



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA ADAPTACIÓN
INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga clínica

Línea de Investigación:

Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autora:

Andrea Mishell Ramírez Acosta

Director:

Ps. Narciza De Jesús Villegas Villacrés, Mg.

Ambato – Ecuador

Mayo 2022

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO**

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA ADAPTACIÓN
INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES**

Líneas de Investigación:


Salud integral, determinación social y desarrollo humano

Autora:

Andrea Mishell Ramírez Acosta

Narcisa de Jesús Villegas Villacrés, Ps. Mg.

CALIFICADOR

f. 

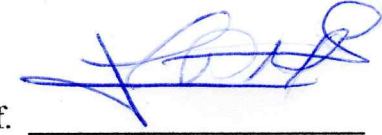
María Isabel Ramos Noboa, Mg.

CALIFICADOR

f. 

Paul Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg

CALIFICADOR

f. 

Varna Hernández Junco, PhD.

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

 Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA

Ambato – Ecuador

Mayo 2022



BIBLIOTECA

DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **ANDREA MISHHELL RAMÍREZ ACOSTA**, con **CC. 050296372-1** autora del trabajo de graduación intitulado: “**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA ADAPTACIÓN INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES**”, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

- 1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad

Ambato, mayo 2022



ANDREA MISHHELL RAMÍREZ ACOSTA

CC. 050296372-1

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradezco a Dios por haberme guiado todos estos años de mi vida universitaria, él es un pilar fundamental en mi vida.

A mis padres que a pesar de la distancia me han apoyado incondicionalmente y se han sacrificado todos los días con tal de verme triunfar, también, a mi hermana por sus consejos y a mi sobrino que es el motor de mi vida para seguir adelante y no rendirme.

A mis abuelos, tíos que siempre han estado conmigo en todo momento.

A mi pareja por presionarme tanto en los estudios, por esas regañadas pero que al mismo tiempo eran palabras motivadoras.

Por último, agradezco a todos los Docentes que de alguna manera han formado parte de mi vida, que me han dejado enseñanzas y experiencias maravillosas, principalmente la docente Narciza Villegas por acompañarme en toda la etapa de titulación y sobre todo por toda su paciencia.

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres y a la familia en general

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes de la ciudad de Ambato, el estudio, se llevó a cabo con una investigación de tipo cuantitativa, no experimental, de alcance descriptivo correlacional de corte transversal. Los participantes de la investigación fueron 285 estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X, cuyas edades oscilan entre los 11 y 18 años de edad distribuidos en 137 mujeres y 148 hombres. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y el cuestionario de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA). Los resultados obtenidos en el análisis de correlación entre adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes arrojó un correlacional baja.

Palabras clave: Adolescentes, Adicción, Redes sociales, Adaptación

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between the addiction to social networks and the interpersonal adaptation in adolescents in the city of Ambato, the study was carried out with a quantitative investigation, non-experimental, cross-sectional descriptive correlational. The participants of the investigation were 285 students from the San Pio X Educational Unit, between the ages of 11 and 18 years old, 137 women and 148 men. The used instruments were the social network addiction questionnaire (ARS) and the interpersonal questionnaire on difficulties in adolescence (CEDIA). The obtained results in the correlational analysis between social network addiction and interpersonal adjustment in adolescents showed a low correlation.

Key words: Adolescents, Social networks, addiction, adaptation

ÍNDICE

PRELIMINARES

DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	2
1.1. Antecedentes históricos de la adicción a las redes sociales y las relaciones interpersonales	2
1.2. Adicciones	4
1.2.1. Definición de adicción	4
1.2.2. Tipos de adicción	5
1.2.3. Causas de la adicción psicológica	6
1.2.4. Características de la adicción psicológica.....	7
1.2.5. Tipos de adicción psicológica	8
1.2.6. Enfoque explicativo de la adicción psicológica	9
1.3. Definición de redes sociales	10
1.3.1. Tipos de redes sociales.....	10
1.3.2. Adicción a las redes sociales.....	12
1.3.3. Causas de la adicción a las redes sociales	13
1.3.4. Las redes sociales y su implicación en la salud mental	15
1.4. La Adolescencia.....	16
1.4.1. Definición de la adolescencia.....	16
1.4.2. Etapas del desarrollo en la adolescencia	16

1.4.3. Cambios psicológicos en la adolescencia	17
1.4.4. Desarrollo de la personalidad e identidad en la adolescencia	18
1.5. Adaptación interpersonal.....	20
1.5.1. Adaptación interpersonal en los adolescentes	20
1.5.2. Tipos de relaciones interpersonales en los adolescentes.....	21
1.5.3. Características de las relaciones interpersonales en los adolescentes.....	22
1.5.4. Enfoque explicativo de la adaptación interpersonal en adolescentes	23
1.5.5. Las redes sociales y la adaptación interpersonal en adolescentes	24
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO.....	26
2.1. Metodología de Investigación.....	26
2.1.2. Paradigma	26
2.1.3. Modalidad	27
2.1.4. Alcance	27
2.2. Técnicas e Instrumentos	28
2.2.1. Técnicas.....	28
2.2.2. Instrumentos	29
2.2.3. Participantes	34
2.3. Análisis Sociodemográfico.....	35
2.4. Procedimiento metodológico	39
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
3.1 Análisis descriptivo de resultados.....	41
3.1.1 Análisis descriptivo de la encuesta Adicción a las redes sociales (ARS).....	41
3.1.2 Análisis descriptivo del cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA).....	41
3.1.3 Análisis correlacional de la Adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal	42
CONCLUSIONES	45

RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	53
ANEXO 1: Oficio	53
ANEXO 2: Cuestionario ARS	54
ANEXO 3: Evaluación de dificultades interpersonales en los adolescentes (CEDIA) ...	55

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación se encuentra dentro de la sección de la salud integral, determinación social y desarrollo humano. Tiene como fin determinar la relación entre adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes de la ciudad de Ambato, esta investigación es de estudio cuantitativo, con alcance descriptivo correlacional de corte transversal. La estructura de la investigación se encuentra de la siguiente forma: estado del arte y de la práctica, en este apartado se conceptualizar las dos variables de estudio. El diseño metodológico, se detallan las técnicas e instrumentos, población, muestra, muestreo, etc. En el apartado de resultados se interpretará cada test o cuestionario para comprobar o rechazar la hipótesis: Existe relación entre adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes. Finalmente, conclusiones y recomendaciones.

Se entiende a la adicción a las redes sociales como una problemática social que afecta a la población en general, especialmente a los adolescentes, que atraviesan por cambios significativos propios de su desarrollo, que causa desajustes conductuales que alteran las relaciones interpersonales. Del mismo modo, el uso excesivo de las redes sociales llega a convertirse en una adicción que perturba a los adolescentes en su adaptación a nivel social, familiar, escolar y con sus pares.

De acuerdo al estudio realizado por Sánchez (2018), se investigaron las variables correlacionales: Adicción a las redes sociales, relaciones interpersonales y problema de salud dentro de un grupo de 203 estudiantes entre 15 -18 años, se obtuvo como resultado que los adolescentes con mayor edad no duermen adecuadamente por el uso excesivo a las redes sociales, esto se ha relacionado con una variedad de deficiencias en el funcionamiento psicosocial, problemas depresivos, dificultades en las relaciones sociales y problemas en su actividad física.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Antecedentes históricos

La adicción a las redes sociales y las relaciones interpersonales en el ser humano, se relaciona con que desde su nacimiento presenta dependencia a algún objeto que le produce placer. En 1919 para Freud, “la infancia ha sido el escenario de la construcción del sujeto en y por el deseo; en y por el ejercicio del placer ligado a las representaciones de objetos” (citado en Edgar acuña, 2018, p.329). Es decir, que el principal motivo de la infancia es la búsqueda del placer, el niño busca lo agradable y evita lo desagradable, esto permanece toda la existencia.

Las adicciones han estado presentes desde siglos atrás, es así que, hace 40 años se indicaba casos ocasionales como, los del poeta Luis de Góngora, el filósofo René Descartes y el escritor Fiódor Dostoyevski quienes tenían inclinación hacia los juegos de azar, es decir, padecían ludopatía, una adicción patológica a dichos juegos, asimismo, el Rey Felipe IV era sexadicto, entre otros personajes (Fernández,2003).El ser humano tiende a engancharse sobre elementos que le produzcan satisfacción como: alimentos, trabajo, sexo, televisión, internet, compras o el juego. Estos objetos producen una afección adictiva de tipo social y química que, se retroalimenta de instantes psíquicos, donde hay liberación y también compulsión.

La aparición del internet permitió que el mundo se comunique de diferente manera, durante los últimos años, la forma de conexión es variada, va desde los datos móviles 3G y 4G, hasta una navegación con una red fija en los hogares. Esto indica que, 4.57 mil millones de personas alrededor del mundo utilizan internet, por lo tanto, se deduce que, 5300 millones de personas a nivel mundial, usaran internet, esto equivale a un 66% de la población (Sevilla, 2020). Si bien, navegar por la *web* facilitó la comunicación y abrió redes académicas y científicas, por otra parte, creo nuevas problemáticas para el ser humano, como son, el aumento paulatino de conductas dependientes hacia las múltiples aplicaciones que ofrece la red.

A nivel mundial las redes sociales han presentado un pacto favorable a la sociedad por las diferentes facilidades que brinda dichas plataformas. Ante esto, Chaffey (2020) indica que “los usuarios de redes sociales ahora pasan un promedio de 2 horas y 24 minutos por día en

redes múltiples en un promedio de 8 redes sociales y aplicaciones de mensajería” (p.3). Esto significa que, las aplicaciones diseñadas para aumentar la conexión entre las personas, disminuye el contacto de forma presencial entre las mismas. Dicho de otro modo, se utilizan 14 minutos del día para navegar en redes como *Facebook*, es decir, 16.6% de la totalidad del tiempo que están conectados a la *web* (Gil-Or, Levi- Belez y Turel, 2015). Sin embargo, dicho entretenimiento que oferta la red, se convierte en un perjuicio a nivel escolar, laboral, personal y disminuye el desempeño del individuo.

Las redes sociales, han modificado la forma de interactuar entre las personas. A juicio de, Twenge (2017) la aparición de los *smartphones*, ha transformado la vida de los adolescentes, tanto en las relaciones sociales que establecen con sus pares, así como también, influyen en la salud mental. La problemática va más allá de verse afectadas las habilidades cognitivas básicas como: atención, concentración, memoria, entre otras. Sino que, ha ralentizado los procesos naturales del sujeto, como es, el manejo de las habilidades sociales y el tener mayor conocimiento de una persona, a través del lenguaje corporal y las expresiones lingüísticas, en un encuentro cara a cara, y no a través de la red, que en ocasiones resulta una falacia.

La población en general utiliza las redes que son fáciles de utilizar con el propósito de divertirse o de comunicarse. Por otro lado, según un estudio realizado por (J. Del Alcázar, 2021):

El país tiene 14 millones de habitantes que son usuarios de redes sociales como: *Instagram*, *Facebook* y *WhatsApp*. Del mismo modo, los datos muestran que, desde el mes de enero del 2020, hasta enero de 2021, plataformas como: *TikTok*, *Instagram*, *Twitter* y *Facebook*, son la más utilizadas, es esta última, la de mayor número de visitas, y *WhatsApp*, la aplicación de más uso y descarga en la actualidad. Cabe recalcar que, dicha tendencia no distingue estratos sociales u otros factores. (p.15)

En la sociedad la comunicación es un aspecto importante donde el sujeto va a desenvolver sus capacidades de manera adecuada. En la actualidad “la comunicación es multicanal y simultánea” (Carbonell y Oberst, 2015, p. 17). Es decir, la tecnología abre nuevas posibilidades de trabajo de forma rápida y sencilla e igual una buena comunicación, Pero, la era digital, ha logrado disfrazar las adicciones conductuales, al no esclarecer la frontera entre el entretenimiento y una acción descontrolada, misma que, termina en dependencia. Es decir, repetir de forma abusiva una conducta, que ya produce malestar físico y psicológico, de la

que no hay control, y coadyuva en que, los niveles de tolerancia sean altos, el sujeto ocultar dicha acción por temor a que, otros lleguen a saber su estado, y porque, no consideran que, tienen un problema.

De igual modo, la demanda de adolescentes con Trastorno por Juego en Internet está en aumento debido a que, dichas conductas impulsan los sistemas de recompensa del ser humano, el circuito es semejante al que produce el consumo de sustancias (drogas) y las conductas son las mismas (adicción). En consecuencia, la prioridad que le da a los juegos suprime el interés por otras actividades de la vida cotidiana, y a pesar de presentar señales de alerta, la conducta esta fuera de control. Los primeros síntomas son notados por los adolescentes como: jugar en línea sin descanso y no minimizar en los riesgos, es importante destacar que, todo ello está relacionado con la madurez emocional y mental de los adolescentes.

El deterioro de las relaciones sociales se ve afectado, por una diversidad de adicciones a la tecnología, mismas que, producen un tipo de placer y paliativo de las tensiones, lo que, es un aliciente para una conducta adictiva. Por otra parte, Muñoz y Ramírez (2016) indican que “es importante el autoconocimiento que cada adolescente percibe sobre sí mismo y sobre sus modos de interacción ante redes sociales para tener un control sobre ello” (p. 51). La adicción de los adolescentes al internet es rápida y súbita. La etapa de la adolescencia es crítica, por lo tanto, es necesario entender las nuevas tendencias y sus consecuencias a posterior.

1.2. Adicciones

1.2.1. Definición de adicción

La adicción describe a un estado de dependencia, tanto física como psicológica. Desde el punto de vista de Argoff, Dubin y Pilitsis (2019) definen a la adicción como “una enfermedad crónica, primaria, en la que existen factores ambientales, psicosociales y genéticos que influyen sobre su desarrollo y sus manifestaciones” (p. 4). Una adicción, se caracteriza porque, el individuo presenta bajo control de los impulsos hacia la sustancia u objeto de dependencia. Así también, tiene un consumo compulsivo, alta tolerancia y ejecuta la acción

adictiva a pesar de causarle perjuicios inminentes debido al deseo imperioso por consumir.

A propósito de las adicciones, el cerebro de un adolescente es más proclive a la dependencia hacia bebidas alcohólicas y sustancias psicotrópicas. Además de, manifestar abstinencia y poseen altos niveles de tolerancia. Según, Calixto (2017), asegura que “las adicciones son un problema de edad cerebral: éstas se inician comúnmente en la adolescencia y tienen peor pronóstico si no se tiene control por parte de la corteza prefrontal” (p. 51). Por ello, la importancia de atender de forma oportuna a quienes están en una etapa vulnerable del ciclo vital, la edad es una fase crítica para prevenir y ejecutar un tratamiento.

1.2.2. Tipos de adicción

Las adicciones se clasifican en dos grandes grupos. (Becoña, 2010):

Adicción de ingestión, que son producidas por sustancias químicas, como la adicción al alcohol, a la nicotina y a las drogas ilegales (heroína, cocaína, marihuana, drogas de diseño, opio-sedantes e hipnóticos, éxtasis, entre otras.) Las adicciones de conducta, que son producidas por el juego patológico, el comer compulsivo, el sexo compulsivo, el trabajo compulsivo, las compras compulsivas. (p.26)

Cabe resaltar que, las adicciones cumplen a cabalidad con cada uno de los criterios clínicos para denominarse como tal, impulsan al individuo a tener un tratamiento, debido a que, los esfuerzos de intervención por sus propios medios, han sido poco efectivos, y la adicción interfiere en las áreas donde se desarrolla el sujeto.

Así, por ejemplo, dentro de las adicciones comportamentales (psicológicas) están: la adicción al teléfono móvil, a la televisión (mirar series sin descanso), a los videojuegos, a navegar en la *web* (internet), por otro lado, están las adicciones al sexo, a la religión, las sectas, al amor romántico (dependencia emocional), al trabajo (*workaholics*), al equipo de cómputo, a las compras, a los juegos de azar, entre otros. Todas ellas causan malestar en la persona y no le permite relacionarse de forma ecuánime. Por otra parte, las adicciones de tipo químicas que actúan sobre la parte física del individuo (drogas o alimentos), a través de las hormonas neuropéptidas excitantes denominadas oxerinas “incrementan la necesidad de repetir las experiencias que fortalecen las conexiones neuronales en el sistema límbico y la corteza

cerebral” (Calixto, 2017, p. 157). Por ello, el alcohol, cocaína, morfina, anfetaminas o la comida producen un inminente placer, pero en un adicto, dicha satisfacción dura instantes y, en consecuencia, requiere de más dosis para que el sistema de recompensa este aplacado.

1.2.3. Causas de la adicción psicológica

Las adicciones psicológicas inician con cualquier comportamiento que en apariencia es placentero, normal y saludable, mismo que, llegar a transformarse en una adicción, debido a que, hay pérdida del control de la actividad y el sujeto continua con dicha diligencia a pesar de las consecuencias en su vida habitual. Al respecto de esto, Fernández (2003) indica que “el uso abusivo de cualquier objeto social dotado de potencial realiza interpretaciones según los casos como hábito que conduce por la vía más directa a la adicción o como la manifestación externa más evidente de la esencia de una adicción” (p. 61). En pocas palabras, el abuso de una actividad u objeto ya es un comportamiento de riesgo.

La autoestima es esencial para el ser humano. En 2021 para Mejía y Pastrana, la autoestima es “la valoración que tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida” (citado en Katherin Giraldo y Maria Holguin, 2017, p.2). Es decir, la autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano de la persona con un valor de supervivencia. criterio de Pérez (2019) hay varios factores individuales que, influyen en la aparición, propensión y vulnerabilidad, para que, un individuo llegue a padecer una adicción psicológica (conductual). Es decir, factores como: la impulsividad, la baja tolerancia a estímulos desagradables (físicos o psicológicos), la búsqueda permanente de sensaciones, la dificultad para confrontar problemas, los estados de ánimo, la autoestima (baja), la impulsividad, entre otros, son alicientes para que presente una adicción psicológica.

Por otra parte, en niños y adolescentes, la adicción comportamental, se desencadena por problemáticas que, los convierten en individuos vulnerables como: el nivel escolar (bajo desempeño), problemas afectivos, *bullying*, presión del grupo social al que pertenece, o aislamiento social (soledad), entre otros (Pérez, 2019).Dicho de otra manera, los adolescentes que presentan esta vulnerabilidad han presentado problemas en la sociedad que, no se ha manejado adecuadamente, por lo que, conlleva efectos negativos en la vida

cotidiana.

En resumen, existen varias motivaciones que impulsan al individuo a mantener una conducta adictiva entre ellas la compensación, el alivio de problemas en la vida cotidiana, el sentimiento de ganancia, la sensación de autocontrol y otros. Por ello, para que, un individuo se enganche en una adicción psicológica, la vía indirecta de conexión, es la búsqueda de compensación, de modo que, las situaciones de la vida cotidiana impulsan al ser humano a explorar formas de entretenimiento.

1.2.4. Características de la adicción psicológica

Una adicción psicológica, se caracteriza por un patrón persistente de conducta, en donde, el individuo pierde el control de una actividad, debido al deseo o la necesidad imperiosa de ejecutar dicha diligencia. La mayor peculiaridad de las adicciones según (Rodríguez, 2019) es que “tienen una cosa en común: causan malestar clínicamente significativo e interfieren en la vida diaria de las personas. Por lo tanto, se dice que si existe un problema” (párr.7). Esto significa que, el sujeto invierte la mayor parte del tiempo en la actividad adictiva, le produce un efecto placentero, pero, al mismo tiempo, interfiere en la vida cotidiana individual y social. Para mayor entendimiento, las características de una adicción psicológica se detallan en la Tabla 1 a continuación:

Tabla 1

Características de la adicción psicológica

Intenso deseo	Ansia o necesidad imparable de concretar la actividad placentera.
Pérdida de control	Pérdida progresiva del control sobre la actividad, hasta llegar al descontrol.
Negación	Descuido de las actividades habituales previas, tanto familiares, como académicas, así también laborales o de tiempo libre.
Consecuencias negativas	Las consecuencias son percibidas por personas allegadas al adicto, quien, a pesar de ello, no detiene la actividad y se pone a la defensiva, el sujeto rechaza el problema que padece.
Desinterés	Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido de los intereses y relaciones previas, ajenas a la conducta adictiva.
Estado de ánimo	Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de concretar el patrón o secuencia adictiva (abstinencia) e imposibilidad de dejar de hacerlo, pasado un corto período.

Nota: La información fue obtenida de V. Pérez, 2019, *Adicciones conductuales: Prevención familiar*.

En definitiva, hay diversos indicadores que muestran la presencia de una adicción, cuya característica principal es la sensación de bajo control o pérdida del mismo, es decir, el sujeto no logra detenerse en realizar la actividad adictiva. Análogamente a ello, los niveles de tolerancia aumentan, debido a que, la frecuencia en llevar a cabo la conducta adicta, aumenta hasta que, el individuo está satisfecho, pero cada día, requiere de más estímulos. Finalmente, la persona con adicción comportamental tiende a ocultar a sus familiares o pares sobre su problemática, por consiguiente, no queda al descubierto.

1.2.5. Tipos de adicción psicológica

Las adicciones conductuales o psicológicas, son la nueva tendencia a raíz del despunte tecnológico en el mundo, pero las difieren una de la otra en cuanto a que “la dependencia física (que causa malestares somáticos en caso de suprimirse el suministro) y la dependencia psicológica (que afecta sólo al humor y no pone en riesgo la salud física de la persona)” (Cosacov, 2007, p. 23). Esta última muchas veces pasa desapercibida y hasta es tolerada por la sociedad.

Los tipos de adicciones psicológicas, según Salas (2014) son:

- **Adicción a internet:** Uso excesivo del internet (navegar en la *web* constantemente)
- **Adicción a tecnologías:** Dificultad para desprenderse de aparatos tecnológicos, el sujeto ha llegado a depender estrictamente de ellos en la vida diaria.
- **Adicción a *smartphones* (teléfonos celulares):** El individuo experimenta ansiedad por no acceder de inmediato a su teléfono móvil.
- **Adicción a redes sociales:** Hay una necesidad imperiosa por revisar constantemente las redes sociales, la persona invierte la mayor parte de su tiempo en dicha actividad.
- **Adicción a los videojuegos (*gaming disorder*):** Deseos de jugar compulsivamente, el sujeto sobrepone esta actividad, sobre sus intereses diarios.
- **Adicción a los juegos de azar (ludopatía):** Juegos de apuestas o de azar en casinos u otros lugares, el individuo pierde dinero y tiempo, se generan deudas.
- **Adicción al trabajo (*workaholics*):** El trabajo se convierte en el centro de toda actividad, el individuo deja fuera cualquier actividad personal.

- **Adicción a las compras:** Consumir grandes cantidades de dinero en productos o servicios que la persona no necesita.
- **Adicción al sexo:** Erotismo, ver pornografía, no hay control sobre la actividad solo o en compañía.

Es necesario resaltar que, las adicciones comportamentales empiezan a causar malestar en las áreas donde se desarrolla el individuo. Es decir, en el lugar de trabajo, hogar, a nivel escolar, social y personal, por lo tanto, interfieren en el normal funcionamiento del sujeto en la vida cotidiana.

1.2.6. Enfoque explicativo de la adicción psicológica

Desde el enfoque conductual, la forma en como estas adicciones se ubican, es semejante a las adicciones físicas. Ante esto, Salas (2014) indica que “el comportamiento adicto, en lugar de estar controlado por consecuencias positivas (reforzadores positivos) como se da normalmente o al inicio, pasa a ser controlado por reforzadores negativos y la conducta adictiva se fortalece por mecanismos de evitación” (p. 114). Es decir, al inicio, la conducta adictiva es controlada por refuerzos positivos, pero al aumentar la frecuencia y magnitud de la actividad, el individuo requiere de, más tiempo para desplegar la misma conducta inicial, y en consecuencia la actividad se convierte en una necesidad que necesita satisfacerse de inmediato, es decir, deviene el comportamiento compulsivo.

Si existe una inclinación desproporcionada hacia una actividad crea una adicción, así no estén presentes sustancias psicoactivas de por medio. Una actividad que resulta satisfactoria para un individuo crear en el sujeto dependencia. Y es que los mecanismos psicofisiológicos ayudan a que una persona repita un comportamiento, y en consecuencia activa los circuitos del placer, lo que favorece el incremento de dopamina en el cerebro de un adicto y esto induce al denominado 'subidón', esto se traduce como el efecto de euforia que, se da tanto por engancharse a una droga de tipo química o por un teléfono móvil, ordenador, redes sociales, entre otros (Piñas y Chivato, 2020). El principal problema en el cerebro es la corteza prefrontal que es prácticamente el encargado de controlar los impulsos de cada ser humano.

Por otra parte, la frecuencia de un comportamiento adicto será casi siempre alta, al igual que,

el tiempo que, el sujeto dedica a la actividad, y va acompañado de la pérdida de control sobre dicha conducta. Análogamente a ello, se establece una relación dependiente a dicho comportamiento y se ve afectada la esfera personal, laboral, social y familiar del individuo. Caber resaltar que “la característica de una adicción sin droga no es el tipo de conducta implicada, si no la relación que la persona establece con dicha conducta” (Piñas y Chivato, 2020, p. 88). En resumen, una adicción psicológica está ligada al tipo de vínculo que establece una persona, con la actividad adictiva.

1.3. Definición de redes sociales

Las Redes sociales, han captado la atención del mundo, en la actualidad la comunicación por esta vía es más asequible que hace años atrás. Una red social “es un medio de consolidar, restablecer y crear relaciones con otras personas y de interactuar con ellas mediante la mensajería virtual” (Rissoan, 2019, p. 32). La experiencia que tiene el usuario a través de este medio permite no solo compartir información, sino también, establecer vínculos con otras personas alrededor del mundo. Las Redes sociales son gratuitas, e implican el uso personal de las mismas “son las que permiten que una gran cantidad de personas colaboren progresivamente, en la actualidad y en el lugar que estén” (Cahuana, 2019, p. 6). Dichas redes se utilizan para generar perfiles públicos o restringidos, intercambiar datos, favorecer la creación de contenidos y convertirse en un ente activo y conectado. En definitiva, una red social es, un conjunto de relaciones que, establecen las personas a través de un canal digital.

1.3.1. Tipos de redes sociales

Las Redes sociales, ofrecen al usuario una variedad de servicios para entretenimiento, donde se crean perfiles con niveles de privacidad y hay intercambio de datos. En la actualidad hay diversas redes sociales, como son: *Facebook*, *Twitter*, *Linkedin*, *Instagram*, *Sanapchat*, *YouTube*, *WhatsApp*, *Messenger*, *TikTok*, *Pinterest*, entre otras. En Ecuador las redes sociales más utilizadas se muestran en la Figura 1

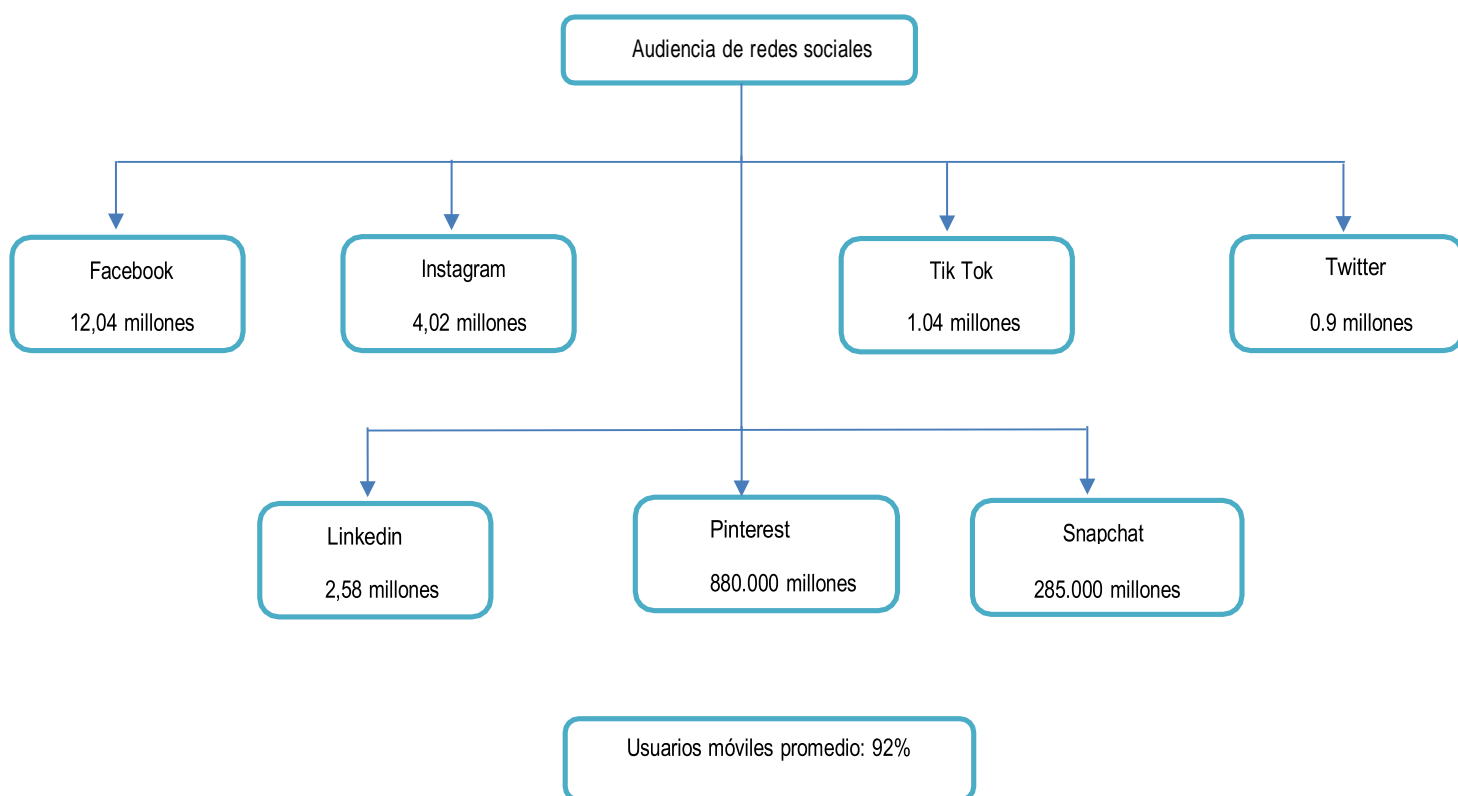
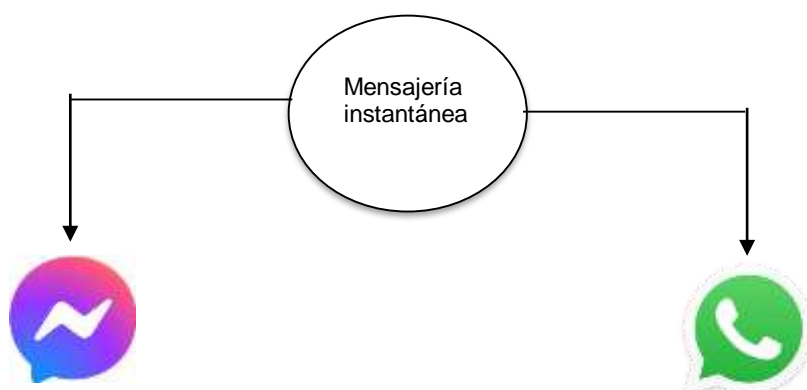


Figura 1

Audiencia de redes sociales en Ecuador

Nota: Tomado de J. Del Alcázar, 202, *Ecuador Estado Digital Ene-20*, p. 7.

Los diferentes estudios demuestran las equivalencias de las redes sociales. El autor J. Del Alcázar (2021) en el estudio de Ecuador Estado Digital 2021, muestra la cantidad de usuarios que posee cada una de las redes más populares en el país, donde *Facebook* tiene la mayor cantidad de usuarios al igual que *WhatsApp*.



Messenger Usuarios
(Enero 2020) - 7'700.000

WhatsApp
Usuarios 8' 100.000

Figura 2

Mensajería instantánea

Nota: Tomado de J. Del Alcázar, 2021, *Ecuador Estado Digital Ene-20*, p. 8.

Por otra parte, dicho estudio también, indica el tiempo diario en sitios como *YouTube* y es de 12:07 minutos por día, aquí el usuario revisa 6,87 videos por reproducción. Del mismo modo, los miembros de la red social *Facebook* toman 17:26 minutos de su tiempo por día, en revisar 7,83 páginas por vista. Igualmente, las personas visitan *Google* 12:17 minutos por día, con un alrededor de 14,58 sitios *web* por vista. También MercadoLibre tiene alrededor de 5,07 búsquedas por sitio y al usuario le toma alrededor de 5:55 minutos por día.

Cabe resaltar que, las redes sociales son necesarias, pero no imprescindibles en la vida cotidiana, las aplicaciones tecnológicas llegan a interferir en el normal funcionamiento de una persona, ya se habla de una problemática (Adicción).

1.3.2. Adición a las redes sociales

El uso adictivo de las Redes sociales está ligado a la conducta adictiva a internet (CAI) y cada día incrementa el número de nuevos usuarios en dichas redes. Asimismo, Arab y Díaz (2015) indican que el abuso a las plataformas virtuales “ha indicado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico y olvido escolar. También ha sido asociado a un amplio rango de problemas psicosociales” (p. 13). Bajo esta perspectiva es imperativo resaltar que, cualquier tipo de actividad que influya de forma inadecuada en la vida diaria del ser humano, ya es signo de que hay un desajuste conductual.

Desde muy temprana edad los jóvenes están expuestos a diferentes causas donde perjudican su conducta, Por otro lado, a juicio de Caro (2017) con respecto a las adicciones asegura que

“no se limitan a aquellas generadas por el consumo incontrolable de sustancias...sino que existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, se convierten en adictivos e interfiere gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas” (p. 256). O lo que es lo mismo, este último aspecto se ve reflejado en las adaptaciones interpersonales de los adolescentes.

1.3.3. Causas de la adicción a las redes sociales

Las Redes sociales se han convertido en una forma de entretenimiento y al mismo tiempo es causa de un comportamiento compulsivo. Ante esto, en el estudio de Lasso, López y Díaz (2017) denominado 'Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil', los autores aseguran que “la conducta adictiva a las redes sociales indica una relación significativa entre el uso de la computadora y el uso del móvil. Aunque ambas fueron relaciones significativas, marcó una tendencia mayor el uso del móvil con la conducta adictiva” (p. 2836). Esto indica que, los *smartphones* son la puerta de entrada de la información y también de una posible adicción.

Causas más comunes de una adicción a las Redes sociales:

- **Conflictos familiares:** Las dificultades en el hogar, hacen que una persona, en especial niños o adolescentes, experimenten un deficiente afecto y, en consecuencia, requieren de opciones externas como forma de escape de la situación problemática. (Lasso, López y Díaz, 2017)
- **Dificultades personales:** Dificultades en las relaciones de pareja, laborales, sociales y otros aspectos, llevar al individuo, a presentar una adicción a las redes sociales. En ocasiones las personas proyectan sus propias inseguridades o frustraciones de la vida diaria mediante las Redes sociales, además, hay presencia de estrés o ansiedad (Lasso, López y Díaz, 2017).
- **Autoestima baja:** Las Redes sociales en una persona con pocas habilidades, le permite crear un perfil que, contrasta con la verdadera personalidad “imagen falsa de sí mismo” (Lasso, López y Díaz, 2017).

- **Normalización de la conducta:** Es socialmente aceptado tener una red social y revisarla constantemente, todos interactúan en las mismas y, por consiguiente, es disfrazada a una conducta adictiva (Lasso, López y Díaz, 2017).
- **Ego:** Redes sociales como *Facebook* o *Instagram*, muestran al mundo perfiles e imágenes de estilos de vida perfectos, y el individuo recibe un refuerzo positivo en forma de *like*, para ser aprobados socialmente. El riesgo es inminente, al confundir aceptación virtual, con lo real (Lasso, López y Díaz, 2017).
- **Sentimiento de soledad:** El no poseer estrategias de enfrentamiento ante la convivencia consigo mismo, facilitan que el sujeto cree un estado de dependencia hacia las Redes sociales (Lasso, López y Díaz, 2017).
- **Presión de los pares:** El ingreso a una red social en su mayoría, es por influencia de amigos o conocidos. Es así que, quien no posea dicha red social siente la necesidad de suscribirse y engancharse de forma compulsiva a la misma (Lasso, López y Díaz, 2017).
- **Deficientes límites:** La etapa de mayor riesgo, es la adolescencia, debido al sentimiento de invulnerabilidad. Por ello, los individuos en este período, están suscritos en muchas redes sociales, con la finalidad de, explorar o establecer vínculos de cualquier tipo, sin tomar en cuenta la información que exponen en la *web*. (Lasso, López y Díaz, 2017).

Existen muchos factores que influyen en el uso adictivo a una red social, pero para que una persona sea adicta a las Redes sociales como tal, presentar un malestar clínicamente significativo a nivel general. Por otra parte, cabe resaltar que, en el estudio anteriormente mencionado, el uso problemático del móvil tuvo una relación alta con la adicción a redes sociales, la frecuencia de uso del teléfono móvil se relacionó un poco más con la conducta adictiva a las redes sociales que, con el uso problemático de este y el uso problemático del móvil va más encaminado por la conducta adictiva a las redes sociales que por la dependencia del dispositivo en sí, facilitar de forma rápida y sencilla el acceso a una red. (Lasso, López y Díaz, 2017, p. 2836). Es decir, el ser humano se olvida de sus actividades por el placer de conectarse a las redes sociales.

1.3.4. Las redes sociales y su implicación en la salud mental

Los efectos de las redes sociales en la salud mental de los individuos van desde problemas para conciliar el sueño hasta dificultades a nivel personal, escolar, familiar, o laboral y deficientes relaciones interpersonales (social).

Las consecuencias de las adicciones a las Redes sociales son:

- **Dificultades para mantener la concentración:** Aunque una persona esté físicamente presente en un lugar, su mente estar en otro totalmente distinto. Quien sufre adicción a las Redes sociales consulta de forma compulsiva cualquier detalle y deja en segundo plano la realidad directa del día a día (IFCUB, 2018).
- **Alteración de los hábitos de sueño y descanso:** La tendencia de vivir pegado a una pantalla altera el ritmo de vida. Por ejemplo, la costumbre de consultar el teléfono por la noche retrasa la hora del sueño o interrumpe el descanso nocturno (IFCUB, 2018).
- **Distorsión de la realidad:** La persona se comporta como si el teléfono móvil fuese una prolongación de su ser tan importante como una parte de su propio organismo. Por ejemplo, se produce una pérdida de intimidad. La persona llega a la conclusión de que un momento es más feliz si lo comparte con los demás (IFCUB, 2018).
- **Falta de cuidado de la privacidad:** Por la pérdida de la intimidad, quienes sufren adicción a Redes sociales pierden el control de la información que comparten de sí mismo. Es decir, no se dan cuenta de la cantidad de datos que facilitan a los demás, sobre su propia vida “personas que ni siquiera conocen de forma real” (IFCUB, 2018).
- **Vacío interior:** Las redes sociales están marcadas por la interacción constante, y lo efímero de esta forma de expresión. Una fotografía compartida en *Facebook* hace unas semanas es totalmente caduca a la siguiente. Por esta razón, esta actividad queda en lo superficial, deja una inmensa sensación de vacío ante la alta demanda emocional de reconocimiento de otros (IFCUB, 2018).

Es necesario recalcar que, la salud mental está compuesta de factores emocionales,

psicológicos y sociales, por lo tanto, si el individuo ha perdido el bienestar en alguno de aquellos aspectos es una señal de alerta que requiere de atención.

1.4. La Adolescencia

1.4.1. Definición de la adolescencia

La OMS considera que “La adolescencia es una etapa de diferentes cambios que empieza a partir de los 10-12 años de edad y finaliza con la madurez a nivel fisiológico, es decir a los 19-20 años de edad “(citado en Ceñal, Güemes e Hidalgo, 2017, p. 234). Una característica esencial de los adolescentes es, las relaciones que establecen con sus pares, la búsqueda de aceptación social, la emancipación de sus padres y la independencia en sus acciones (Moreno, 2007).

Al respecto de la adolescencia APA (2010) indica que “durante este periodo ocurren cambios en las características físicas y sexuales, el interés sexual comienza con desarrollos cognitivos y sociales importantes” (p. 10). En esta etapa los Adolescentes adquieren capacidades de pensamiento abstracto, realizar hipótesis, tomar en cuenta el aprendizaje tras un acto, evaluar y reflexionar, así como comprender los diversos escenarios de la vida cotidiana.

1.4.2. Etapas del desarrollo en la adolescencia

Los adolescentes atraviesan diferentes etapas, y en cada una de ellas se presentan diferentes características, mismas que, se detallan en la Tabla 2 a continuación:

Tabla 2*Etapas de la adolescencia y principales características*

Etapas de la adolescencia	Principales características
Preadolescencia (12-14 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación a los cambios corporales, al nuevo cuerpo y a la imagen corporal. • Inicio de la separación de la familia, relación ambivalente, primeros conflictos, rebeldía y obstinación. • Interacción con pares del mismo sexo y atracción por sexo opuesto. • Impulsividad, cambios de humor
Adolescencia (14-18 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Finalización de los cambios corporales, mayor preocupación por la apariencia física • Aumento del distanciamiento de la familia y de los conflictos con los padres. • Hipercríticos con los adultos, con necesidad de mayor autonomía. • Interacción en grupo de amigos mixtos. • Amistad con mayor intimidad y grupos de pertenencia (positivos o negativos). • Fluctuaciones emocionales extremas. • Egocentrismo. Conductas de riesgo. • Cuestionamiento de las conductas y valores
Adolescencia tardía (18-20 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Maduración biológica completa y aceptación de la imagen corporal. • Reparición de las relaciones familiares más cercanas; menos conflictos con los padres. • Mayor capacidad de relaciones maduras y de intimar en sus relaciones interpersonales. • Menor influencia de los amigos y relaciones de pareja más estables • Consolidación de la identidad (¿Quién soy? ¿Qué haré con mi vida?). Definición de la vocación y de lo necesario para lograrlo. Formación de la escala de valores propios.

Nota: La información fue obtenida de Delgado, M. L. 2015. *Fundamentos de Psicología*. España: Editorial Médica Panamericana.

Cada una de las características que aparecen en los adolescentes define su personalidad y la forma en que proceden frente al mundo.

1.4.3. Cambios psicológicos en la adolescencia

En la adolescencia, los cambios físicos son notorios, pero también, están aquellos que ayudan a la formación de la identidad y que van acompañados de procesos cognoscitivos (Diz, 2013). A los doce años se empieza a presentar problemas conductuales y a los dieciséis años se desarrolla la moral, emociones y psicosociales.

A juicio de Caldera (2020) “los cambios psicológicos se producen durante la adolescencia son inevitables y necesarios para el desarrollo de las personas. Una vez el joven aprende a gestionarlos, logra transitar el camino hacia la madurez con mayor facilidad (párr. 1). Cabe señalar que, la psique en el adolescente se centra mayoritariamente en la idea de independencia, es decir, consideran realizar todo lo que les apetece, sin ayuda de un adulto, donde, la opinión de los pares es más significativa que la de los padres, pero, la aceptación de este último grupo sobre ellos/as, es indispensable el círculo primario de confianza y los mayores proveedores de seguridad que conocen.

Así también, (Mancini, Heusser y Bussig, 2015) indica: que el egocentrismo es una de las características que el adolescente maneja, debido a la búsqueda de identidad, y por ello no logran observar más allá de sí mismo. En esta fase, los Adolescentes se preguntan frecuentemente acerca de las reglas que existen dentro de la convivencia social, las refutan o aceptan según sus intereses, el que, aún no son maduros, sumado a la tendencia de agrandar los defectos físicos o de carácter y sentirse incomprendidos por la estructura de personalidad que manejan para dicha etapa. (p.121)

Es así que, (Güemes, Ceñal e Hidalgo, 2017) indica que la adolescencia temprana, se caracteriza por grandes cambios físicos, que afectan al crecimiento y maduración sexual, presentan bajo control de impulsos y cambios en la conducta, por otro lado, la adolescencia media inician las dificultades con los progenitores y procuran pasar más tiempo con los pares, inicia la aceptación o crítica hacia el propio cuerpo, aumenta el intelecto, la empatía, los valores y el sentimiento de vulnerabilidad y por último, la adolescencia tardía se caracteriza por responsabilidades propias de la edad adulta.

1.4.4. Desarrollo de la personalidad e identidad en la adolescencia

El adolescente al encontrarse en un ciclo de transición, busca identificarse y obtener el anhelado sentimiento de pertenencia, todo ello va de la mano de las tradiciones generacionales y la cultura del entorno donde se desarrolla. Es así que, se define a la

identidad como “el sentido individual del sí mismo definido por (a) un conjunto de características físicas y psicológicas que, no se comparten del todo con otra persona, y (b) una variedad de afiliaciones sociales e interpersonales (como el origen étnico) y roles sociales” (Núñez y Ortiz, 2010, p. 256). Así también, la identidad tiene diversos dominios, como: la vocación, el sexo, la política, la religiosidad, entre otros, y cada uno de ellos tendrá la debida importancia en las diversas etapas del individuo.

Y es que, descubrir cuál es la identidad, conlleva una crisis en los adolescentes, misma que, se resuelve “Los adolescentes han reconsiderado las metas y valores de sus padres y de su cultura, aceptan algunos y descartan otros para definir su propia identidad” (Berger, 2017, p. 472). Por lo tanto, no existe, ni completa aceptación de lo transmitido por la familia y las normas de convivencia social, ni tampoco un rechazo.

Por otra parte, al respecto de la personalidad, Mayorga (2018) la define como “el conjunto dinámico de características personales de un individuo, expresadas a través de su comportamiento concreto en diversos ambientes” (p. 9). En los adolescentes, la personalidad está formada por ideas y conductas relacionadas entre sí, mismas que, se han formado a través de la experiencia y lo aprendido durante la convivencia inicial con el grupo primario de apoyo y a posterior dicho aprendizaje lo traslada al ambiente social (amigos, pareja, otros) y educativo.

A juicio de Díaz, Fuentes y Senra (2018) la adolescencia “marca el inicio de la independencia personal construida sobre la base de la autoidentidad en la estructuración de la personalidad, para lo cual es fundamental lograr el adecuado desarrollo del 'yo' mediante el fortalecimiento del autoconocimiento” (p. 99). Es decir, el individuo requiere que, se forme y fortalezca el conocimiento de sí mismo junto la autoestima permite al sujeto la valoración personal y de la identidad.

En definitiva, debido a todos estos eventos la personalidad del adolescente adquiere autonomía, lo que, le permite mantener las tradiciones y costumbres de sus ancestros, para transmitirlos a futuras generaciones, mismas que, constituirán la base de su identidad.

1.5. Adaptación interpersonal

Al hablar de adaptación interpersonal, refiere al ajuste de un individuo, frente a la conducta, circunstancias y sentimientos que comparte con otras personas. Por ello, Bosque y Aragón (2008) indican que “se espera el ajuste de la conducta del individuo a sus propios deseos, preferencias y necesidades...se espera que tal conducta se adapte a las circunstancias del entorno, a las normas, deseos y necesidades de las personas con quienes interactúa” (p. 287). Es decir, la adaptación interpersonal es un proceso dinámico, donde se relaciona el individuo y el ambiente donde se desarrolla.

Ante esto, Arellano (2018) indica que “el éxito de la adaptación comprende factores tales como las habilidades, las actitudes y las condiciones físicas que la persona posee, para actuar conforme a lo que el medio exige (p. 28). Cabe señalar que, los eventos que requieren adaptación de una persona, cambian en conformidad con el lugar y cultura de donde residen.

Por otra parte, en la adaptación interpersonal la forma de comunicación (jergas- palabras) también cambia en dependencia de con quien interactúa el sujeto. Esto significa que “las personas ajustan su conducta verbal y su comunicación no verbal constantemente mientras interactúan con otras” (Viladot, 2012, p. 16). Y es que, el ser humano está en la capacidad de comprender los hechos y comportamientos sociales, y responde acomodándose a las conversaciones con otros. Es decir, ajustan su propia conducta verbal y no verbal, para formar parte del grupo.

1.5.1. Adaptación interpersonal en los adolescentes

(Bosque y Aragón, 2008) Indica “que, en la adaptación interpersonal, el individuo busca el modo más idóneo de ajuste a la realidad circundante y formas de relación satisfactorias con otras personas. De modo que, se forme un estado de equilibrio extrínseco e intrínseco” (p.285). El adolescente al encontrarse en una etapa de búsqueda de identidad, comparte con ciertos grupos sociales hasta lograr ubicarse en uno que ajuste a sus necesidades. Este punto, es importante, debido a que, las relaciones interpersonales que establecen los jóvenes, se convierten en reforzadores sociales, mismo que, coadyuban a la adaptación del adolescente.

La adaptación interpersonal en la adolescencia, se convierte en un proceso o estado, donde se busca desarrollar relaciones satisfactorias con los pares, debido a que “los adolescentes tienen que lograr desarrollar conductas que les permitan adaptarse a los diferentes ambientes, se desenvuelven y logran sentirse satisfechos en su su propio comportamiento a lo que ellos necesitan” (Bosque y Aragón, 2008, p. 287). Los adolescentes buscan una conducta adaptativa con sus pares y padres, pero en dicha búsqueda experimenta rechazo o aceptación, lo que beneficia o no su integración.

1.5.2. Tipos de relaciones interpersonales en los adolescentes

Las relaciones interpersonales son el vínculo que el ser humano entabla y sostiene con otro individuo, donde, no solo existe la propia satisfacción de las necesidades, sino también un intercambio dinámico de las situaciones de la vida cotidiana, conocimientos, emociones y experiencias. Todo ello con cierta aptitud que “permite a una persona establecer una relación eficaz con los demás, como la habilidad para comunicar pensamientos y sentimientos a para asumir responsabilidades sociales adecuadas” (Núñez y Ortiz, 2010, p. 275), es decir se requiere de una habilidad interpersonal.

Existen diferentes tipos de relaciones interpersonales según LavarPro (2020) que son:

- **Relaciones Familiares:** La familia corresponde al grupo primario de apoyo, es a través de la interacción con los miembros de esta que, se gestan las habilidades y capacidades de comunicación, sumado a los valores que, son indispensables para la relación con otras personas.
- **Relaciones con los pares (amigos/as):** La amistad corresponde a una de las relaciones más significativas y comunes. Es a través de los amigos/as que, se crean vínculos de confianza, hay un intercambio de opiniones. Además, se forma un lazo afectivo, respetuoso y de apoyo. De esta forma, se despliega una comunicación diferente a la relación establecida con la familia o la pareja.
- **Relaciones de pareja:** Las relaciones de pareja están determinadas por el deseo, la afinidad y el enamoramiento. En el ser humano hay necesidad de experimentar y sentir amor (abrazos, caricias), ya no solo el familiar, sino también, hacia otras personas. Es decir, el individuo quiere expresar sus sentimientos.

Cabe resaltar que, las relaciones de amistad en los adolescentes cambian debido a las necesidades, intereses, valores y la actitud con la que son aceptados en el grupo, “el proceso de selección de amigos pasa por varias etapas... desde las actividades en grupos de muchachos del mismo sexo durante la preadolescencia, hasta la formación de parejas hombre-mujer durante la adolescencia propiamente dicha” (Rivera y Guerrero, 2015, p. 7). En este punto, es necesario indicar que, frente a las generaciones existentes, hoy en día, la relación de pareja que buscan los adolescentes, está marcada por el género de su preferencia.

1.5.3. Características de las relaciones interpersonales en los adolescentes

En la adolescencia las relaciones interpersonales son básicas para el adecuado desarrollo de las habilidades sociales e integración a la cultura. Estas relaciones se caracterizan por formar una especie de intimidad de tipo emocional si están con sus pares (amigos/as), lo que ayuda al manejo y expresión emocional, así como también, logra intercambiar y sentirse identificados con las experiencias propias de la etapa y el sentimiento de soledad e incompreensión disminuirá, de forma que, el aislamiento no se convertirá en un indicador de riesgo.

Los adolescentes buscan identificarse, para ello, siguen modelos que, ya no son el de los progenitores, como pasaba en la infancia, más bien, es frente a los pares donde manifiestan su independencia. (Zamora, 2021) afirma:

Que los adolescentes necesitan interactuar con otros para reafirmar su autoestima, sus valores y la elaboración de su propia identidad. Por contraste o comparación si se da una interacción entre seres humanos, estos se cuestionan o reafirman sus intereses, acciones y pensamientos. (párr. 2)

Esto indica que, es necesario impulsar las relaciones que establecen los jóvenes con sus pares. Cabe señalar que, los pilares sobre los cuales se cimienta una adecuada relación interpersonal en los adolescentes son: la motivación a querer interactuar, la comunicación de tipo efectiva (transmitir la información clara y sencilla) y por último el respeto, aspecto

imperativo en cualquier interacción humana (Vásquez, 2016). Por lo tanto, los grupos sociales donde interactúan los adolescentes son diversos, de tal forma que, proceden a conocer a distintas personas y actividades, hasta que logren establecerse, acorde a sus propios intereses.

1.5.4. Enfoque explicativo de la adaptación interpersonal en adolescentes

La adaptación interpersonal está marcada por el manejo de las relaciones positivas, mismas que (Lacunza y Contini, 2016)

Suponen habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás. En el caso de los adolescentes, estas relaciones favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionan apoyo emocional e instrumental ante situaciones estresantes y contribuyen a la competencia social. (p.73).

Por ello, buscan expandir el círculo de amigos o amigas. Desde la psicología social los grupos son una figura del individuo, es decir una identificación de sí mismo, y esto busca el adolescente, ajustarse a los modelos elegidos y las normas que vienen implícitamente dispuestas dentro de ellas. Desde los enfoques cognitivos y modelos motivacionales aseguran que, las personas en general, están abiertas a distorsionar la idea que han formado acerca del mundo social, pero dichas distorsiones se satisfacen las necesidades de tipo psicológicas para que, se ejecute dicha acción (Smith, 2006).

La adaptación interpersonal está conectada al desarrollo psicológico, esto significa que, va a la par, e implica que, el ser humano trascorra por varias etapas, como pasa en la adolescencia de tal forma que, le permitan integrarse. Es decir, se da una relación entre sujeto- ambiente. Albillos (2018) asegura que “el hombre es un ser adaptativo que ha aprendido a enfrentarse al ambiente no sólo en forma de conocimientos y tecnología, sino también mediante instituciones, valores, actitudes e incluso manifestaciones de la personalidad” (p. 96). Por lo tanto, un individuo se acomoda al medio circundante, si logra construir su propio ambiente, todo ello ligado a las concepciones que, se ha formado de este, a lo largo de la vida.

1.5.5. Las redes sociales y la adaptación interpersonal en adolescentes

Las Redes sociales han llegado a convertirse en el medio de contacto social, más utilizado por los jóvenes, allí se establecen vínculos espontáneos alrededor de todo el mundo, no hay límites. Rodríguez (2017) indica que “los adolescentes son nativos digitales, mientras que sus padres son emigrantes digitales... los medios son agentes de socialización capaces de complementar, potenciar o anular la influencia de otros agentes tan fuertes como la familia o la “escuela” (Rodríguez, 2017, p. 1). El estar detrás de una pantalla, disminuye la tensión a situaciones nuevas, pero, lo que aparece en las redes, no siempre es real. La vida virtual y las conductas palpables, generalmente, no son las mismas.

Asimismo, Calva, Galarza y Sare (2019) aseguran que “la nueva expresión 'red social' o 'social media' abarca los conceptos tradicionalmente utilizados por los sociólogos como grupos “tribus y familias” y categorías sociales “género y etnia” (p. 32). Aquí, también está inmersa la tecnología digital que, da soporte a estos grupos, es decir el *World Wide Web* (WWW), que es el medio de interacción social del día a día.

Desde la perspectiva de Knorr (2018) la mayor parte de los adolescentes no consideran a las Redes sociales como negativas y las utilizan más de una vez al día, también aseguran que, efectivamente, sí los apartan de sus pares y de sí mismo, pero los hace sentir menos solos y bien consigo mismo (aceptación social). Por otro lado, muchos no silencian sus *smartphones*, están conectados todo el tiempo y utilizan las redes para comunicarse con sus cercanos, eso incluye a la familia lejana, asimismo, la mayoría de jóvenes han presenciado expresiones de odio (racismo, homofobia, contra la religión sexismo) mientras navegan por las Redes sociales. Frente a todo esto “más de la mitad de los adolescentes dicen que las redes sociales los alejan de las relaciones personales y hacen que presten menos atención a las personas con quienes están” (Knorr, 2018, p. 1). Hoy en día, los jóvenes prefieren el *chat*, pero las redes, también les han permitido expresarse con creatividad y logran encontrar su identidad.

La tecnología actual modifica la forma de adaptación interpersonal en los adolescentes, toda la información se transmite en forma de una red y los jóvenes son los más propensos a

generar conductas desadaptativas como la adicción a las Redes sociales, dado que, tienen mayor plasticidad cerebral para el uso de las telecomunicaciones, pero también ha facilitado la forma de generar nuevas redes de apoyo en todo el mundo, aspecto que no hubiera sido posible años atrás.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Metodología de Investigación

La presente investigación es de tipo cuantitativa, con un alcance descriptivo y correlacional. El método utilizado de forma general es el científico, cuyo diseño es no experimental y de corte transversal.

2.1.2. Paradigma

El estudio tiene un paradigma positivista, que refiere a un método hipotético deductivo, mismo que, busca encontrar las causas de un hecho o fenómeno social en independencia de la subjetividad de cada individuo. Es decir, le interesa el conocimiento científico, donde sigue principios metodológicos. A juicio de Martínez (2013) el paradigma positivista tiene como característica primordial “su naturaleza cuantitativa para asegurar la precisión y el rigor que requiere la ciencia. Por eso al aplicarse a las ciencias sociales se busca que éstas se conviertan en un conocimiento sistemático, comprobable y comparable, medible y replicable” (p. 2). Todo ello implica que, las investigaciones tengan rasgos objetivos y el estudio se ejecute sobre fenómenos o hechos observables, es decir, las variables estén sujetas a ser medidas.

El método hipotético deductivo es la característica principal del paradigma positivista, por lo tanto “sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica” (Ramos, 2015, p. 10). Es decir, método científico que sigue el investigador para comprobar científicamente la hipótesis a investigar.

El diseño de la investigación es no experimental. Ante esto, Nieto y Rodríguez (2010) indican que, la metodología no experimental es “una búsqueda sistemática empírica en la cual el científico no tiene control directo sobre las variables independientes porque ya acontecieron sus manifestaciones o por ser intrínsecamente no manipulables” (p. 119). Lo que significa que, a través de este diseño, se estudiar estadísticamente las relaciones de las

variables independientes y dependientes, a través del control estadístico de la influencia en dicha relación.

2.1.3. Modalidad

La modalidad es cuantitativa, puesto que, se pone en marcha el uso y manejo de datos numéricos respecto a las variables de estudio y sus resultados. Por consiguiente, según (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 4). Todo esto con la finalidad de, comprender el hecho o fenómeno de estudio a través de modelos o teorías. Los estudios cuantitativos admiten obtener información precisa (magnitudes), acerca de las variables, para ejecutar el análisis de tipo correlacional y diferencias entre colectivos. En la presente investigación, la modalidad cuantitativa permite establecer hipótesis y determinar las variables que, a posteriori son sometidas a comprobación, por medio de técnicas estadísticas, para llegar a conclusiones relacionadas a la hipótesis planteada.

Asimismo, la investigación es de campo, donde los datos se extraen de forma inmediata de la realidad (observaciones del hecho o fenómeno), es decir “se recopila directamente de fuentes originales, lo que proporciona un control más alto sobre la naturaleza y la cantidad de datos recopilados” (QuestionPro, 2018, p. 1). Todo ello, por medio de diversas técnicas como, encuestas, fichas, entre otras.

2.1.4. Alcance

La investigación tiene un alcance descriptivo, que son de utilidad para empezar un tema, donde se recaba información relacionada al problema de investigación, para sistematizarlos e indicarlos, sin establecer relaciones causales entre las variables de estudio. Desde el punto de vista de Echevarría (2016) la investigación con alcance descriptivo “usan datos cuantitativos y muestran con qué frecuencias aparece cada categoría para las distintas variables, qué valores asumen ciertos parámetros que caracterizan a una población o cómo

evolucionan estos valores en el tiempo” (p. 11). Este último punto permite al investigador establecer pronósticos o descubrir si hay relación entre las variables de estudio.

Por otro lado, tiene un alcance correlacional, en referencia a ello, Shaughnessy, Zechmeister y Zechmeister (2007) mencionan que “se realiza para identificar las relaciones entre variables que ocurren de manera natural” (p. 544). Es decir, agrupan variables a través de un patrón previsible (estadístico) para un conjunto o población. La finalidad es conocer la relación que tiene la variable adicción a las redes sociales con la adaptación interpersonal en los adolescentes.

Finalmente, es de corte transversal, cuya particularidad esencial es que “todas las mediciones se hacen en una sola ocasión, por lo que no existen periodos de seguimiento... con este diseño se efectúa el estudio en un momento determinado de la evolución de la enfermedad o evento de interés” Manterola, Quiroz, Salazar y García, 2019, p. 40), lo que agiliza la obtención de datos, la interpretación de los mismo, cuyo propósito es descriptivo y analítico.

Aplicado a este proyecto, dicho alcance admitió detallar e indagar el fenómeno que, se desconoce de forma clara y precisa, esto es, tomar la información en cuanto a la adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes, para establecer hipótesis y describir ampliamente cada una de las variables.

2.2. Técnicas e Instrumentos

2.2.1. Técnicas

Para la recolección de datos las técnicas que, se utilizan son: la observación científica, las técnicas psicométricas, y las encuestas.

- **Observación científica:** Es una técnica que consiente en examinar directamente el hecho o fenómeno de la investigación, además “permite estudiar una situación, grupo, comunidad sin necesidad de hacer uso de la mediación lingüística” (Schettini & Cortazzo, 2016, p.12). Para ello, utiliza instrumentos como una ficha de registro, hoja de observación, donde el investigador anota de forma

sistematizada las conductas o fenómenos observables a través de categorías o subcategorías (Martínez, 2013). La habilidad del investigador es observar y en este caso, dicho registro de observaciones se encuentra en la Ficha *Ad Hoc* sociodemográfica

- **Técnicas psicométricas:** La entrevista psicológica estructurada es la técnica más usada dentro del campo de las investigaciones psicológicas. Aquí, se recaba información a los participantes en base a un formulario (Test), que es anticipadamente dispuesto y normalizado (Echevarría, 2016). Allí se encuentra, una lista de interrogantes, mismas que los participantes responden, a través de diversas estrategias, de manera que, dan contestación a cada ítem. Según Munilla (2012) los Tests Psicométricos “parten de estrategias de elaboración de pruebas a partir de ítems estructurados (existe número y extensión de las respuestas), subjetivos (permiten dar respuestas propias) y no disfrazados (el sujeto conoce los objetivos del test)” (p. 35). Por lo tanto, esta técnica forma parte de la actividad habitual de psicólogos y otros, además de, seguir un orden y obtener datos evidentes.
- **Encuesta:** Una de las técnicas más usadas en las investigaciones dentro de las ciencias sociales son las encuestas, en ella se elige un grupo de sujetos que serán los participantes del estudio, donde se analizan y miden algunos aspectos o criterios. Es por medio de la encuesta que “se logran obtener y manejar datos cualitativos y cuantitativos. El uso del cuestionario, que es uno de los instrumentos de la encuesta, permite obtener datos de diversa naturaleza, desde hechos existenciales concretos hasta fenómenos subjetivos difíciles de evidenciar” (Quispe, 2013, p.9). Por consiguiente, esta técnica dentro de la investigación ayuda a la versatilidad de la misma y es de utilidad para evidenciar un hecho o fenómeno, en este caso la adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes.

2.2.2. Instrumentos

Por otra parte, los instrumentos que, se usan frecuentemente para la recolección de datos son: cuestionario estructurado (ficha sociodemográfica) y las pruebas estandarizadas (test psicométricos) que para esta investigación son 2 reactivos de medición, cada uno de estos

aspectos se describen a continuación:

- **Ficha *Ad Hoc* sociodemográfica:** En la ficha sociodemográfica es una “ficha de recolección de información de identificación general y edad, sexo, grado, estrato socioeconómico, conformación familiar” (Betancourt y Londoño, 2017, p. 164). Esto significa que, mediante el instrumento, se recopilaron datos actuales y relevantes sobre las condiciones de vida de los participantes en las diferentes áreas donde se desarrolla. Para este estudio, se tomó información a los Adolescentes de la Unidad Educativa San Pio X como: ciudad de procedencia, identificación étnica, religiosa, estado de salud, grado de escolaridad y otros aspectos que admiten conocer a la población de estudio.

- **Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS):** El cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) parte del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales cuarta edición (DSM- IV-TR), donde no se encuentra estipulado la adicción a las Redes sociales. Por lo tanto, el cuestionario toma como referencia los criterios diagnósticos de adicción a sustancias. En primera instancia se sustituye el concepto 'sustancia' por el de 'redes sociales' (RRSS). El ARS es un cuestionario tipo Likert con un sistema de calificación de 5 puntos que van desde 0 a 4, donde se toma en consideración la frecuencia que va desde 'nunca' hasta 'siempre'. El ARS está compuesto por 3 factores o dimensiones que son:
 - a) Obsesión por las redes sociales
 - b) Falta de control personal en el uso de las redes sociales
 - c) Uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 3*Factores o dimensiones latentes del ARS*

Factores o dimensiones latentes del ARS	
Primer factor <i>Obsesión por las redes sociales</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conformado por 10 ítems que permiten explicar la mayor cantidad de varianza total (46.59%). • Los ítems corresponden conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.
Segundo factor <i>Falta de control personal en el uso de las redes sociales</i>	<ul style="list-style-type: none"> • El 6.25% en este factor. • Incluye 6 ítems, que corresponden a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.
Tercer factor <i>Uso excesivo de las redes sociales</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Explica el 4.65% en este factor. • Está constituido por 8 ítems, los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso las Redes sociales, el exceso en el tiempo de uso, el hecho de no controlarse en el uso las Redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

Nota: Ecurra y Salas (2014, p. 81)

Es necesario resaltar que, los 3 factores se correlacionan de manera estadísticamente significativa, con magnitudes de efecto pequeñas ($r \geq .50$, $r^2 \geq .25$). Por otra parte, el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales aporta con “evidencias de confiabilidad por consistencia interna...evidencias de validez de constructo, bajo el modelo de la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio...los factores cumplen con los supuestos teóricos del MRG de Samejima” (Ecurra y Salas, 2014, p. 86). En los análisis de confiabilidad se obtuvieron coeficientes alfa de Cronbach altos, entre .88 en el factor 2 y .92 en el factor 3. Sumado a una consistencia interna de magnitud de .85, que, se considera elevada.

De igual manera, en el análisis factorial confirmatorio, el modelo que, se ajusta es el de tres factores relacionados (anteriormente descritos), cuyos resultados fueron ($\chi^2(238) = 35.23$; $p < .05$; $\chi^2/g1 = 1.48$; $GFI = .92$; $RMR = .06$; $RMSEA = .04$; $AIC = 477.28$). En resumen, el ARS tiene las propiedades psicométricas ideales, como un instrumento de evaluación de la variable adicción a las redes sociales.

Tabla 4

Análisis de fiabilidad ARS

Escala	Ítems	Alfa
Obsesión por las redes	10	,771
Falta de control personal	6	,577
Uso excesivo	8	,770
Total	24	,881

Nota: N=285

De acuerdo al análisis, se evidencia que la obsesión por las redes sociales está conformada por 10 ítems y un $\alpha = ,0771$. La escala falta de control personas por las redes sociales está constituido por 6 ítems y un $\alpha = ,577$. Por otro lado, el uso excesivo a las redes sociales está conformado por 8 ítems y un $\alpha = ,770$. Las escalas presentan una consistencia interna aceptable, excepto la falta de control personal que representa una consistencia interna susceptible a cuestionarse, sin embargo, en el total del test con 24 preguntas se obtuve un Alfa de Cronbach de ,881 que significa moradamente alta

- Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA):** El Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia es un instrumento psicométrico compuesto por 36 ítems, tipo escala de Likert de 5 puntos, de acuerdo al grado de dificultad que indique el adolescente según las relaciones y situaciones presentadas donde, 0 = Ninguna dificultad; 1 = Poca dificultad; 2 = Mediana dificultad; 3 = Bastante dificultad; y 4 = Máxima dificultad. El CEDIA se aplica a adolescentes escolares (varones y mujeres) de edades comprendidas entre los 12 y 18 años con una duración aproximada de 15 minutos, se administrar de forma individual o colectiva. Dicho cuestionario está compuesto por 5 subescalas y se explica en la Tabla 5 a continuación:

• **Tabla 5**

Subescalas CEDIA

Asertividad (AS)	Incluye 16 ítems sobre formulación de quejas, defensa de los derechos e intereses, rechazo de peticiones poco razonables y solicitud de información a: personal de servicios (camareros, dependientes, etc.), familiares y conocidos (abuelos, vecinos, etc.) y desconocidos por la calle.
Relaciones Heterosexuales (RH)	Se compone de siete ítems sobre relaciones con el sexo opuesto (concertar citas, hacer cumplidos, conversaciones, etc.).
Hablar en Público (HP)	Comprende cinco ítems en los que el comportamiento del adolescente se lleva a cabo ante un grupo numeroso o auditorio.
Relaciones Familiares (RF)	Está formada por cuatro ítems sobre aserción específicamente en el ámbito familiar.
Amigos (AM)	Consta de cuatro ítems sobre expresión de agradecimiento, petición de disculpas y manejo de críticas con amigos de ambos sexos.

Nota: Inglés, Torregrosa, Méndez e Hidalgo (1999, pp. 15-16)

Es por ello que, CEDIA es usado en diferentes áreas, tanto clínicas (centros psicológicos, psiquiátricos, otros), investigativas (centros de investigación) o educativas (unidades educativas, centros de orientación, otros). La finalidad de CEDIA es evaluar, medir las dificultades interpersonales que tengan los adolescentes en un rango extenso de relaciones con personas de distinta edad, género, jerarquía de autoridad, grado de conocimiento y confianza. Así también las situaciones sociales que los acompaña en el contexto como: el hogar, unidad educativa, amigos, relaciones heterosexuales, situaciones de vulnerabilidad, relaciones comerciales y de servicios.

Al respecto de la fiabilidad (consistencia interna y análisis de ítems) de CEDIA el “71% de los ítems obtuvo una correlación ítem-test igual o superior a 0,40 es decir, un buen comportamiento de la mayoría de los ítems respecto al total del cuestionario” (Inglés, Torregrosa, Méndez e Hidalgo, 1999, p. 29). Por otro lado, los coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach de CEDIA dieron como resultado 0,90. En AS 0,83; en RH 0,85; en HP 0,75; en RF 0,67; en AM 0,57. En resumen, el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia es adecuado para medir la variable adaptación interpersonal en los adolescentes del estudio.

Tabla 6*Análisis de fiabilidad CEDIA*

Escala	Ítems	Alfa
Asertividad	15	,805
Relaciones heterosexuales	6	,741
Amigos	7	,673
Hablar en público	6	,748
Relaciones familiares	5	,722
Total	39	,909

Nota: N=285

Según los resultados arrojados se evidencia que la asertividad tiene un Alfa de Cronbach de ,805 con 15 ítems. Las relaciones heterosexuales se componen por 6 ítems con un Alfa de Cronbach de ,741. Por otro lado, la escala de amigos con 7 ítems arrojó un resultado de ,673 Alfa de Cronbach. Hablar en público con 6 ítems obtuvo un ,748 Alfa de Cronbach y las relaciones familiares con un Alfa de Cronbach de ,722 con 5 preguntas. Finalmente, el cuestionario consta de 39 preguntas que arrojó un total de ,909 Alfa de Cronbach, esto significa que, el cuestionario es excelente.

2.2.3. Participantes

El presente estudio se realizó a los estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X – Adolescentes.

- **Población**

La población del estudio, son los estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X- Adolescentes. De este modo, se trabajó con dicho sector de la población. Es decir, un total de 871 estudiantes legalmente matriculados que cursaban el nivel de Educación básica superior (8°, 9° y 10° grados), y bachillerato general unificado (BGU).

- **Muestra**

Se tomó a los estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X- Adolescentes de edades comprendidas entre 12- 17 años de edad, se calcula el tamaño de la muestra, lo que da un total de 268 participantes, con un margen de error del 5%, un nivel de confianza del 95% y con la probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia del 50 %. Desde la perspectiva de Ñaupas,

Mejía, Novoa & Villagómez (2014) indican que “una muestra es representativa si reúne las características de los individuos del universo” (p. 246). Por lo tanto, el tamaño de la muestra de la investigación, es adecuada para los análisis estadísticos tanto descriptivos como correlacionales.

- **Muestreo**

El tipo de muestreo a emplear es el no probabilístico a conveniencia y con criterios de inclusión como:

- Estar legalmente matriculados en la unidad educativa
- Asistir de forma regular a clases (clases virtuales)
- Participar de forma voluntaria (consentimiento informado)

Al respecto del muestreo no probabilístico Shaughnessy *et al.* (2007) aseguran que, es un “procedimiento de muestreo en el cual no hay forma de estimar la probabilidad de que cada elemento sea incluido en la muestra; una forma común es el muestreo por conveniencia” (p. 544). De esta forma, se elige una muestra adecuada para el estudio en cuestión.

2.3. Análisis Sociodemográfico

En la siguiente tabla se evidencia las características sociodemográficas de los estudiantes de la Unidad Educativa San Pio X con respecto a las variables personales como: sexo, edad, identificación religiosa, étnica, tipo de familia, entre otros.

Tabla 7

Análisis sociodemográfico personales

Indicador	Mínimo	Máximo	Media	Des.Tip
Edad	11	18	14,36	1.81
Estadísticos				
Indicador	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje v	Porcentaje A
Genero				
Femenino	137	48,1	48,1	48,1
Masculino	178	51.9	51.9	100,0
Identificación religiosa				
Católico	186	65,3	65,3	65,3
Cristiano	80	28,1	28.1	93,3
Testigo de Jehová	14	4,9	4,9	98,2
Ateo	2	1,1	1,1	100,0
Otra Identificación	3	1,1	1,1	100,0
Identificación étnica				
Mestizo	228	80,0	80,0	80,0
Indígena	18	6,3	6,3	86,3
Blanco	33	11,6	11,6	97,9
Afroecuatoriano	6	2,1	2,1	100,0
Ciudad de domicilio				
Ambato	183	64,2	64,2	64,2
Pillaro	49	17,2	17,2	81,4
Salcedo	14	4,9	4,9	86,3
Baños	4	1,4	1,4	87,7
Yambo	10	3,5	3,5	91,2
Pelileo	14	4,9	4,9	96,1
Latacunga	11	3,9	3,9	100,0
Tipo de familia				
Biparental	179	62,8	62,8	62,8
Homoparental	10	3,5	3,5	66,3
Reconstituida	24	8,4	8,4	74,7
Monoparental	72	25,3	25,3	100,0

Nota: N=285

Se observa que la edad de los estudiantes presenta una media (X) de 14,36 años con una desviación estándar (s) de 1,81. En cuanto al género femenino está conformado por 137 personas que representa el 48,1%, en el masculino 178 personas con un 51,9%. Esto indica que existe mayor prevalencia de género masculino. En identificación religiosa, 186 personas son católicas con un porcentaje del 65,3, 80 son cristianos 28,1%, 14 individuos son testigos de jehová con un porcentaje de 4,9, los ateos son dos personas con 1,1% y tres personas se identificaron con otra religión con 1,1%. En relación a la identificación étnica 228 personas se consideran mestizas con un 80,0%, el 6,3% son mestizos, el 11,6% son blancos y el 2,1%

se consideran Afroecuatoriano. Por otro lado, en cuanto a la ciudad de domicilio actual los participantes respondieron de la siguiente manera: El 64,2 se encuentran en la ciudad de Ambato, el 17,2 viven en Pillaro, el 4,9 pertenece al cantón Salcedo, el 1,4% habitan en Yambo, el 4.9 su domicilio es Pelileo y el 3.9 residen en la ciudad de Latacunga.

En relación al tipo de familia se observa que el 62,8% pertenecen a una familia biparental, el 3,5% conviven con una familia Homoparental, el 8,4 pertenecen a una familia reconstituida y el 25,3 a una familia Monoparental. Se evidencia que la mayoría de las personas pertenecen a un núcleo familiar de padre y madre.

Variable Psicológico

En esta sección se detallará aspectos relacionados con la salud mental, conformado por dos aspectos: Presencia de problema psicológico que haya sido diagnosticado por un profesional y ausencia de problema psicológico. En la siguiente tabla se observar su respectiva frecuencia (f) y porcentaje (%).

Tabla 8

Análisis sociodemográfico psicológico

Variable	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Problema psicológico		
Presencia de problema psicológico	9	3,2
Ausencia de problema psicológico	276	96,8

Nota: N=285

Se evidencia que 9 personas presentan algún problema psicológico con un 3,2 %, por otro lado, 276 personas con un 96,8 % no presentan problemas psicológicos diagnosticado por un profesional de la salud mental

Variable académico

En este apartado se observar las variantes académicas de los estudiantes como: su rendimiento escolar, el curso, su relación con los compañeros de clases y su repetición en el año escolar.

Tabla 9*Análisis sociodemográfico académico*

Curso	Frecuencia	Porcentaje
Octavo	21	7,4
Noveno	93	32,6
Decimo	32	11,2
Primero Bachillerato	54	18,9
Segundo Bachillerato	47	16,5
Tercero Bachillerato	38	13,3
Rendimiento académico		
Sobresaliente	21	7,4
Muy bueno	68	23,9
Bueno	183	64,2
Regular	13	4,6
Repetición del año escolar		
Si	5	1,8
No	280	98,2
Relación con los compañeros		
Excelente	36	12,6
Muy buena	73	25,6
Buena	165	57,9
Mala	7	2,5
Muy mala	4	1,4

Nota: N=285

Con respecto de la variable de curso el 7,4% son de octavo, el 32,6 noveno, el 11,2% decimo, el 18,9% pertenecen a primero de bachillerato, el 16,5 segundo de bachillerato, y, por último, el 13,3% corresponde a los de tercero de bachillerato. En rendimiento académico se observa que el 7,4% tiene sobresaliente, el 23,9 muy bueno, el 64,2 bueno y el 4,6 regular en sus respectivas calificaciones escolares, en cuanto, en la variable de repetición del año escolar el 1,8% si ha repetido el año, por otro lado, el 98,2% no han repetido el año escolar. Finalmente, en la variable de relación con los compañeros se observa que el 12,6% presentan un excelente compañerismo, el 25,6 muy buena, el 57,9 buena, el 2,5 mala y el 1,4 muy mala.

Variable de Redes sociales

En este apartado, se presenta el análisis de las plataformas de redes sociales que los estudiantes utilizan comúnmente y por último se analizará el lugar de conexión que el adolescente usualmente utiliza para conectarse a las redes sociales.

Tabla 10*Análisis sociodemográfico de las redes sociales*

Redes sociales	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
YouTube	42	14,2
Facebook	46	6,1
Messenger	39	13,7
Tik tok	34	11,9
Instagram	33	11,6
WhatsApp	69	24,2
Snapchat	5	1,8
Twitter	5	1,8
Otros	12	4,2
Lugar de conexión		
Celular	238	83,5
Pc de la casa	40	14,0
Cabinas del internet	7	2,5

Nota: N=285

En la tabla 3 se observa la frecuencia (f) y el porcentaje (%) de las plataformas de redes sociales más utilizadas por los adolescentes de la Unidad Educativa San Pio X, representado que, el 14,2% usan YouTube, el 16,1% Facebook, el 13,7% Messenger, el 11,9% tik tok, el 11,6 Instagram, el 24,2 WhatsApp, el 1,8% utilizan Snapchat y twitter y finalmente, el 4,2% utilizan otras redes sociales. Esto nos indica que toda la población encuestada utiliza por lo menos una red social. Finalmente, con un 83,5% los encuestados utilizan el celular para conectarse a las redes sociales, el 14,0% se conectan a través de la Pc de la casa y un pequeño porcentaje de 2,5% utilizan las cabinas del internet

2.4. Procedimiento metodológico

El presente estudio, inició con una revisión de tipo bibliográfica, de toda la literatura respecto al tema de investigación, es decir, la adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes, para posteriormente analizar la información recopilada. Acto seguido procede la elección de los instrumentos psicométricos a utilizar en la evaluación de las variables. Cabe señalar que los estudiantes participantes del estudio fueron adolescentes de la Unidad Educativa San Pio X.

La recopilación de los datos se ejecutó una única vez, con la respectiva confidencialidad de los participantes, se envió la carta de consentimiento informado al correo electrónico

institucional del estudiante y de los padres de familia por ser menores de edad, sumado a la ficha sociodemográfica y los test psicométricos (cuestionarios) a través de *Google Forms* (Formularios de google) en el siguiente orden: Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS); y Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA). se enviaron los instrumentos vía telemática debido a la situación de pandemia COVID-19 suscitada a nivel mundial, misma que por disposiciones gubernamentales se requiere realizar todas las actividades educativas de forma virtual.

Una vez obtenidos los datos, se tabularon e interpretaron por medio del Sistema de Análisis Estadístico (SPSS) versión 21, mismo que es un *software* estadístico con propiedades de análisis de datos y generación de gráficas. De este modo, se produjeron conocimientos de la adicción a las Redes sociales y la adaptación interpersonal en adolescentes.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Análisis descriptivo de resultados

A continuación, se realiza el análisis descriptivo y correlacional de los resultados, además se obtuvieron mediante la aplicación de los dos reactivos que miden adicción a las redes sociales y dificultades interpersonales en los adolescentes

3.1.1 Análisis descriptivo de la encuesta Adicción a las redes sociales (ARS)

En el análisis descriptivo de la encuesta adicción a las redes sociales (ARS), se observa medidas de mínimo (min), máximo (max), media (\bar{X}), desviación estándar (s) y un total.

Tabla 11

Análisis Adicción a las redes sociales (ARS)

Variables	Min	Max	Media	Desv. Tip
Obsesión por las redes sociales	10	35	19,14	3,72
Falta de control personal	3	21	11,10	2,99
Uso excesivo a las redes sociales	3	27	14,94	4,15
Total	23	72	45,18	7,85

Nota: N=285

En los análisis descriptivos de la obsesión por las redes sociales arrojo $x=19,14$; $s=3,72$; $\min=10$ y una $\max=35$, esto indica que los participantes presentan un nivel moderado de obsesión. Por otro lado, el factor falta de control personal obtuvo una $x=11,10$; $s=2,99$; el $\max=21$ y el $\min=3$, estos datos reflejan que tienen un nivel moderado bajo, en cuanto, al uso excesivo a las redes sociales nos arrojó una $x=14,94$; $S=4,15$; $\min=3$ y el $\max=27$, esto significa que tienen un nivel moderado, por último, de manera global se encontró los siguientes resultados $X=45,18$; $s=7,85$, el $\max=72$ y el $\min=23$ lo que indica moderado alto. De manera general los estudiantes presentan un nivel moderado de adicción a las redes sociales.

3.1.2 Análisis descriptivo del cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA)

En el análisis descriptivo del cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales, se observa medidas de mínimo (min), máximo (max), media (\bar{X}), desviación estándar (s) y un

total.

Tabla 12

Análisis cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA)

Variables	Min	Max	Media	Desv.Tip
Asertividad	9	42	25,67	6,14
Relaciones Heterosexuales	3	24	12,75	4,01
Amigos	7	21	13,44	2,83
Hablar en público	1	22	10,01	3,63
Relaciones Familiares	1	17	7,16	3,07
Total	31	110	69,03	13,62

Nota: N=285

Como se observa en la tabla 12, la asertividad arrojó una $x = 25,67$, $s = 6,14$; $\max = 42$ y $\min = 9$ lo que significa mediana dificultad, en relaciones heterosexuales arrojó una $x = 12,75$; $s = 4,01$; $\max = 24$ y $\min = 3$ esto indica que tienen bastante dificultad. En amigos se obtuvo una $x = 13,44$; $s = 2,83$, $\max = 21$ y un $\min = 7$ que significa bastante dificultad. La variable hablar en público arrojó $x = 10,01$; $s = 3,63$; el $\min = 1$ y el $\max = 22$ esto indica bastante dificultad. En cuanto, a las relaciones familiares se obtuvo una $X = 7,16$; $S = 3,07$; $\min = 1$ y $\max = 17$ obtenido una dificultad moderada alta. Finalmente, se obtuvo un total con una $x = 69,3$; $s = 13,62$; $\min = 31$ y un $\max = 110$ lo que nos indica bastante dificultad en las relaciones interpersonales.

3.1.3 Análisis correlacional de la Adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal

A continuación, se presenta el análisis correlacional de adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes. Para ello se utilizó los coeficientes de Rho de Spearman. Con este análisis se finaliza la sección de resultados para determinar si existe o no correlación entre las dos variables.

Tabla 13*Análisis correlacional de la adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal*

	AS	RH	A	HP	RF	Total
OR	0,018 0,768	-0,046 0,436	0,029 0,627	-0,053 0,375	0,116 0,051	0,014 0,808
FC	,279** 0,000	,168** 0,004	0,090 0,130	,168** 0,004	,157** 0,008	,276** 0,000
UE	,347** 0,000	,247** 0,003	-0,037 0,130	,246** 0,000	,230 0,000	,334** 0,000
Total	,300** 0,000	,175** 0,003	0,021 0,720	,163** 0,006	,219** 0,000	,280** 0,000

Nota: N= 285

*. La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

**. La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

OR: Obsesión por las redes sociales, FC: Falta de control personal a las redes sociales, UE: Uso excesivo a las redes sociales, AS: Asertividad, RH: Relaciones Heterosexuales, A: Amigos, HP: Hablar en público, RF: Relaciones familiares

Como se observa en la tabla 13, obsesiones a las redes sociales entre asertividad, relaciones heterosexuales, amigos, hablar en público y relaciones familiares no se ha encontrado ninguna correlación. Sin embargo, la dimensión falta de control personal entre asertividad indica que existe una correlación baja pero no menos importante y, por último, El uso excesivo a las redes sociales entre las dimensiones asertividad, relaciones heterosexuales y hablar en público presentan una correlación baja, es decir, todas las correlaciones encontradas entre adicción a las redes sociales y adaptación interpersonal es baja positiva estadísticamente significativas ($p > 0,01$)

En la investigación se mencionan que la hipótesis planteada se cumplió parcialmente y se obtuvieron datos significativos e importantes en la investigación que sirven como premisa para realizar posteriores investigaciones.

Las redes sociales favorecen la socialización pues te permiten comunicarte con personas de otras culturas con facilidad. (Molina y Toledo, 2014). Mencionan que “Las plataformas han

cambiado a lo largo de los años y se ha incorporado espacios que generan facilidad para conocer noticias y debatir sobre problemáticas actuales y sociales” (p.19). Sin embargo, Carrizo y Vélchez (2012) menciona “que las relaciones son desvalorizadas por el fácil acceso a dichas plataformas, lo que impide vínculos duraderos en las habilidades sociales” (p.26). El adolescente de igual manera presentar desconfianza, en cuanto, reuniones sociales.

CONCLUSIONES

- Las redes sociales se han convertido en una herramienta de fácil acceso que tiene como objetivo interactuar con otras personas a nivel mundial. Sin embargo, si el abuso de las redes sociales es de un nivel alto se considera a la persona que tiene una dependencia que traer consecuencias como alterar las relaciones interpersonales, problemas de sueño, rendimiento bajo e incluso se relaciona con la baja autoestima.
- En cuanto a la ficha sociodemográfica de redes sociales los adolescentes indicaron que utilizan más el WhatsApp y el Facebook para comunicarse. La mayoría utiliza el celular para entrar a dichas redes sociales con un tiempo mínimo de 3 – 17 horas diarias.
- El punto de corte de la variable adicción a las redes sociales, se visualiza que está por encima del corte (media) la dimensión obsesión, falta de control, uso excesivo a las redes sociales que representa un nivel moderado
- El punto de corte de la variable adaptación interpersonal. Las dimensiones asertividad, relaciones heterosexuales, amigos, hablar en público y relaciones familiares se encuentran por encima del corte lo que significa una bastante dificultad.
- Se encontró una correlación baja positiva entre adicción a las redes sociales y la adaptación interpersonal en los adolescentes. Las correlaciones se encuentran entre 0,1 a 0,3 es poco significativa pero no menos relevante para dicha investigación.

-

RECOMENDACIONES

- Realizar más investigaciones sobre dicho tema con otros grupos de adolescentes de una amplia población para ver si se obtienen iguales los puntajes o con el tiempo dichos puntajes se alteran. De igual manera se recomienda utilizar otros medios de recaudación de información, con el propósito de que los alumnos no oculten la información y así obtener unos resultados verídicos.
- Se recomienda a los padres de familia controlar más a sus hijos las horas que pasan en las redes sociales para prevenir dicha adicción, puesto que, dentro de la investigación la mayoría de los estudiantes no eran controlados.
- De acuerdo a mi experiencia, se recomienda aplicar los instrumentos de manera presencial, con una población más amplia para profundizar de mejor manera la información encontrada.
- Al ser la adolescencia una etapa vulnerable, crucial y problemática, es importante que la unidad educativa de dicha población realice programas de prevención dirigidos a los estudiantes, profesores y padres de familia con el objetivo que conozcan los diversos problemas que causar dichas adicciones a las redes sociales que muchas de las poblaciones desconocen dicho tema.

BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, E. (2018). La infancia desde la perspectiva del psicoanálisis: La obra clásica de Freud y Lacan; vínculos objétales. *Rio de Janeiro*. v. 50.1, p. 325-353, 2
- Albillos, V. (2018). *Aproximación al concepto psicológico de adaptación*. Recuperado de <https://revistapedagogia.org/wp-content/uploads/2018/04/5-Aproximaci%C3%B3n-al-Concepto-Psicol%C3%B3gico-de-Adaptaci%C3%B3n.pdf>
- Alonso Fernández., F. (2003). *Las nuevas adicciones (alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet)*. Madrid: TEA.
- APA. (2010). *APA Diccionario conciso de psicología*. México: El manual moderno.
- Arab, A., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Rev. Med. Clin. CONDES*, 26 (1), 07-13.
- Arellano, I. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Este* (Tesis de pregrado). Recuperada de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/986/Ingri_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Argoff, C., Dubin, A., y Pilitsis, J. (2019). *Tratamiento del dolor* (2ª ed.). Barcelona: Elsevier.
- Becoña, E. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialista en psicología clínica en formación*. Barcelona: Socidrogalcohol.
- Berger, K. (2017). *Psicología del Desarrollo. Infancia y Adolescencia* (9ª ed.). Madrid: Panamericana
- Betancourt, M., y Londoño, C. (2017). Factores sociodemográficos y psicosociales que diferencian la conducta prosocial y el acoso escolar en jóvenes. *Informes Psicológicos*, 17 (1), 159-176.

- Bosque, D., y Aragón, L. (2008). Nivel de Adaptación en Adolescentes Mexicanos. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 42 (2), 287-297.
- Carrasco, E., y Vílchez, A. (2021). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes*. Perú: Universidad Antonio Urrelo.
- Cahuana, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019 (Tesis de pregrado)*. Universidad Peruana Unión, Juliaca. Recuperada de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2822/Daniel_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caldera, M. (2020). *¿Cuáles son los cambios psicológicos durante la adolescencia?* Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/cuales-los-cambios-psicologicos-la-adolescencia/>
- Calva Nagua, D. X., Galarza Schoenfeld, A. S. y Sare Ochoa, F. I. (2019). Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de ecuatorianos. *Revista Conrado*, 15 (66), 31-37.
- Calixto, E. (2017). *Un clavado a tu cerebro. Descubre como tus neuronas actúan en el amor, la sexualidad, el estrés y las emociones*. México: Penguin Random House.
- Caro, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Technological Addictions: Disease or Adaptive Behavior? Medisur*, 15 (2), 251-260. ISSN 1727-897X
- Carbonell, X., y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son Adictivas. *Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33 (2), 13-19. ISSN: 1138-3194
- Cosacov, E. (2007). *Diccionario de términos técnicos de psicología* (3ª ed.). Córdoba: Brujas.
- Chaffey, D. (2020). *Resumen de investigación de redes sociales globales agosto de 2020*. Recuperado de <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>

- Delgado, M. L. (2015). *Fundamentos de Psicología*. España: Editorial Médica Panamericana.
- Díaz, D., Fuentes, I. y Senra, N. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98-103.
- Echevarría, H. (2016). *Los diseños de investigación cuantitativa en psicología y educación*. Río Cuarto: UniRío Editora.
- Escurre, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *LIBERABIT*, 20 (1), 73-91.
- Gil-Or., Oren., Levi- Belez, Yossi., y Turel, Ofir. (2015). The “Facebook-self”: characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook. *Frontiers in Psychology*, 6 (99), 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00099
- Güemes, M., Ceñal, M. J. e Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, XXI (4), 233- 244.
- Inglés, C., Torregrosa, M. S., Méndez, F., y Hidalgo, M. (1999). *Cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia CEDIA*. Recuperado de https://biadmin.cibersam.es/Intranet/Ficheros/GetFichero.aspx?FileName=MANUAL_DEL_CEDIA.pdf
- Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona (2018). *Adicción a las redes sociales: causas, consecuencias y soluciones*. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
- J. Del Alcázar. (2021). *Ecuador Estado Digital Ene/20*. Recuperado de <https://www.formaciongerencial.com/estadodigitalecuador/>
- Giraldo, K y Holguín, M. (2017). La autoestima, proceso humano. *Rev psyconex*. Vol 9 n^o14.ISSN2145-437X
- Knorr, C. (2018). *Consejos sobre medios y tecnología para tu familia. Lo que los adolescentes piensan de sus vidas en las redes sociales*. Recuperado de

<https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog/lo-que-los-adolescentes-piensen-de-sus-vidas-en-las-redes-sociales#>

- Lacunza, A. y Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16 (2), 73-94.
- LavarPro. (2020). *Los 3 tipos de relaciones interpersonales*. Recuperado de <http://lavarpro.com/los-3-tipos-relaciones-interpersonales/>
- Lasso, J.L., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7, 2832–2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., y García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Rev. Med. Clin. CONDES*, 30 (1), 36-49.
- Martínez, V. (2013). *Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica*. Recuperado de https://pics.unison.mx/wp-content/uploads/2013/10/7_Paradigmas_de_investigacion_2013.pdf
- Mancini, C., Heusser, A., y Bussig, J. (2015). *Egocentrismo o altruismo en la adolescencia*. Brazil: Ediciones Universidad Federal
- Mayorga, M. (2018). *Escuelas de Psicología: Un breve recorrido por las teorías de la personalidad*. Quito: Centro de publicaciones PUCE.
- Muñoz, N., y Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2 (4), 46-52.
- Nieto, S. y Rodríguez, M.J. (2010). *Investigación y evaluación educativa en la sociedad del conocimiento*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- Molina, G. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes*. Ecuador: Ediciones Universidad del Azuay
- Munilla, L. (2012). *Metodología de la Investigación: Test psicométricos*. México: Ediciones Universidad Veracruzana.

- Núñez, J. y Ortiz, M. E. (2010). *APA Diccionario conciso de Psicología*. México: El Manual Moderno.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., y Villagómez. (2014). *Metodología de la investigación. Cuantitativa- Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Pérez, V. (2019). *Adicciones conductuales: Prevención familiar*. Recuperado de <https://saludesfera.com/2019/04/08/adicciones-conductuales-prevencion-familiar/>
- Piñas, A., y Chivato, T. (2020). *Las adicciones de ayer y hoy. Hacia un enfoque humanista en el tratamiento de las adicciones*. Madrid: Dykinson, S.L.
- QuestionPro. (2018). *Investigación de Campo*. Recuperado de <https://www.questionpro.com/es/investigacion-de-campo.html>
- Quispe, A. (2013). *El uso de la encuesta en las ciencias sociales*. México: Díaz de Santos.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av. psicol.*, 23 (1), 9-17.
- Rissoan, R. (2019). *Redes sociales. Comprender y dominar las nuevas herramientas de comunicación* (5ª ed.). Barcelona: Eni..
- Rivera, B. y Guerrero, R. (2015). *Desarrollo integral del adolescente I*. Recuperado de <http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2015/08/38.-Relaciones-interpersonales-en-la-adolescencia.pdf>
- Rodríguez, L. (2017). El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios. *Pediatr Integral*, XXI (4), 261- 269.
- Rodríguez, R. (2019). *Adicciones conductuales: ¿Qué son? ¿Qué se debe hacer?* Recuperado de <https://www.psiquion.com/blog/adicciones-conductuales>
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28, 111-146. ISSN: 2224-3585
- Sánchez, D. (2018). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes adolescentes de Villa el Salvador*: Universidad César Vallejo, Lima, Perú
- Schettini, P., y Cortazzo, I. (2016). *Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa*. Argentina: Edulp.
- Sevilla, P. (2020). *El nuevo Informe Anual de Internet de Cisco pronostica que para 2023 más del 10% de las conexiones móviles globales se*. Recuperado de

blogs.cisco.com/americas/es/2020/02/21/el-nuevo-informe-anual-de-internet-de-cisco-pronostica-que-para-2023-mas-del-10-de-las-conexiones-moviles-globales-seran-con-5g/

Shaughnessy, J., Zechmeister, E., y Zechmeister, J. (2007). *Métodos de investigación en psicología* (7ª ed.). México: McGRAW-HILL.

Smith, V. (2006). La psicología social de las relaciones intergrupales: modelos e hipótesis. *Actualidades en Psicología*, 20, 1-28.

Twenge, J. M. (2017). *Have Smartphones Destroyed a Generation?* Recuperado de theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/

Vásquez, F. (2016). *Las relaciones humanas de calidad y la inteligencia emocional como catalizador*. Recuperado de <https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/las-relaciones-humanas-de-calidad-y-la-inteligencia-emocional-como-catalizador.aspx>

Viladot, M. (2012). *Comunicación y grupos sociales*. Barcelona: UOC

Zamora, C. (2021). *Las relaciones interpersonales en los grupos de pares*. Recuperado de <https://www.familyfirstblog.com/las-relaciones-interpersonales-en-los-grupos-de-pares>

ANEXOS

ANEXO 1: Oficio

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
Sede Ambato
Escuela de Psicología



Ambato, septiembre 27 de 2021
ES-453-2021

Padre Magister
José Hidalgo Torres
RECTOR
UNIDAD EDUCATIVA SAN PIO X
Presente.-

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo de quienes conformamos la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato.

El motivo del presente es para solicitarle se autorice que la señorita Andrea Mishel Ramírez Acosta, estudiante de esta Escuela, pueda aplicar los instrumentos: carta de consentimiento, ficha sociodemográfica, cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales en la adolescencia, a los estudiantes de su prestigiosa institución, las mismas que le permitirán obtener información importante para el desarrollo del proyecto de investigación "ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA ADAPTACIÓN INTERPERSONAL EN LOS ADOLESCENTES", que se encuentra realizando previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica.

Disponibles en el siguiente enlace:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLvS1KFr4UMF2nK4K1ab7nVD-m2an7uLX9B_gH_E0K_g9qtw/viewform

Segura estoy de contar con su valiosa ayuda, por lo que le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,

Ph.D. Vania Hernández Junco
DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

c.c. archivo
ma

ANEXO 2: Cuestionario ARS

ARS

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

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

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

ANEXO 3: Evaluación de dificultades interpersonales en los adolescentes (CEDIA)

Apéndice
Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia

Instrucciones:

Debes escribir el número que tú creas corresponde mejor en la actualidad al grado de dificultad que, generalmente, te supone cada relación, según la siguiente escala:

0 = Ninguna dificultad 1 = Poca dificultad 2 = Mediana dificultad
3 = Bastante dificultad 4 = Máxima dificultad

Al decir dificultad nos referimos tanto a aquellas situaciones en las que no sabes como responder o actuar (por ejemplo: te callas y te pones rojo), como aquellas otras en las que crees que te has excedido con la otra persona (por ejemplo, le insultas y luego te arrepientes).

Item Enunciado: ¿Tienes dificultad para...?

- 1 reclamar a la cajera del supermercado que te ha devuelto 500 pesetas de menos?
- 2 hacer cumplidos (elogios, piropos, etc.) a una persona del sexo opuesto por la que te interesas?
- 3 exponer en clase un trabajo que has realizado?
- 4 pedir a un camarero que te atienda a ti primero porque tú estabas antes?
- 5 expresar tu opinión en una asamblea de estudiantes cuando no estás de acuerdo con lo que dicen?
- 6 decirle a un desconocido que intenta colarse en la cola para el cine que guarde su turno?
- 7 preguntar en clase cuando no entiendes lo que ha explicado tu profesor?
- 8 quejarte a un amigo/a que ha dicho algo que te molesta?
- 9 iniciar una conversación con un desconocido mientras esperas el autobús?
- 10 opinar en contra si no estás de acuerdo con tus padres?
- 11 quejarte a un camarero cuando te sirve comida o bebida en mal estado?
- 12 decirle a una persona que acaban de presentarte lo mucho que te gusta como viste?
- 13 dar las gracias a tus amigos/as cuando salen en tu defensa?
- 14 pedir a un desconocido que apague su cigarrillo porque te molesta?
- 15 para vender lotería por la calle para el viaje de estudios?
- 16 pedir información a un camarero si tienes dudas sobre el menú?

- 17 salir voluntario a la pizarra a pesar de que no llevas preparada la lección?
- 18 preguntar a un desconocido una dirección cuando te pierdes en un barrio que no conoces?
- 19 preguntar en la ventanillas de tu ayuntamiento sobre el permiso municipal para motos?
- 20 decirle a un familiar (abuelos, tíos, etc.) que te molestan sus bromas pesadas?
- 21 expresar tu punto de vista ante tus compañeros de clase?
- 22 invitar a alguien del otro sexo a ir al cine?
- 23 pedir disculpas a tu madre por no asistir a una comida familiar?
- 24 dar las gracias a un amigo/a que te ayuda en tus tareas escolares?
- 25 defenderte cuando tus padres te culpan de algo que no has hecho?
- 26 decirle a un vecino que no te deja estudiar con el ruido que está haciendo?
- 27 defenderte cuando tu hermano/a te acusa de haberle estropeado algo suyo (libro, prenda de vestir, etc.)?
- 28 acercarte y presentarte a alguien del otro sexo que te gusta?
- 29 felicitar al delegado/a de clase por haber conseguido más tiempo para preparar el examen?
- 30 disculparte con un compañero/a con quien te pasaste discutiendo?
- 31 devolver un compact-disk defectuoso a la tienda donde lo compraste?
- 32 decir que no a un amigo/a que te pide prestada la bici o la moto?
- 33 defender a un amigo/a tuyo/a cuando está siendo criticado/a por otros?
- 34 quejarte a tus padres cuando no te dejan ir a la excursión que ha organizado tu centro escolar?
- 35 iniciar una conversación con una persona del otro sexo que te atrae?
- 36 decir que no a un mendigo que te pide dinero?
- 37 dar las gracias a tu madre por haberte hecho una comida especial el día de tu cumpleaños?
- 38 dar las gracias a un desconocido si te ayuda cuando te caes de la bici o moto?
- 39 pedir a un camarero que te cambie el refresco de cola que te ha servido por el zumo de naranja que habías pedido?