Que los datos, resultados, fuentes bibliográficas, instrumentos y procedimientos metodológicos declarados en el proyecto son auténticos y verificables, y no han sido fabricados, falsificados ni manipulados.
3. Que me comprometo a ejecutar la investigación conforme a lo aprobado por el Comité de Ética de la Investigación (CEI), absteniéndome de realizar modificaciones sustanciales sin la autorización previa correspondiente.
4. Que respeto y respetaré los derechos de autor, la propiedad intelectual y las normas de citación académica vigentes, evitando toda forma de plagio, autoplagio o apropiación indebida.
5. Que conozco que cualquier infracción a los principios de integridad científica será evaluada conforme al Reglamento de Integridad Científica y demás normativa institucional aplicable.

II. DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

6. Que declaro haber evaluado la existencia de conflictos de interés reales, potenciales o aparentes que pudieran influir en el diseño, ejecución, análisis o difusión de los resultados de la investigación.
7. En relación con el proyecto de investigación señalado:

☒ NO PRESENTO conflictos de interés.

☐ SÍ PRESENTO conflictos de interés, los cuales describo a continuación:

.....

(indicar la naturaleza del conflicto: económico, laboral, institucional, académico, personal u otro)

8. Que me comprometo a informar oportunamente al Comité de Ética de la Investigación cualquier situación sobreviniente que pudiera constituir un conflicto de interés durante el desarrollo de la investigación.

III. DECLARACIÓN FINAL

9. Que la información consignada en la presente declaración jurada es verdadera, completa y fidedigna, y que soy consciente de las responsabilidades administrativas, académicas y legales que se derivan de una declaración falsa u omisión deliberada.
10. Que autorizo al Comité de Ética de la Investigación y a las instancias competentes de la universidad a verificar la información declarada, en el marco de sus funciones.

Lugar y fecha: 29-07-2026 / Pucallpa

Firma del declarante: [signature]

Nombres y apellidos: Waleswka Morales Laveriano

DNI: 77093271

Nota: La presente Declaración Jurada deberá ser incorporada obligatoriamente como anexo del Proyecto de investigación y constituye requisito indispensable para la evaluación ética del proyecto por parte del Comité de Ética de la Investigación

Anexo 04. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Título del estudio: "Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución pública de Pucallpa, 2026"

Investigador (a): Waleswka Morales Laveriano

Propósito del estudio: Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un trabajo de investigación titulado: ***"Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución pública de Pucallpa, 2026".*** Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de este estudio es conocer acerca de la relación entre el uso de redes sociales y habilidades sociales en los alumnos. Su ejecución permitirá el incremento de conocimiento y la posibilidad de plantear nuevas estrategias de prevención en el ámbito educativo.

Procedimientos: Si usted acepta que su hijo (a) participe y su hijo (a) decide participar en este estudio se le realizará los siguientes cuestionarios:

1. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, consta de 24 preguntas.
2. Escala de Habilidades Sociales EHS, consta de 33 preguntas.

Esto tomará aproximadamente 30 minutos.

Beneficios: La participación de su menor hijo(a) en el estudio, se beneficiará con los resultados de la investigación. A los que podrán acceder si gustan, contactándose con la investigadora del estudio de manera personal y confidencial. Los costos de las pruebas serán cubiertos totalmente por la investigadora lo que no le ocasionará gasto alguno.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) sin nombre alguno. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio.

Derechos del participante: Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame al número telefónico 930725608. Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar con el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, correo waleswkamoraleslaveriano@gmail.com. Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al trabajo de investigación, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Waleswka Morales Laveriano

_____	_____
Nombres y Apellidos	**Nombres y Apellidos**
Participante	Investigador

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: Adicción a las Redes Sociales y Habilidades Sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Pública de Pucallpa, 2026.

Estimado(a) estudiante:

Estás siendo invitado(a) a participar en un estudio de investigación escolar llevado a cabo como parte de un proyecto de titulación universitaria. Por favor, lee atentamente esta información antes de decidir si deseas participar.

- **¿Cuál es el objetivo?** Conocer cómo se relacionan los adolescentes de secundaria en su vida diaria y el uso que le dan a las plataformas digitales y redes sociales actuales.
- **¿Qué tendré que hacer?** Si aceptas participar, deberás responder un cuadernillo impreso con 33 preguntas sencillas sobre tus hábitos cotidianos. Esto te tomará aproximadamente 15 minutos.
- **¿Es obligatorio?** No. Tu participación es completamente voluntaria. Puedes decidir no participar o dejar de responder en cualquier momento sin que esto afecte tus notas, tus clases o tu relación con el colegio.
- **Confidencialidad**: Esta prueba es estrictamente anónima. No se te pedirá tu nombre, apellido ni ninguna información que pueda identificarte. Nadie (ni tus profesores, directores o padres) sabrá cuáles fueron tus respuestas individuales, ya que los resultados se procesarán de forma grupal y estadística.

Si tienes alguna duda o pregunta sobre el llenado, puedes hacérsela saber al investigador en este mismo momento.

DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO DEL ESTUDIANTE:

He leído y entendido la información de esta hoja (o me la han explicado claramente). He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas. Sé que puedo retirarme cuando lo desee.

Al firmar/marcar este documento, acepto voluntariamente participar en esta investigación.

( ) SÍ ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE

( ) NO DESEO PARTICIPAR

Edad del estudiante: _____ años.

Grado y Sección:

_____

Firma del Estudiante

Anexo 05. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026?	**Objetivo general** Determinar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026. **Objetivos específicos** Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026. Identificar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026. Establecer la relación entre la adicción a redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026.	H1: Existe una relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026 H0: No existe una relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa publica de Pucallpa, 2026	**Variable 1** Adicción a redes sociales **Unidimensional** **Variable 2** Habilidades sociales **Dimensiones** 1. Autoexpresión en situaciones sociales. 2. Defensa de los propios derechos como consumidor. 3. Expresión de enfado y disconformidad. 4. Decir no y cortar interacción. 5. Hacer peticiones. 6. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	**Tipo** Básica **Nivel** Correlación **Diseño** No experimental. **Población** Estudiantes de secundaria de 1ero a 5to de una institución educativa publica de Pucallpa. **Muestra** 133 estudiantes de 3ero a 5to

Anexo 06. Ficha de validación de experto

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS-6)

(Salas-Blas et al., 2020)

N.°	Reactivo / Ítem	Claridad (1 - 4)	Pertinencia (1 - 4)	Relevancia (1 - 4)	Observaciones / Sugerencias de mejora
01	*Siento una necesidad urgente de revisar mis redes sociales apenas me despierto o en cualquier momento libre.*	4	4	4	
02	*Me cuesta mucho controlar o reducir el tiempo que paso conectado a las redes sociales una vez que empiezo a usarlas.*	4	4	4	
03	*Paso tanto tiempo en las redes sociales que he llegado a descuidar mis estudios o mis tareas del colegio.*	4	4	4	
04	*Me siento ansioso, aburrido o de mal humor si paso un tiempo prolongado sin poder conectarme a internet.*	4	4	4	
05	*Prefiero pasar el tiempo interactuando en las redes sociales que salir o conversar presencialmente con mi familia o amigos.*	4	4	4	
06	*He intentado limitar las horas que paso en el celular viendo redes sociales, pero no he tenido éxito y vuelvo a lo mismo.*	4	4	4	

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES GISMERO

(ADAPTADA POR GENG & TORRES, 2023)

N.°	Reactivo / Ítem	Claridad (1 - 4)	Pertinencia (1 - 4)	Relevancia (1 - 4)	Observaciones / Sugerencias de mejora
01	*A veces me cuesta pedirle a un amigo que me devuelva algo que le presté.*	4	4	4	
02	*Si una persona me está criticando de forma injusta, soy capaz de expresarle mi disconformidad.*	4	4	4	
03	*Me resulta difícil elogiar o decirle algo bonito a un compañero o compañera de clase.*	4	4	4	
04	*Si en un grupo se está debatiendo un tema, expreso mis opiniones sin temor a lo que piensen.*	4	4	4	
05	*Cuando me siento enfadado con alguien que me importa, prefiero guardarme el disgusto.*	4	4	4	
06	*Si compro un producto defectuoso, voy a la tienda y exijo con calma que me lo cambien o devuelvan el dinero.*	4	4	4	
07	*Me cuesta mucho decirle "no" a un amigo cuando me pide un favor que realmente no quiero hacer.*	4	4	4	
08	*Si alguien se cuela o se mete delante de mí en una fila, le llamo la atención de forma directa y educada.*	4	4	4	
09	*Me da mucha vergüenza iniciar una conversación con alguien del sexo opuesto que me gusta.*	4	4	4	
10	*Soy capaz de pedir ayuda a mis compañeros cuando tengo dificultades con alguna tarea o trabajo escolar.*	4	4	4	

11	*Si el profesor califica mal un examen mío por error, se lo señalo de inmediato para pedir la corrección.*	4	4	4	
12	*A menudo me guardo mis opiniones por temor a iniciar una discusión con los demás.*	4	4	4	
13	*Si una persona conocida me pide prestado dinero y no deseo dárselo, puedo negarme sin sentir culpa.*	4	4	4	
14	*Cuando estoy en una reunión social con gente desconocida, prefiero quedarme a un lado y no intervenir.*	4	4	4	
15	*Puedo cortar una conversación con alguien que habla demasiado cuando necesito hacer otras actividades.*	4	4	4	
16	*Si considero que el precio que me están cobrando por un servicio no es el correcto, reclamo en el acto.*	4	4	4	
17	*Me cuesta expresar abiertamente mi afecto o cariño hacia mis amigos o familiares.*	4	4	4	
18	*Defiendo mis puntos de vista con firmeza cuando sé que tengo la razón en una discusión.*	4	4	4	
19	*Siento mucha timidez si tengo que hablar frente a todo el salón de clases expuesto al público.*	4	4	4	
20	*Si una persona me pide que haga algo que va en contra de mis valores, me niego rotundamente.*	4	4	4	
21	*Me es difícil pedir un favor a otra persona porque siento que puedo llegar a incomodar.*	4	4	4	
22	*Expreso mi molestia de forma directa cuando alguien llega excesivamente tarde a una cita acordada.*	4	4	4	
23	*Si me atrae un chico o una chica de mi entorno, me acerco a entablar una conversación de forma natural.*	4	4	4	
24	*Prefiero callar mis quejas cuando recibo una mala atención en un establecimiento comercial.*	4	4	4	
25	*Cuando un amigo me hace una broma pesada que me desagrada, se lo digo claramente y le pido que pare.*	4	4	4	
26	*Me resulta sencillo mantener el contacto visual directo cuando converso con las personas.*	4	4	4	
27	*Evito hacer preguntas en clase por temor a que mis compañeros se burlen o piensen que es una tontería.*	4	4	4	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD GENERAL

(Marque con una "X" solo una opción)

- **(X)** El instrumento es aplicable en su totalidad de forma inmediata.
- **( )** El instrumento es aplicable, pero requiere levantar las observaciones de forma indicadas.
- **( )** El instrumento requiere una reestructuración profunda antes de ser aplicado.

IDENTIFICACIÓN Y FIRMA DEL EXPERTO



Firma del Juez Experto

Mg. Rojas Pinedo Deyvis
DNI: 40276632

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS-6)

(Salas-Blas et al., 2020)

N.°	Reactivo / Ítem	Claridad (1 - 4)	Pertinencia (1 - 4)	Relevancia (1 - 4)	Observaciones / Sugerencias de mejora
01	*Siento una necesidad urgente de revisar mis redes sociales apenas me despierto o en cualquier momento libre.*	4	4	4	
02	*Me cuesta mucho controlar o reducir el tiempo que paso conectado a las redes sociales una vez que empiezo a usarlas.*	4	4	4	
03	*Paso tanto tiempo en las redes sociales que he llegado a descuidar mis estudios o mis tareas del colegio.*	4	4	4	
04	*Me siento ansioso, aburrido o de mal humor si paso un tiempo prolongado sin poder conectarme a internet.*	4	4	4	
05	*Prefiero pasar el tiempo interactuando en las redes sociales que salir o conversar presencialmente con mi familia o amigos.*	4	4	4	
06	*He intentado limitar las horas que paso en el celular viendo redes sociales, pero no he tenido éxito y vuelvo a lo mismo.*	4	4	4	

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES GISMERO

(ADAPTADA POR GENG & TORRES, 2023)

N.°	Reactivo / Ítem	Claridad (1 - 4)	Pertinencia (1 - 4)	Relevancia (1 - 4)	Observaciones / Sugerencias de mejora
01	*A veces me cuesta pedirle a un amigo que me devuelva algo que le presté.*	4	4	4	
02	*Si una persona me está criticando de forma injusta, soy capaz de expresarle mi disconformidad.*	4	4	4	
03	*Me resulta difícil elogiar o decirle algo bonito a un compañero o compañera de clase.*	4	4	4	
04	*Si en un grupo se está debatiendo un tema, expreso mis opiniones sin temor a lo que piensen.*	4	4	4	
05	*Cuando me siento enfadado con alguien que me importa, prefiero guardarme el disgusto.*	4	4	4	
06	*Si compro un producto defectuoso, voy a la tienda y exijo con calma que me lo cambien o devuelvan el dinero.*	4	4	4	
07	*Me cuesta mucho decirle "no" a un amigo cuando me pide un favor que realmente no quiero hacer.*	4	4	4	
08	*Si alguien se cuela o se mete delante de mí en una fila, le llamo la atención de forma directa y educada.*	4	4	4	
09	*Me da mucha vergüenza iniciar una conversación con alguien del sexo opuesto que me gusta.*	4	4	4	
10	*Soy capaz de pedir ayuda a mis compañeros cuando tengo dificultades con alguna tarea o trabajo escolar.*	4	4	4	

11	*Si el profesor califica mal un examen mío por error, se lo señalo de inmediato para pedir la corrección.*	4	4	4	
12	*A menudo me guardo mis opiniones por temor a iniciar una discusión con los demás.*	4	4	4	
13	*Si una persona conocida me pide prestado dinero y no deseo dárselo, puedo negarme sin sentir culpa.*	4	4	4	
14	*Cuando estoy en una reunión social con gente desconocida, prefiero quedarme a un lado y no intervenir.*	4	4	4	
15	*Puedo cortar una conversación con alguien que habla demasiado cuando necesito hacer otras actividades.*	4	4	4	
16	*Si considero que el precio que me están cobrando por un servicio no es el correcto, reclamo en el acto.*	4	4	4	
17	*Me cuesta expresar abiertamente mi afecto o cariño hacia mis amigos o familiares.*	4	4	4	
18	*Defiendo mis puntos de vista con firmeza cuando sé que tengo la razón en una discusión.*	4	4	4	
19	*Siento mucha timidez si tengo que hablar frente a todo el salón de clases expuesto al público.*	4	4	4	
20	*Si una persona me pide que haga algo que va en contra de mis valores, me niego rotundamente.*	4	4	4	
21	*Me es difícil pedir un favor a otra persona porque siento que puedo llegar a incomodar.*	4	4	4	
22	*Expreso mi molestia de forma directa cuando alguien llega excesivamente tarde a una cita acordada.*	4	4	4	
23	*Si me atrae un chico o una chica de mi entorno, me acerco a entablar una conversación de forma natural.*	4	4	4	
24	*Prefiero callar mis quejas cuando recibo una mala atención en un establecimiento comercial.*	4	4	4	
25	*Cuando un amigo me hace una broma pesada que me desagrada, se lo digo claramente y le pido que pare.*	4	4	4	
26	*Me resulta sencillo mantener el contacto visual directo cuando converso con las personas.*	4	4	4	
27	*Evito hacer preguntas en clase por temor a que mis compañeros se burlen o piensen que es una tontería.*	4	4	4	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD GENERAL

(Marque con una "X" solo una opción)

- **(X)** El instrumento es aplicable en su totalidad de forma inmediata.
- **( )** El instrumento es aplicable, pero requiere levantar las observaciones de forma indicadas.
- **( )** El instrumento requiere una reestructuración profunda antes de ser aplicado.

IDENTIFICACIÓN Y FIRMA DEL EXPERTO



Firma del Juez Experto

Dr. Walter F. Pineda Aguilar

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS-6)

(Salas-Blas et al., 2020)

N.°	Reactivo / Ítem	Claridad (1 - 4)	Pertinencia (1 - 4)	Relevancia (1 - 4)	Observaciones / Sugerencias de mejora
01	*Siento una necesidad urgente de revisar mis redes sociales apenas me despierto o en cualquier momento libre.*	4	4	4	
02	*Me cuesta mucho controlar o reducir el tiempo que paso conectado a las redes sociales una vez que empiezo a usarlas.*	4	4	4	
03	*Paso tanto tiempo en las redes sociales que he llegado a descuidar mis estudios o mis tareas del colegio.*	4	4	4	
04	*Me siento ansioso, aburrido o de mal humor si paso un tiempo prolongado sin poder conectarme a internet.*	4	4	4	
05	*Prefiero pasar el tiempo interactuando en las redes sociales que salir o conversar presencialmente con mi familia o amigos.*	4	4	4	
06	*He intentado limitar las horas que paso en el celular viendo redes sociales, pero no he tenido éxito y vuelvo a lo mismo.*	4	4	4	

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES GISMERO

(ADAPTADA POR GENG & TORRES, 2023)

N.°	Reactivo / Ítem	Claridad (1 - 4)	Pertinencia (1 - 4)	Relevancia (1 - 4)	Observaciones / Sugerencias de mejora
01	*A veces me cuesta pedirle a un amigo que me devuelva algo que le presté.*	4	4	4	
02	*Si una persona me está criticando de forma injusta, soy capaz de expresarle mi disconformidad.*	4	4	4	
03	*Me resulta difícil elogiar o decirle algo bonito a un compañero o compañera de clase.*	4	4	4	
04	*Si en un grupo se está debatiendo un tema, expreso mis opiniones sin temor a lo que piensen.*	4	4	4	
05	*Cuando me siento enfadado con alguien que me importa, prefiero guardarme el disgusto.*	4	4	4	
06	*Si compro un producto defectuoso, voy a la tienda y exijo con calma que me lo cambien o devuelvan el dinero.*	4	4	4	
07	*Me cuesta mucho decirle "no" a un amigo cuando me pide un favor que realmente no quiero hacer.*	4	4	4	
08	*Si alguien se cuela o se mete delante de mí en una fila, le llamo la atención de forma directa y educada.*	4	4	4	
09	*Me da mucha vergüenza iniciar una conversación con alguien del sexo opuesto que me gusta.*	4	4	4	
10	*Soy capaz de pedir ayuda a mis compañeros cuando tengo dificultades con alguna tarea o trabajo escolar.*	4	4	4	

11	*Si el profesor califica mal un examen mío por error, se lo señalo de inmediato para pedir la corrección.*	4	4	4	
12	*A menudo me guardo mis opiniones por temor a iniciar una discusión con los demás.*	4	4	4	
13	*Si una persona conocida me pide prestado dinero y no deseo dárselo, puedo negarme sin sentir culpa.*	4	4	4	
14	*Cuando estoy en una reunión social con gente desconocida, prefiero quedarme a un lado y no intervenir.*	4	4	4	
15	*Puedo cortar una conversación con alguien que habla demasiado cuando necesito hacer otras actividades.*	4	4	4	
16	*Si considero que el precio que me están cobrando por un servicio no es el correcto, reclamo en el acto.*	4	4	4	
17	*Me cuesta expresar abiertamente mi afecto o cariño hacia mis amigos o familiares.*	4	4	4	
18	*Defiendo mis puntos de vista con firmeza cuando sé que tengo la razón en una discusión.*	4	4	4	
19	*Siento mucha timidez si tengo que hablar frente a todo el salón de clases expuesto al público.*	4	4	4	
20	*Si una persona me pide que haga algo que va en contra de mis valores, me niego rotundamente.*	4	4	4	
21	*Me es difícil pedir un favor a otra persona porque siento que puedo llegar a incomodar.*	4	4	4	
22	*Expreso mi molestia de forma directa cuando alguien llega excesivamente tarde a una cita acordada.*	4	4	4	
23	*Si me atrae un chico o una chica de mi entorno, me acerco a entablar una conversación de forma natural.*	4	4	4	
24	*Prefiero callar mis quejas cuando recibo una mala atención en un establecimiento comercial.*	4	4	4	
25	*Cuando un amigo me hace una broma pesada que me desagrada, se lo digo claramente y le pido que pare.*	4	4	4	
26	*Me resulta sencillo mantener el contacto visual directo cuando converso con las personas.*	4	4	4	
27	*Evito hacer preguntas en clase por temor a que mis compañeros se burlen o piensen que es una tontería.*	4	4	4	

OPINIÓN DE APLICABILIDAD GENERAL

(Marque con una "X" solo una opción)

- **(X)** El instrumento es aplicable en su totalidad de forma inmediata.
- **( )** El instrumento es aplicable, pero requiere levantar las observaciones de forma indicadas.
- **( )** El instrumento requiere una reestructuración profunda antes de ser aplicado.

IDENTIFICACIÓN Y FIRMA DEL EXPERTO



Firma del Juez Experto

Mg. Joel Hiamir Figueroa Quiñones
DNI: 77350466

Anexo 07. Ficha técnica de los instrumentos

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales - Versión Breve (ARS-6)

Nombre original: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (Versión Breve ARS-6).
Autores de la escala original: Miguel Ángel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas.
Autores de la versión breve: Edwin Salas-Blas, Anthony Copez-Lonzoy y César Merino-Soto.
Administración: Individual o colectiva.
Ámbito de aplicación: Estudiantes de educación secundaria y jóvenes.
Duración: Aproximadamente de 5 a 10 minutos.
Significación: Evalúa de manera rápida y directa la dependencia desadaptativa a las entornos virtuales a través de sus componentes nucleares:

- Saliencia
- Modificación del humor
- Tolerancia
- Síndrome de abstinencia
- Conflictos
- Recaída

Número de ítems: 6 ítems
Calificación: Escala de tipo Likert de 5 alternativas (Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre, Siempre), puntuadas del 0 al 4.
Validez: Demostrada mediante Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) que ratifica una sólida estructura unidimensional, ajustándose de forma óptima a los 6 criterios de adicción conductual.
Confiabilidad: Alta consistencia interna, alcanzando un coeficiente Omega (ω) o Alfa de Cronbach robusto en un rango de .90 a .92, asegurando mediciones estables con pocos ítems.

Escala de Habilidades Sociales (EHS) - Adaptación de Geng y Torres

Nombre original: Escala de Habilidades Sociales (EHS).

Autora original: Elena Gismero González (2000).

Autores de la adaptación: Karla Vanessa Geng Baldeón e Isabel del Carmen Torres Vargas (2023).

Procedencia: Adaptación y validación psicométrica contextualizada para estudiantes hispanohablantes.

Administración: Individual o colectiva.

Ámbito de aplicación: Adolescentes en entornos escolares y de educación secundaria.

Duración: Aproximadamente de 15 a 20 minutos.

Significación: Evalúa las capacidades y recursos de asertividad conductual de los adolescentes frente a sus entornos cotidianos. Mantiene la estructura de evaluación en las 6 dimensiones clásicas:

- D1: Autoexpresión en situaciones sociales
- D2: Defensa de los propios derechos como consumidor
- D3: Expresión de enfado o disconformidad
- D4: Decir no y cortar interacciones
- D5: Hacer peticiones
- D6: Iniciar interacciones con el sexo opuesto / interacciones generales

Número de ítems: 27 ítems

Calificación: Escala de tipo Likert con 4 alternativas de respuesta.

Validez: Evaluada a través de validez de contenido por juicio de expertos, alcanzando un índice de V de Aiken de 1.00, lo que corrobora un nivel perfecto de relevancia, pertinencia y claridad en todos los reactivos.

Confiabilidad: Consistencia interna plenamente aceptable verificada con coeficientes Alfa de Cronbach y Alfa Ordinal por encima de .70 en sus dimensiones funcionales, garantizando la fiabilidad técnica del instrumento en escolares peruanos.