

Habilidades Sociales y Uso Problemático de las Redes Sociales en Estudiantes de Psicología en
Colombia

Marcela Del Carmen Meza Beleño
Orfa Esther Villegas Rodríguez

Fabiola Espitia Rada.
Asesor disciplinar

María Camila Navarro Segura.
Asesor metodológico

Tesis desarrollada para optar al título de:
Psicólogo

Universidad del Sinú – seccional Cartagena
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Programa de Psicología
2024-I

Dedicatoria

Este proyecto lo dedico en primer lugar a Dios por la vida, la salud, por sus bendiciones, por guiarme, darme fortaleza y sabiduría durante este proceso académico y permitirme culminar mi carrera universitaria.

Con profunda gratitud dedico este proyecto a mi madre Ana Beleño Romero y mi padre Johnny Rafael Meza Álvarez, por darme su apoyo y confianza desde el principio de la carrera, han sido mi mayor inspiración y apoyo incondicional para superarme y adquirir un título universitario. Gracias por sus consejos, palabras de alientos y estar siempre para mí a lo largo de este proceso.

Marcela Meza Beleño.

A Dios, quien me inspira y ayuda a cumplir cada meta.

A mis amados padres, Wilberto Villegas y Ella Rodríguez, quienes me enseñaron a vivir con integridad y cuyo esfuerzo me ha brindado la oportunidad de avanzar en la vida, cumpliendo este y otros objetivos personales y profesionales.

A mi tía, María Rodríguez, quien me acogió en su hogar durante mis estudios, a mis hermanos, quienes me han apoyado incondicionalmente y a mis sobrinos, cuyo amor me ha confortado.

Orfa Villegas Rodríguez.

Agradecimientos

Nuestra gratitud se extiende a aquellas personas que han aportado al desarrollo de este proyecto y
a nuestro proceso personal y profesional.

Agradecemos a Dios por darnos sabiduría y guiarnos en este proceso de cumplir una de las metas
que nos hemos propuesto.

Agradecemos a nuestros familiares, amigos y maestros por brindarnos su apoyo y
acompañamiento durante este proceso. De manera especial, agradecemos a nuestras asesoras
María Camila Navarro Segura y Fabiola Espitia Rada, quienes nos guiaron en la elaboración de
este proyecto de investigación.

Agradecemos a los participantes de esta investigación por su disposición para colaborar en el
desarrollo del estudio.

Finalmente extendemos nuestros agradecimientos a la Universidad del Sinú y al programa de
Psicología, por contribuir a nuestra formación académica.

Marcela Meza Beleño.

Orfa Villegas Rodríguez.

Resumen

El presente estudio se realizó a partir de la necesidad de conocer cómo el uso problemático de las redes sociales se relaciona con el desarrollo de las actitudes y habilidades sociales del ser humano, teniendo en cuenta que el internet y específicamente las redes sociales se ha convertido en un medio masivo en dónde la mayoría de las personas mantienen perfiles activos y constantemente las utilizan para interactuar con otras personas. En este sentido, se planteó el objetivo de analizar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú seccional Cartagena. Para esto se eligió una muestra de 114 participantes, a los cuales se les aplicó el cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) desarrollado por Ecurra y salas (2014) y la Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein et al. (1989) adaptada por Tomas (1994). La presente investigación fue un estudio de enfoque cuantitativo, con finalidad analítica correlacional y diseño transversal. Los resultados obtenidos a partir de los instrumentos indicaron que no existe relación entre las habilidades sociales y el uso problemático de redes sociales, así mismo, se determinó que la mayoría de los participantes tienen adecuadas habilidades sociales y el nivel general de riesgo en cuanto al uso problemático de las redes sociales fue bajo.

Palabras claves: redes sociales, habilidades sociales, uso problemático de redes sociales.

Abstract

This study was conducted from the need to know how the problematic use of social networks is related to the development of attitudes and social skills of human beings, taking into account that the internet and specifically social networks have become a massive medium where most people maintain active profiles and constantly use them to interact with other people. In this sense, the objective was to analyze the relationship between the problematic use of social networks and social skills in psychology students of the Universidad del Sinú sectional Cartagena. For this purpose, a sample of 114 participants was chosen, to whom the Addiction to Social Networks (ARS) questionnaire developed by Escurra and salas (2014) and the Social Skills Checklist by Goldstein et al. (1989) adapted by Tomas (1994) were applied. The present research was a quantitative approach study, with correlational analytical purpose and cross-sectional design. The results obtained from the instruments indicated that there is no relationship between social skills and problematic use of social networks, likewise, it was determined that most of the participants have adequate social skills and the general level of risk in terms of problematic use of social networks was low.

Key words: social networks, social skills, problematic use of social networks.

Tabla de contenido

Planteamiento del problema	1
Justificación.....	5
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Estado del arte	9
Marco teórico	14
Metodología	23
Enfoque.....	23
Diseño	23
Participantes/Muestra	23
Técnicas/Instrumentos de Recolección de Datos	25
Procedimiento.....	26
Análisis de los Datos	27
Consideraciones Éticas	28
Resultados	29
Discusión.....	50
Conclusiones	54
Recomendaciones.....	55
Referencias	56
Anexos.....	63
Componente administrativo.....	63
Cronograma	63

Planteamiento del problema

En los últimos años el contacto de los seres humanos con diversas herramientas digitales y el uso de estas, se ha convertido en un tema de gran interés, especialmente por el presunto uso inadecuado de estos medios virtuales, según Valencia- Ortiz et al. (2023), la utilización de los medios digitales ha impulsado el desarrollo de estudios sobre el uso problemático de las redes sociales y el internet en general, muchas de estas investigaciones se han desarrollado para establecer relación entre el uso excesivo de las redes sociales y otras variables biológicas, sociales y familiares.

En relación a lo anterior, se han planteado algunos argumentos sobre una posible relación entre el uso excesivo de las redes sociales con respecto al desarrollo de las habilidades sociales, indicando que podría existir una relación bidireccional entre estas, según Dongil y Cano (2014), las habilidades sociales son un grupo de destrezas y habilidades interpersonales que nos ayudan a relacionarnos adecuadamente con otras personas, adquiriendo la capacidad de expresar nuestros sentimientos, dar a conocer nuestras opiniones, deseos o necesidades en diversos contextos y situaciones, sin llegar a experimentar tensión, ansiedad o algunas otras emociones que se pueden calificar como negativas, las habilidades sociales constituyen un papel importante en lo que conocemos como la construcción de la identidad de las personas, la cual se da a través del compartir con pares, e intervienen distintas formas de comunicarse a través de gestos, postura, atuendos, tono de voz, etc (Shaffer y Kipp, 2007).

En este sentido, el deterioro de estas habilidades sociales podría estar relacionado con el uso excesivo de las redes sociales, teniendo en cuenta lo que expresa Celaya (2008) en Reina et

al. (2012), las redes sociales son “sitios de interacción en Internet, en los que las personas comparten y publican información de todo tipo, sea personal o profesional, con terceras personas, con conocidos y con absolutos desconocidos”(p. 127), en relación a esto, el uso problemático de las redes sociales se define como un problema conductual, el cual se presenta cuando una actividad se convierte en una preocupación central para una persona, con el fin de modificar su estado de ánimo repite esa conducta durante cada vez más tiempo, si se reduce la cantidad de tiempo dedicado, pueden surgir sentimientos negativos, lo que genera conflictos en las relaciones interpersonales (Gallegos y Flores, 2021).

Se estima que, a nivel global, a inicios de 2024, el número de usuarios de internet alcanzó los 5.350 millones, lo cual representa el 62.2% de la población mundial, de esta forma, el incremento fue de 97 millones de personas, un 1.8% respecto al 2023 (Fraguela, 2024). Entre tanto, a nivel nacional, de 52,21 millones de personas que conforman la población, el 75.7% hace uso de internet y el 70.3% hace uso activo de diferentes plataformas o redes sociales (Alvino, 2024).

Con respecto a lo anterior, se puede destacar la postura de Meattlemat (2007) en Carballo et al. (2012), quien menciona que el vínculo entre el uso excesivo de redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales, podría estar relacionado con el creciente desarrollo de internet y la facilidad de sostener relaciones sociales a distancia, con lo cual se ha logrado que el concepto de comunidad se modifique o desaparezca, además, se debe tener en cuenta que las comunidades online se distinguen de otras comunidades en que estas establecen límites cerrados, de modo que quienes las utilizan pueden entrar y salir con facilidad, con un costo conductual menor al que representaría realizar un cambio de una comunidad física a otra.

Otros estudios realizados indican que el uso problemático de las redes sociales puede afectar el desarrollo de las habilidades sociales cuando por esta actividad se limita el acercamiento físico y el contacto directo con otros, en este sentido, la constante propagación de los recursos virtuales, como son las redes sociales ha causado un desplazamiento progresivo y significativo de la interacción personal, lo cual puede influir y afectar las relaciones interpersonales, generando una disminución en la capacidad de comprender aspectos no verbales, como el lenguaje corporal de la otra persona, realizar una interpretación del estado de ánimo, e incluso, una pérdida en la capacidad de ser asertivos al brindar nuestras opiniones a los demás; de tal modo que en un futuro, se podría elegir sustituir el contacto personal por el contacto que ofrecen las redes sociales (Orihuela, 2008, como se citó en Carballo et al., 2012).

De este modo, aunque estudios como los realizados por Tonato y Valencia (2021)., Estrada et al. (2021) y Chambilla et al. (2021), indican que se ha encontrado una relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en distintas poblaciones, demostrando que el uso inadecuado de los medios virtuales interfieren en el desarrollo de las relaciones interpersonales del individuo, también existen otros estudios desarrollados por autores como Carrasquillo (2021); Mayuri (2022) y Rosales (2023), cuyos resultados indican que no hay una relación significativa entre estas dos variables, por lo tanto, surge un interrogante con respecto a los resultados que se pueden obtener al estudiar estas variables en una población de estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la Universidad del Sinú, Cartagena, Colombia, teniendo en cuenta las características de esta población en específico, ya que las habilidades sociales se consideran un aspecto importante dentro de la formación profesional y más tarde en el ejercicio de esta misma, estando expuestos a situaciones que demanden una mayor capacidad de relacionamiento social.

Teniendo en cuenta lo anterior, se propone desarrollar una investigación que apunte a dar respuesta al siguiente interrogante: ¿Existe relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la universidad del Sinú?

Hipótesis

La disminución de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú, que se encuentran en un rango de edad entre los 18 y 25 años, es directamente proporcional al aumento del uso problemático de las redes sociales.

Justificación

Dentro de los espacios de interacción social, las redes sociales constituyen una opción virtual, cuyo uso ha incrementado durante los últimos años, ya que estas posibilitan que sus usuarios establezcan contacto mutuamente, coordinen acciones, compartan información, etc. La propagación de estos recursos virtuales, como son las redes sociales ha causado un desplazamiento progresivo y significativo de la interacción personal, lo cual puede influir y afectar las relaciones interpersonales, generando una disminución en la capacidad de comprender aspectos no verbales, como el lenguaje corporal de la otra persona, realizar una interpretación del estado de ánimo, e incluso una pérdida en la capacidad de ser asertivos al brindar nuestras opiniones a los demás; de tal manera que en un futuro, se podría elegir sustituir el contacto personal por el contacto que ofrecen las redes sociales (Orihuela, 2008, como se citó en Carballo et al., 2012)

Por otro lado, al seleccionar la población, se determinó realizar el estudio con estudiantes de psicología, teniendo en cuenta la importancia que tienen las habilidades sociales para el ejercicio de esta profesión, siendo un aspecto inherente al relacionamiento personal como profesional, Sánchez et al. (2015), afirman que los profesionales en psicología casi siempre van a poseer mayores habilidades sociales, en consecuencia a varios factores, por ejemplo, la formación académica demanda el constante vínculo a temas, talleres y otras actividades relacionadas con las habilidades sociales, siendo consideradas como un factor importante en la preparación académica y personal. Otros autores como Del Prette y Mendes (1999), citados por Carrasco y Cueva (2017), concuerdan con esta afirmación y consideran que las habilidades sociales son un requisito fundamental para el desarrollo emocional y social del psicólogo, ya que estará muy

expuesto a convivir con situaciones que requieran una mayor capacidad de relacionamiento social. Además, en este proceso la inteligencia emocional desempeña un papel importante ya que representa la habilidad que tendrá el psicólogo para desarrollar adecuadamente otras habilidades intrapersonales e interpersonales.

En este sentido, la presente investigación resulta interesante en la medida en que se logre comprender si existe una relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales. Con los resultados que se obtengan se podrá hacer saber a la comunidad o familias colombianas y de otros países la relación que puede haber entre el uso problemático de las redes sociales con respecto a la socialización e interacción física con las personas que nos rodean.

A partir de los resultados que se obtengan se podrán brindar bases para que se realicen otras investigaciones en esta área y específicamente en Colombia, además de ampliar el conocimiento que se tiene de estas dos variables como objetos de estudio dentro del país.

Los principales beneficiados con la realización de esta investigación será la comunidad educativa, ya que se tendrá una comprensión más clara sobre la posible relación entre el uso problemático de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales, así mismo, será de beneficio para aquellos que se dispongan a realizar nuevas investigaciones en este ámbito, a la vez que se podrán crear estrategias para que haya un equilibrio entre el uso de redes sociales y las habilidades sociales, en caso de que exista una relación entre estas variables, los profesionales de la salud mental tendrán mayor conocimiento teórico para intervenir en cuanto a las habilidades sociales frente al uso problemático de las redes sociales.

Ahora bien, aunque en distintas poblaciones se han realizado investigaciones que involucran las dos variables a estudiar, aún existe desconocimiento sobre los resultados en esta población específica (estudiantes de psicología de la universidad del Sinú), por lo tanto, se

considera relevante investigar si existe o no una relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la universidad del Sinú, partiendo de la discrepancia en los resultados de algunas investigaciones sobre el tema, las cuales han hallado correlaciones significativas en su mayoría, sin embargo, otras han negado la existencia de una relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales.

Finalmente, se pretende realizar una investigación que posibilite un nuevo conocimiento sobre la relación que podría existir entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en una población de estudiantes universitarios teniendo en cuenta las características sociales que abarca esta comunidad estudiantil.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú seccional Cartagena.

Objetivos específicos

1. Analizar los patrones de uso de redes sociales en estudiantes de psicología de la universidad del Sinú.
2. Evaluar el nivel de habilidades sociales en estudiantes de psicología de la universidad del Sinú.
3. Determinar si existe una correlación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la universidad del Sinú.

Estado del arte

Para efectos de la presente investigación se realizó un rastreo bibliográfico de algunas investigaciones que se han realizado durante los últimos años, cuya temática guarda relación con las variables de estudio. Por lo tanto, en los estudios abordados se incluyen aquellos que como resultados hallaron correlación positiva o negativa entre las variables, así como estudios que en sus resultados no hallaron correlación entre las variables.

El primer estudio que guarda relación con el tema de investigación es el elaborado por los autores Romero-López et al. (2021), quienes realizaron un estudio en el que se establece una relación entre el uso problemático de internet en los estudiantes universitarios de España y las habilidades sociales de estos. Entre los hallazgos se determinó que es posible establecer una correlación entre las consecuencias negativas del uso inadecuado del internet y algunas habilidades sociales (conversación, facilidad social, entre otras), además se observó que al aumentar el uso inadecuado de las redes sociales también aumentan las consecuencias negativas en el desarrollo de las habilidades sociales.

Otros autores que quisieron establecer una posible relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales, fueron Estrada et al. (2021), con una población de estudiantes de quinto grado de educación secundaria del distrito de Las Piedras, Perú. A través de los resultados se evidenció que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio de adicción a internet y un desarrollo parcial de sus habilidades sociales, también se pudo establecer la existencia de una relación inversa y significativa entre las variables estudiadas.

Por su parte, Tonato y Valencia (2021), investigaron específicamente la relación entre la adicción a las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en una población de

adolescentes en la ciudad de Ambato- Ecuador; los resultados permitieron determinar que existe una relación inversa entre las variables, lo cual significa que a mayor nivel de habilidades sociales en los estudiantes, es menor el riesgo de adicción a las redes sociales, así mismo, el estudio les permitió establecer que mientras se utilicen las redes sociales de forma excesiva, el adolescente tendrá dificultades para desenvolverse en un contexto real.

De manera similar, la investigación realizada por Chambilla et al. (2023), se basó en determinar en qué medida las redes sociales se relacionaban con las habilidades sociales de los estudiantes de una institución educativa de nivel secundario de la ciudad de Puerto Maldonado, los resultados obtenidos en la investigación arrojaron un alto nivel de significancia entre las variables, es decir, se halló una correlación inversamente proporcional entre las redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes que participaron en la investigación.

Otra investigación que cobra gran importancia es la elaborada por Cuadros-Linares et al. (2022), en la cual establecieron la relación entre el uso de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa pública, de esta manera se determinó la existencia de una moderada relación y significancia entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes, dado que solo el 25% de la muestra que participó en el estudio presentó una tendencia negativa en el desarrollo de las habilidades sociales.

Así mismo, Delgado et al. (2020), realizaron un estudio para determinar la relación entre las habilidades sociales y la utilización de los recursos de internet en estudiantes de quinto de secundaria de colegios públicos y privados de Lima Metropolitana, en el cual se obtuvo como resultado que los índices totales de las habilidades sociales y los puntajes totales que

corresponden a la utilización de redes sociales virtuales tuvieron una interacción inversa o negativa estadísticamente significativa, cuyos resultados coincidieron con los planteamientos de diversos autores, quienes afirman que las personas que han desarrollado de forma correcta sus habilidades sociales son capaces de tener relaciones interpersonales satisfactorias y así mismo pueden realizar diversas actividades en el entorno social en el que interactúen.

En oposición a los planteamientos anteriores, surgen los hallazgos de otras investigaciones, las cuáles no percibieron correlación estadística significativa entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales.

En este orden de ideas, Carrasquillo (2021), realizó un estudio en el cual pretendía descubrir si existía relación entre el uso de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales de estudiantes universitarios de la Institución Universitaria privada de Puerto Rico, ya que al existir una posible adicción a estos medios podría ocasionar dificultades en la interacción interpersonal de los usuarios, los resultados mostraron que a nivel general no se presentó una correlación significativa entre las variables, sin embargo, a nivel individual y en ciertas áreas y dimensiones sí se evidenciaron correlaciones positivas débiles y significativas que demostraron adicción a las redes sociales y dificultad en el desarrollo de las habilidades sociales.

Otra investigación en la que no se encontró correlación significativa fue la elaborada por Mayuri (2022), quien realizó un estudio de tipo correlacional con la finalidad de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales, con una muestra de 259 estudiantes de psicología de la Universidad Autónoma de Perú, a quienes se les aplicaron los siguientes instrumentos de evaluación: la escala de habilidades sociales de Goldstein (1989) adaptada en el Perú por Tomas (1994) y el cuestionario de ARS desarrollado por Escurras y Salas

(2014); de acuerdo a los resultados obtenidos, no se encontró relación estadística entre las variables, no obstante, se evidenció que la mayoría de la población tenía un nivel normal de habilidades sociales, entre tanto, el nivel de adicción a las redes sociales fue alto.

Además, Rosales (2020), realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional, cuyo propósito se centró en establecer una correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en 102 estudiantes Universitarios entre los 18 y 28 años, los cuales hacían parte de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana; los hallazgos de esta investigación indicaron que no se presentó correlación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales (ARS) y las habilidades sociales (HHSS). De igual manera, no se encontró relación entre las subescalas de los instrumentos, sin embargo, al categorizar la población por género, se encontraron diferencias significativas en tres dimensiones.

Por su parte, Olivera (2023), también realizó un estudio de tipo correlacional con la finalidad de establecer la relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción de Arequipa Perú, cuyos resultados demostraron que no hubo correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, debido a que en las dimensiones de los instrumentos no se halló relación estadísticamente significativa.

Finalmente, entre las investigaciones que no hallaron relación entre las variables, se destaca el estudio elaborado por Larson (2021), quien realizó un análisis sobre el uso de las redes sociales en adultos emergentes, centrándose en la adicción a las redes sociales y el comportamiento social, el tamaño de la muestra incluyó a más de 100 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicó un cuestionario en línea del cual se obtuvieron los resultados que indicaron

que no existía correlación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes universitarios.

En este sentido, se puede identificar que, así como existen investigaciones cuyos resultados advierten una relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y habilidades sociales, también se pueden encontrar estudios que difieren en sus resultados, dado que no presentan un grado de correlación significativo, es por esto que se considera relevante el desarrollo de proyectos de investigación como el que se describe en el presente documento.

Marco teórico

Redes Sociales

Dabas (2008), define las redes sociales como sistemas abiertos en los que se comparte con sujetos de distintos grupos sociales, conocidos o no conocidos, ya sea desde el ámbito familiar, laboral o institucional, de este modo al interactuar los unos con los otros, se adquieren nuevos aprendizajes de estas relaciones y se comparten ideas, las cuales facilitan la solución de problemas, lo cual se puede catalogar como positivo, ya que en estas relaciones se crean vínculos sociales y se fortalece la comunicación, sin embargo, es bueno mirar cuales son las implicaciones de usar estos medios de forma incontrolada.

Así mismo, las redes sociales son espacios en línea o plataformas que facilitan la formación de comunidades virtuales, donde los individuos interactúan entre sí a través de perfiles y comparten información y contenido mediante publicaciones (Balazero y Llivichuzca, 2015).

Uso Problemático de las Redes Sociales

El uso problemático de las redes sociales viene siendo uno de los problemas que más alteraciones ha causado en la actualidad, según lo afirman diversos autores, es uno de los más frecuentes en la etapa de la adolescencia, debido a la facilidad con la que se puede acceder a una red social e interactuar con otros sujetos.

Ahora bien, el uso problemático de las redes sociales se puede definir como la incapacidad que tiene un sujeto para desconectarse de las redes sociales, perdiendo de esta forma el control sobre su uso y el tiempo que le dedica a este, ocasionándole así malestar, cansancio y

disfunción en las actividades que realiza a diario; de esta forma, la dependencia al Internet también se conoce como la incapacidad que manifiesta una persona para establecer límites en el uso de este recurso, lo que se traduce en un malestar trascendente en el individuo (Estrada et al., 2021).

Escurra y Salas (2014) en Salazar y Sánchez (2021) expresan que “existen varios factores asociados al uso problemático de las redes sociales, y que algunos individuos presentan ciertos rasgos de personalidad que se consideran de riesgo, tales como: impulsividad, búsqueda de novedades, baja autoestima, intolerancia, conductas inapropiadas y escasas habilidades social”(p39).

Además, en relación al uso problemático de redes sociales se logró identificar como causantes el deseo de ser visible ante los demás, deseos de socializar, así como el propósito de contribuir a la formación de la identidad, es decir, al proceso de forjar el autoconcepto y fortalecer la autoestima del sujeto; entre otras causas se destaca la baja autoestima debido a que se busca la aprobación y aceptación de los demás por medio de las redes, junto a la vanidad y el deseo de ser elogiado, reconocido y admirado, lo cual está relacionado con la forma de reconocimiento social y terapia particular para sentirse bien consigo mismo y la necesidad de retroalimentación (Echeburúa, 2012 como se citó en Moreno e Isidro, 2018).

No obstante, el uso problemático de redes sociales puede tener repercusiones negativas si no se aborda adecuadamente, estas incluyen el miedo a entablar conversaciones en persona debido a la fluidez y menor ansiedad que se experimenta en las interacciones en línea, sin embargo, dicha situación puede afectar la capacidad de interactuar con los demás y dificultar el desarrollo de habilidades sociales, además, en las redes sociales destaca la baja autoestima, ya que puede llevar a los sujetos a buscar aprobación y aceptación a través de la edición de "selfies"

y la publicación de imágenes, enfocándose en mostrar solo los aspectos positivos de la vida, a largo plazo (Moreno e Isidro, 2018).

Cuando se da una inclinación desmedida hacia alguna actividad puede traer como consecuencia una adicción, la cual puede generar una dependencia y resta libertad a la persona, interfiriendo en la vida cotidiana y en los diferentes contextos, como lo es el familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa y Corral, 1994 como se citó en Echeburúa y Corral, 2010).

El uso problemático de redes sociales se clasifica dentro de las adicciones conductuales, las cuales se presentan cuando una actividad se convierte en una preocupación central para una persona, con el fin de modificar su estado de ánimo, repite esa conducta durante mucho más tiempo de lo normal, si se reduce la cantidad de tiempo dedicado, pueden surgir sentimientos negativos, lo que genera conflictos en las relaciones interpersonales (Gallegos y Flores, 2021).

Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas y habilidades interpersonales que nos permitan como seres humanos sociables por naturaleza comunicarnos con los demás de manera adecuada, expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o incluso esas necesidades más profundas en diferentes escenarios o situaciones, sin sentirnos nerviosos, ansiosos o experimentar otras emociones negativas (Dongil y Cano, 2014).

Romero-López et al (2021), están de acuerdo con otros actores, definiendo las habilidades sociales como aquellas destrezas sociales que el ser humano ha aprendido para satisfacer las necesidades de interacciones y relacionamiento con otras personas de manera eficaz, siendo la que les permiten desenvolverse de manera exitosa en las situaciones sociales. En contraste a lo anterior, se puede decir que cuando una persona logra potenciar las habilidades sociales, también

puede presentar mayor facilidad al interactuar afectivamente con los demás, tener mayor seguridad personal y desarrollar una conducta satisfactoria con respecto a las relaciones interpersonales (Cantillo y Yaguna, 2016).

Por otro lado, Caballo (2005), define las habilidades sociales como el conjunto de comportamientos que permiten a las personas interactuar de manera apropiada en situaciones sociales, esto implica expresar sus emociones, opiniones y deseos de manera adecuada según la situación, lo que a su vez ayuda a resolver problemas inmediatos y prevenir conflictos futuros al respetar las conductas de los demás; siendo una capacidad fundamental que permite un adecuado proceso de desarrollo en relación a los aspectos relacionados con interacciones sociales.

¿Cuáles son las Habilidades Sociales?

Goldstein et al. (1989) citado en Ibarra (2020) clasifica las habilidades sociales en seis grupos:

En primer lugar, se encuentran las habilidades sociales básicas, estas son escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otros y hacer un elogio. En segundo lugar, se encuentran las habilidades sociales avanzadas como pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

En tercer lugar, Goldstein menciona las habilidades relacionadas con los sentimientos, entre estas se destacan conocer los propios sentimientos, expresar sentimientos, conocer los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado de otros, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse.

Como cuarto grupo, se encuentran las habilidades alternativas a la agresión, como pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, defender los propios

derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.

En penúltimo lugar se encuentra el quinto grupo que Goldstein nombró como habilidades para enfrentar el estrés, estas serían, formular y responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando te dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a la acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.

Finalmente, el último grupo son las habilidades de planificación, en estas se menciona la habilidad de tomar decisiones realistas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión eficaz y concentrarse en una tarea. (pp 21-22)

Relación entre las Habilidades Sociales y el Uso Problemático de las Redes Sociales

En los últimos años, las redes sociales se han convertido en herramientas virtuales que facilitan la interacción entre distintos grupos de personas, de tal modo, que son utilizadas con mucha frecuencia, ya sea para comunicarse, expresar opiniones, comprar y vender productos, realizar marketing, e incluso, influenciar la conducta de otros a través de distintos tipos de contenido digital, Celaya (2008) en Reina et al. (2012), define las redes sociales como “sitios de interacción en Internet, en los que las personas comparten y publican información de todo tipo, sea personal o profesional, con terceras personas, con conocidos y con absolutos desconocidos” (p.127). De este modo, las redes sociales representan un recurso utilizado con distintos objetivos,

los cuales tienen en común la interacción con la comunidad que se encuentra en estas plataformas.

Por otro lado, la interacción a través de las redes sociales implica un contacto no directo en el que a diferencia de la interacción personal, el receptor no tiene posibilidad de interpretar las emociones y pensamientos implícitos en la información emitida por el emisor, Orihuela, (2008), en Carballo et al. (2012), expresa que la proliferación del uso de las redes sociales ha causado un desplazamiento notorio de la interacción personal, lo cual puede influir y afectar las relaciones interpersonales, generando una disminución en la capacidad de comprender aspectos no verbales, como el lenguaje corporal de la otra persona, realizar una interpretación del estado de ánimo, e incluso una pérdida en la capacidad de ser asertivos al brindar nuestras opiniones a los demás, los cuales son aspectos importantes dentro del proceso de socialización del ser humano con su entorno.

Otro aporte significativo es el de Herrera et al. (2010) en Ikemiyashiro, (2017), quienes afirman que las personas que hacen uso inadecuado de las redes sociales son proclives a ser menos hábiles socialmente o menos asertivas, la calidad de sus relaciones interpersonales es pobre y tienden a presentar mayor dificultad al desenvolverse en espacios públicos, en comparación con las personas que hacen uso adecuado de las redes sociales.

Ahora bien, al analizar los hallazgos de diversas investigaciones, cuyos objetivos se han centrado en establecer una relación entre las habilidades sociales y el uso problemático de las redes sociales, se observa cierto desacuerdo en lo relacionado a los resultados, ya que algunos autores han encontrado relación significativa entre las habilidades sociales y el uso problemático de las redes sociales, sin embargo, otros han descubierto que no hay una relación significativa entre estas variables. Por lo tanto, se hace necesario tomar en cuenta ambas perspectivas para efectos

de la presente investigación, haciendo énfasis en algunos aspectos diferenciales que pueden influir en los resultados.

Siguiendo este orden de ideas, se ha pensado que la relación entre el uso problemático de las redes sociales se relaciona de forma significativa con las habilidades sociales, autores como, Tonato y Valencia (2020); Romero- López et al. (2021); Estrada et al. (2021); Cuadros-Linares et al. (2022); Chambilla et al. (2023); entre otros, coinciden en que existe una correlación significativa entre estas dos variables, independientemente de que dicha relación sea negativa o positiva, estos autores lograron demostrar a través de sus investigaciones que es posible establecer una relación entre ambas.

En contraposición, Rosales (2020); Carrasquillo (2021); Larson (2021); Mayuri (2022), Olivera (2023), y otros autores, con base en los resultados de sus investigaciones, afirman que no hay correlación entre las variables, de modo que el uso problemático de las redes sociales no incide en el desarrollo de las habilidades sociales o viceversa.

Es importante mencionar que existen poblaciones en que la tendencia hacia el uso problemático de las redes sociales es mayor, teniendo en cuenta algunas características, tales como la etapa del ciclo vital, el género, la ocupación, entre otros. Sánchez-Carbonellun, (2008) en Echeburúa y Corral, (2010), afirman que a nivel demográfico los adolescentes conforman un grupo de mayor riesgo, debido a que estos tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además, están más familiarizados con las nuevas tecnologías.

De lo anterior, es posible afirmar que las investigaciones realizadas en poblaciones adolescentes tendrán mayor probabilidad de hallar una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales, debido a que los adolescentes se encuentran en un proceso de construcción de identidad personal, según Bernal (2004), este es un proceso

dinámico, en el que el sujeto se encuentra en un movimiento hacia la independencia y la individuación, el cual resulta básico para llegar a construir la identidad personal; pero, al mismo tiempo la configuración de dicha identidad está sujeta a la participación de otras personas, así el producto relativamente autónomo que cada sujeto ha ido construyendo paulatinamente, a través de las interacciones con otros individuos en entornos cada vez más complejos y plurales, se relaciona al ejercicio activo de las habilidades sociales, siendo éstas un factor clave en la construcción de la identidad personal.

Siguiendo esta línea de pensamientos, Hernández et al. (2017) en Tonato y Valencia, (2020), expresan que los adolescentes se encuentran en la búsqueda de su identidad, procurando que ésta coincida con su personalidad y con el ambiente en que se desarrolla, por esto, invertir tiempo en relacionarse con sus pares viene a ser una característica distintiva de la adolescencia, más aún con la posibilidad de acceder a las redes sociales que facilitan dicha interacción, permite intercambiar opiniones y consolidarse dentro de su grupo etario, por lo tanto, el uso de las redes sociales cumple un papel activo dentro del proceso de socialización y construcción de la identidad personal.

Por otro lado, también es adecuado mencionar que las habilidades sociales prevalecen en ciertos grupos con características particulares, como aquellos cuya formación académica está dirigida hacia el fortalecimiento de las habilidades sociales, cómo lo sería la sociología, el trabajo social y la psicología, con respecto a esto, Aragón (2011), afirma que los estudiantes de psicología muestran una alta expresividad emocional, en general presentan buen carácter, son personas altamente sociables; a diferencia de otros estudiantes de carreras diferentes, se relacionan con los demás de manera adecuada, muestran una sociabilidad apropiada, se muestran tolerantes, conciliadores y flexibles. Estos se pueden calificar como aspectos diferenciales que

pueden influir en los resultados y permitir que no se halle una relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales que podrían hacer los estudiantes y el desarrollo de las habilidades sociales, cuando estas se presentan como satisfactorias.

Además, Sánchez et al. (2015), declaran que los profesionales en psicología casi siempre van a poseer mayores habilidades sociales, en consecuencia a varios factores, verbigracia, la formación académica demanda el constante vínculo a temas, talleres y otras actividades relacionadas con las habilidades sociales, siendo consideradas como un factor importante en la preparación académica y personal; otros autores como Del Prette y Mendes (1999), citados por Carrasco y Cueva (2017), concuerdan con esta afirmación y consideran que las habilidades sociales son un requisito fundamental para el desarrollo emocional y social del psicólogo, ya que estará muy expuesto a convivir con situaciones que requieran una mayor capacidad de relacionamiento social.

De acuerdo a lo anterior, en el presente estudio se investiga sobre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en una población de estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú seccional Cartagena, tomando en cuenta la perspectiva de autores que han profundizado en el análisis de una posible relación entre estas variables, con la finalidad de determinar si dentro de esta población que no ha sido objeto de estudio existe relación significativa o por el contrario no se halla ninguna relación entre la variables.

Metodología

Enfoque

La presente investigación es un estudio de enfoque cuantitativo, con finalidad analítica correlacional y de corte transversal. Hernández et al (2010) en Otero (2018), define el enfoque cuantitativo como aquel que usa los métodos estadísticos y se da partiendo de la recolección, medición de parámetros, obtención de frecuencias, etc. De igual modo, son investigaciones que se realizan con base a una revisión de literatura, el análisis se interpreta desde la predicción de una hipótesis y las teorías estudiadas, dando como resultado explicaciones de acuerdo al conocimiento existente. Los diseños de correlación analizan la dirección, la magnitud y la fuerza de las relaciones o asociaciones entre dos o más variables.

Diseño

La presente investigación tiene un diseño transversal, debido a que se pretende medir dos variables, cómo lo es el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en la actualidad. Los diseños transversales se consideran un elemento clave en el estudio, ya que evalúa las variables en un momento específico y determinado en el tiempo. A partir de ello, se entiende además que el sentido transversal corresponde a una única medición en un lapso de tiempo y que en ese contexto planteamos analizar la relación de asociación entre variables (Cvetkovic et al., 2021)

Participantes/Muestra

Para estimar el tamaño de la muestra requerida en el estudio se realizó un análisis de poder utilizando el software de estimación de muestras G*Power 3.1 (Faul et al., 2009). Para

tener un 80% de poder estadístico en la realización de una correlación entre dos variables, con un nivel de significancia ($\alpha = .05$) y un tamaño de efecto medio ($d = .25$), se estableció un tamaño muestral de 111 estudiantes con edades entre los 18 y los 25 años, de la facultad de psicología de la universidad del Sinú seccional Cartagena, tal como se explica en el apartado de la justificación. La muestra final estuvo conformada por 114 estudiantes, los cuales fueron elegidos a través de muestreo intencional no probabilístico, teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

Ser estudiante activo de la universidad del Sinú seccional Cartagena, pertenecer al programa de psicología de la Universidad del Sinú Seccional Cartagena, tener una edad entre los 18 y los 25 años, hacer uso de las redes sociales y aceptar la participación voluntaria en la investigación.

Técnicas/Instrumentos de Recolección de Datos

Habilidades Sociales. La lista de chequeo de habilidades sociales creada por Arnold Goldstein (1978), traducida y adaptada al español por Ambrosio Tomas (1994-1995). Este instrumento está constituido por 50 ítems, los cuales se relacionan con seis grupos de habilidades sociales: Primeras habilidades sociales (Grupo 1), Habilidades sociales avanzadas (grupo 2); Habilidades relacionadas con los sentimientos (Grupo 3); Habilidades sociales alternativas a la agresión (grupo 4); Habilidades para hacer frente al estrés (Grupo 5) y Habilidades de planificación (Grupo 6). Esta es una escala de tipo likert, debido a que las respuestas se presentan desde 1 a 5, siendo 1 (Nunca), 2 (Muy pocas veces), 3 (Algunas veces); 4 (A menudo) y 5 (Siempre). El coeficiente de Alpha de Cronbach de este instrumento ha mostrado confiabilidad debido a que su valor es de 0.94 (Domínguez y Ybañez, 2016, p.189).

En la muestra del presente estudio, este instrumento mostró ser confiable y con consistencia interna, De acuerdo al cálculo de Alpha de Cronbach, en el grupo 1 (Primeras habilidades sociales), se obtuvo un coeficiente de 0,76 (Aceptable); en el grupo 2 (Habilidades sociales avanzadas), se obtuvo un coeficiente de 0,64 (Débil); en grupo 3 (Habilidades relacionadas con los sentimientos), un coeficiente de 0,78 (Aceptable); en el grupo 4 (Habilidades sociales alternativas a la agresión), un coeficiente de 0,79 (Aceptable); en el grupo 5 (Habilidades para hacer frente al estrés), se obtuvo un coeficiente de 0,76 (Aceptable); en el grupo 6 (Habilidades de planificación), un coeficiente de 0,88 (Bueno) y en la escala total se obtuvo un coeficiente de 0,94 (Excelente).

Uso Problemático de Redes Sociales. Cuestionario de uso problemático de Redes Sociales (ARS), construido y validado por Ecurra & Salas, (2014). Es un instrumento que fue

diseñado con base en los indicadores del DSM – IV (American Psychiatric Association- APA, 2008) para la adicción a sustancias, con una adaptación de éstos al supuesto de adicción a las redes sociales. El instrumento consta de 24 ítems de escala Likert con 5 opciones de respuesta, además, consta de 3 factores: 1) Obsesión por las redes sociales, 2) Falta de control personal en el uso de las redes sociales y 3) Uso excesivo de las redes sociales. En otros estudios, el instrumento ha mostrado un Alpha de Cronbach 0.95 (Pardo, 2016, p.14).

En el presente estudio, este instrumento se muestra confiable, teniendo en cuenta el coeficiente de Alpha de Cronbach. En el factor 1 (Obsesión por las redes sociales), se obtuvo un coeficiente de 0,87 (Bueno); en el factor 2 (Falta de control personal), un coeficiente de 0,74 (Aceptable); en el factor 3 (Uso excesivo de las redes), un coeficiente de 0,85 (Bueno) y en la escala total un coeficiente de 0, 93 (Excelente).

Procedimiento

Para el desarrollo de la presente investigación, se llevaron a cabo los siguientes pasos:

En primer lugar, se elaboró el consentimiento informado, en el cual se plasmó la información que recibieron los participantes sobre la investigación, a través de este documento se comunicó a la población la finalidad, los riesgos y beneficios del estudio. Este fue adjuntado a los cuestionarios de evaluación que se encontraban en la plataforma de Google forms, con el objetivo de facilitar su lectura y comprensión.

De igual manera, para lograr la aplicación de los instrumentos de evaluación, se solicitó el permiso a los docentes encargados de los distintos semestres en los que se aplicaron los cuestionarios de evaluación ARS (Adicción a redes sociales), y la lista de chequeo de habilidades

sociales, los cuales se aplicaron a través de la modalidad virtual, facilitando a cada estudiante un enlace para acceder al cuestionario, que se realizó a través de la plataforma Google forms.

Una vez recolectados los datos de los 114 participantes, se realizó la codificación de los mismos en una base de datos realizada con el programa Excel. Seguidamente, se realizó el análisis estadístico en el programa SPSS en su versión 28. Posteriormente, se inició la elaboración del informe final con base en los resultados obtenidos.

Análisis de los Datos

Para el análisis de los datos se utilizaron los programas Excel y SPSS en su versión 28, en donde fueron almacenados y procesados.

Como primera fase se codificaron las respuestas de los participantes en una base de datos en Excel, la cual contenía las respuestas de ambos cuestionarios, tanto el de Adicción a Redes Sociales como el de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, con el fin de obtener las puntuaciones totales para cada prueba. De esta forma, se determinó el nivel de riesgo en cuanto al uso problemático de las redes sociales, así como el nivel de habilidades sociales de los participantes.

Seguidamente, se realizaron los análisis descriptivos de la muestra del estudio, a partir de sus características sociodemográficas y los resultados obtenidos en las escalas aplicadas.

Posteriormente, se realizó un análisis ANOVA y T-Test con el fin de determinar si existían diferencias significativas en cada una de las variables según edad y género en la muestra y finalmente, se procedió con el análisis de correlación de las variables principales del estudio y sus dimensiones.

Consideraciones Éticas

De acuerdo con los principios establecidos en Pautas CIOMS y en la Resolución 008430 de octubre 04 de 1993 y debido a que el presente estudio se consideró como una investigación sin riesgo, realizando cumplimiento de los aspectos mencionados en el Artículo 6 de dicha resolución, el proceso de investigación se desarrolló conforme a los siguientes criterios:

En primer lugar, se tuvo en cuenta la autonomía de las personas que hicieron parte de la investigación, respetando la aceptación o rechazo de su participación. Además, se elaboró un Consentimiento Informado de acuerdo a lo previsto en la Resolución 008430 de 1993, el cual fue aprobado por el sujeto de investigación en uso de sus derechos, a través de este documento se garantizó el compromiso de salvaguardar la información de los sujetos que fueron partícipes de la investigación, quienes a su vez fueron informados oportunamente sobre los beneficios y riesgos de la investigación, así como del compromiso de informar sobre los resultados una vez culminada la investigación.

En la realización del presente estudio se tomaron en cuenta los derechos de los autores que fueron consultados durante la revisión bibliográfica, los cuales realizaron investigaciones que guardan relación con el tema de habilidades sociales y uso problemático de las redes sociales, que también fue abordado en el presente estudio.

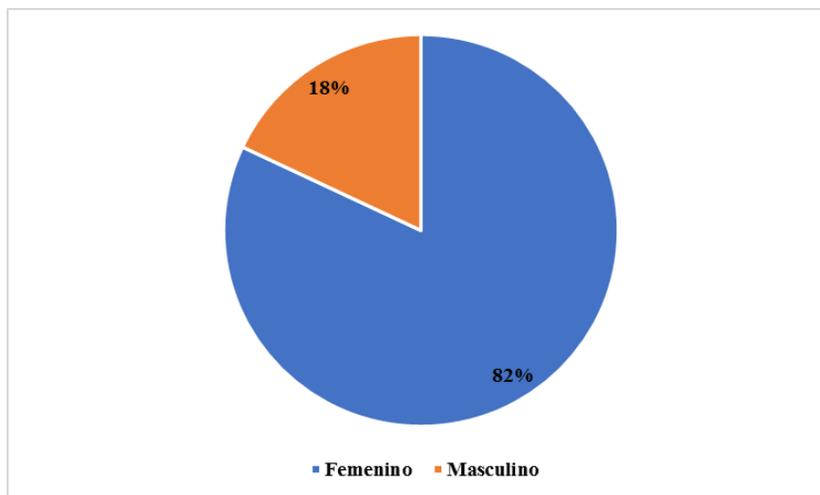
Como parte fundamental dentro del proceso de investigación se buscó brindar seguridad en la información de los resultados obtenidos durante el desarrollo del proyecto. La investigación se llevó a cabo con la debida autorización del representante legal de la institución investigadora y de la institución donde se realizó la investigación; la autorización de los participantes a través del consentimiento informado y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética de Investigación de la institución.

Resultados

A partir de los datos recolectados durante el estudio, se lograron establecer algunas características sociodemográficas de la muestra, tales como género, edad, semestre, ocupación, estado civil y estrato socioeconómico, las cuales se describen de forma independiente, con el fin de obtener mayor información sobre otros aspectos relevantes para el estudio.

Tal cómo se muestra en la figura 1, al clasificar la muestra por género, se observa que un 18% de esta corresponde al género masculino. También se observa a través de la figura que el 82% de la muestra del estudio corresponde al género femenino, siendo este el género con mayor número de participantes dentro de la investigación.

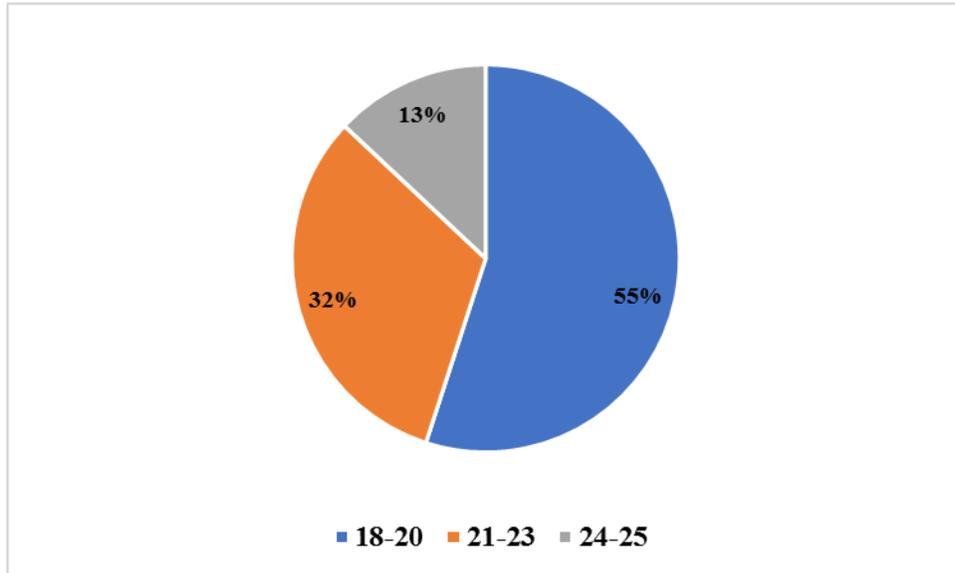
Figura 1. Género de los participantes (n=114)



En la figura 2 se ilustran las tendencias de edad de los participantes del estudio. Tal como se observa, el 55% de los estudiantes universitarios se encuentran en un rango de edad entre 18-20 años; el 32% de la muestra tienen edades entre 21-23 años y el 13% pertenece a un rango de

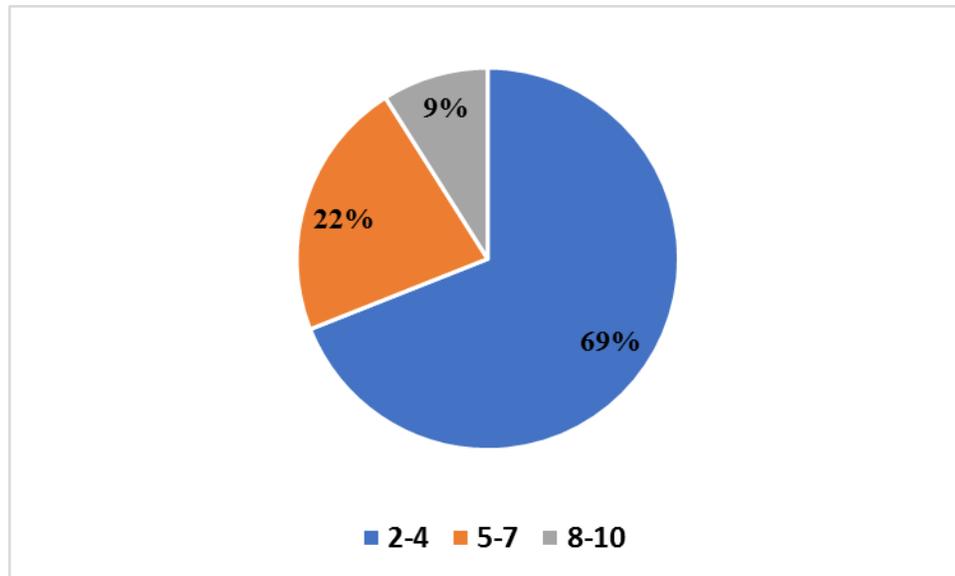
edad entre 24-25 años. Por lo cual es preciso decir que la mayoría de los participantes reportan tener 18, 19 y 20 años.

Figura 2. Edad de los participantes (n=114)



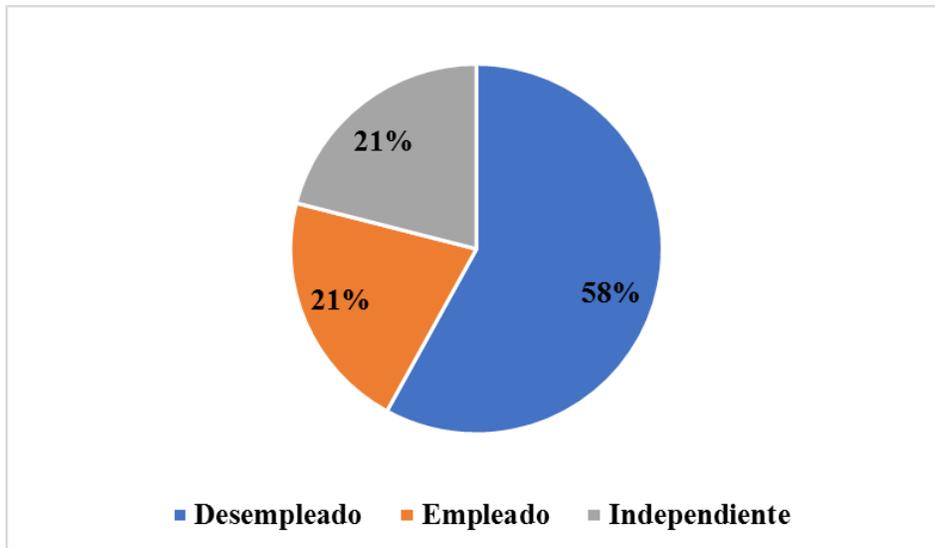
Del mismo modo, en la figura 3 se ilustran los semestres en los que se encontraban los participantes al momento de realizar la investigación, se estableció que el 69% de los participantes se encontraban cursando entre 2- 4 semestre; el 22% se encontraban entre 5- 6 semestre y el 9% de los participantes, se hallaban entre los semestres 8 -10, indicando así que la mayoría de los participantes del estudio fueron estudiantes de los primeros semestres de la carrera de psicología, los cuales estaban cursando los semestres 2, 3 y 4.

Figura 3. Semestres cursados por los participantes (n=114)



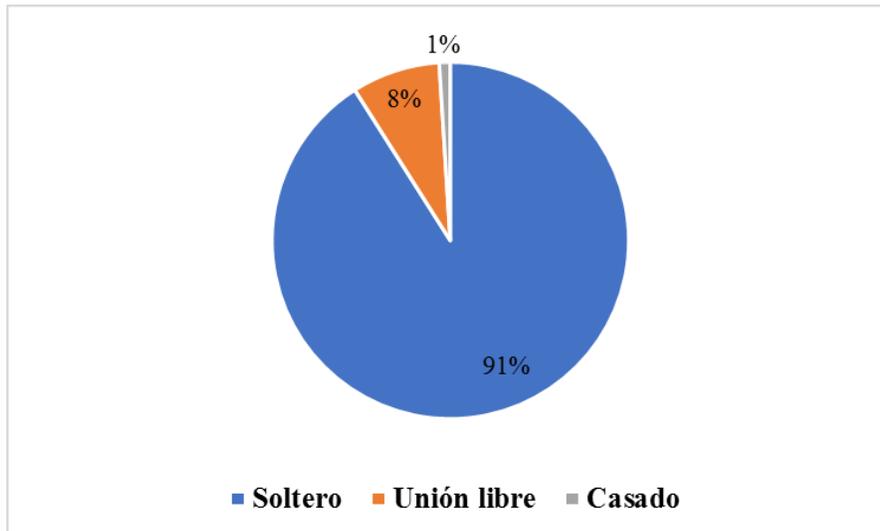
En la figura 4 se presentan las tendencias en cuanto a la ocupación de los participantes del estudio, en el cual el 58% reportaron ser desempleados; el 21% independientes y el otro 21% empleados, indicando así que la mayoría de los estudiantes universitarios que participaron del estudio manifestaron que no realizan una actividad económica.

Figura 4. Ocupación de los participantes (n=114)



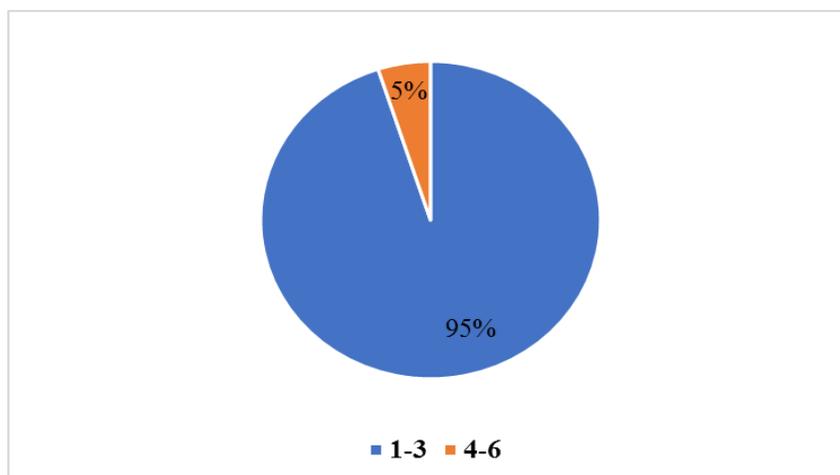
En la figura 5 se puede observar la tendencia estadística en cuanto al estado civil de los participantes, de acuerdo a lo que se reportó en la recolección de datos, la mayoría de los participantes manifestaron ser solteros, tal como se evidencia en la figura 5, este grupo representa el 91% de la muestra; también se observa que el 8% de la muestra reportan que su estado civil es unión libre y el 1% de los participantes son casados.

Figura 5. Estado civil de los participantes (n=114)



Finalmente, en la figura 6 se presentan dos grupos que comprenden los distintos niveles de estratos socioeconómicos, en los cuales se ubicaron los participantes del estudio, se observa que el 96% de los estudiantes universitarios pertenecen a los niveles socioeconómicos entre 1-3; mientras que un 5% indicaron pertenecer a estratos entre 4-6, por lo cual es preciso decir que la mayoría de los participantes se encuentran en los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3.

Figura 6. Estratos socioeconómicos de los participantes (n=114)



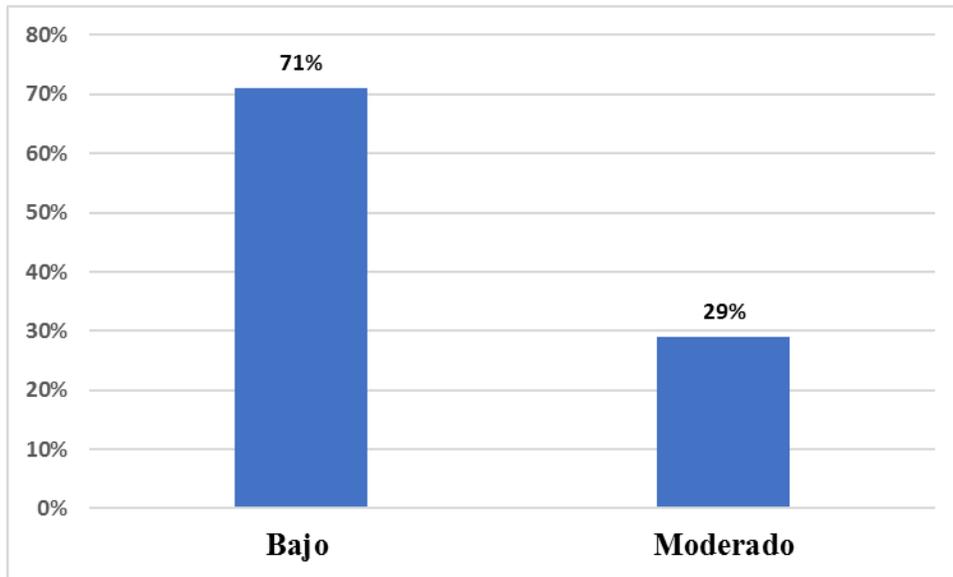
Para dar cumplimiento al primer objetivo específico del presente estudio, el cual fue analizar los patrones de uso de redes sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú, se aplicó el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas, (2014), obteniendo los resultados que se reportan a continuación:

Para definir los niveles de adicción en el cuestionario de adicción a Redes Sociales, se tomaron como referencia los puntos de corte utilizados en la construcción y validación del instrumento, así como los utilizados en investigaciones similares, las cuales refieren que los niveles de riesgo de Adicción a Redes Sociales se clasifican en Bajo, Moderado y Alto (Peris et al. 2018, citado en Rosero et al. 2022).

En la figura 7, se muestran los resultados generales, obtenidos a través del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. En el cual se evidencia que el riesgo del uso problemático de las redes sociales es moderado para el 29% de los participantes y bajo para el 71% de la muestra, siendo esta la categoría en la que se encuentra la mayoría de la muestra.

A partir de estos resultados se logra establecer que a nivel general los participantes no presentan un riesgo elevado de uso problemático de las redes sociales, por lo cual se puede interpretar que existe un uso correcto y equilibrado en cuanto a la utilización de las redes sociales por parte de los estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú.

Figura 7. Nivel de riesgo de Adicción a Redes Sociales (n= 114)



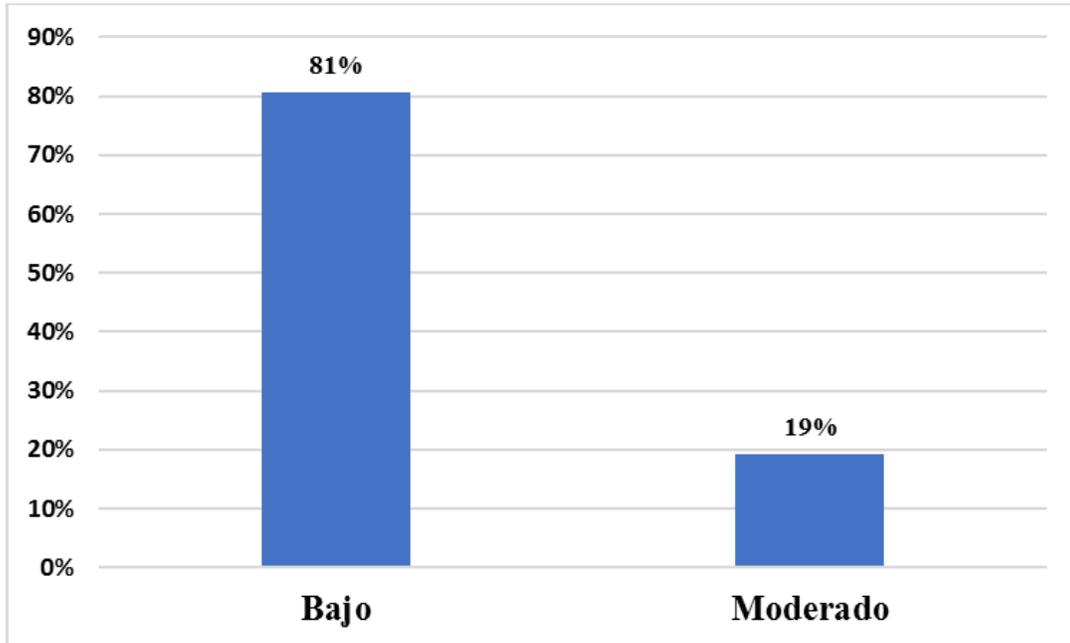
En la Figura 7.1 se ilustran los resultados obtenidos en el factor I que figura dentro del cuestionario de adicción a las redes sociales, en el cual se evalúa el riesgo de obsesión por las redes sociales.

De acuerdo a las puntuaciones obtenidas en este factor, se observa que 92 participantes, los cuales corresponden al 81% de los estudiantes universitarios, presentaron un riesgo bajo de obsesión por las redes sociales, lo cual se puede entender como un uso adecuado de estas, de modo que estar conectados a las redes sociales no representa una actividad recurrente o necesaria para estas personas, sino que pueden tener perfiles activos en redes sociales, e incluso hacer uso de estas con frecuencia, sin embargo, pueden establecer un control adecuado sobre esta actividad.

Además, se observa que 22 participantes del estudio, cifra que corresponde al 19% de la muestra, presentaron un riesgo moderado de obsesión por las redes sociales, entendiéndose así que los estudiantes realizan uso frecuente de las redes sociales, y pueden presentar rasgos de uso

problemático, sin embargo, esto no afecta significativamente la funcionalidad de la persona en otros aspectos.

Figura 7.1. Factor I: Obsesión por las redes sociales (n=114).



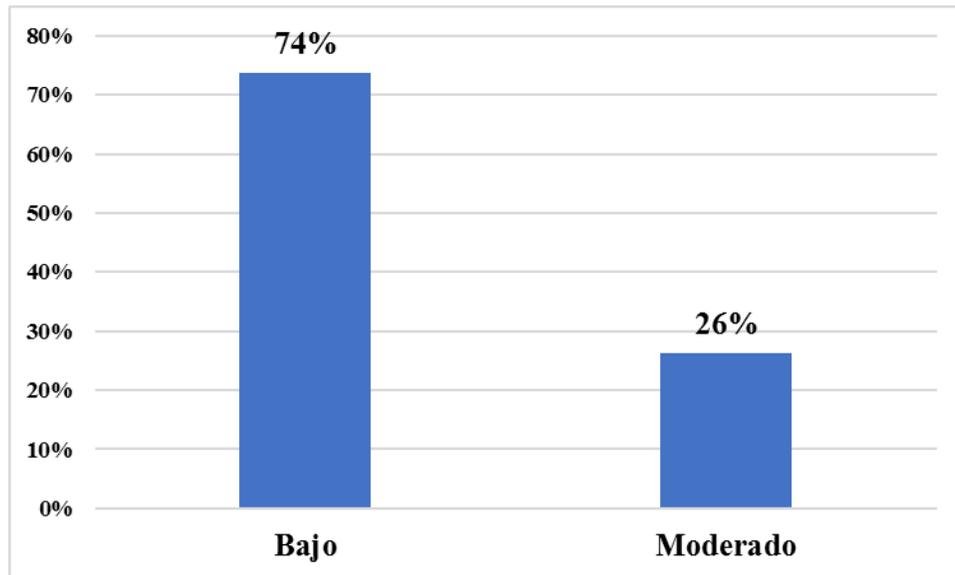
En la figura 7.2 se muestran los resultados del factor II del cuestionario ARS correspondiente a la falta de control personal con respecto al uso de las redes sociales.

Se observa que, de los 114 participantes, un 74% presenta un nivel bajo en la falta de control personal al utilizar las redes sociales, es decir, este grupo de estudiantes tiene un adecuado control sobre el uso de las redes sociales, de modo que son capaces de establecer límites en cuanto al tiempo y modo de uso de las plataformas virtuales.

Por otra parte, se observa que en el 26% de la muestra, la falta de control personal al utilizar las redes sociales es moderada, lo cual significa que este grupo presenta mayor tendencia al uso de las redes sociales y pueden llegar a tener dificultades con el establecimiento de límites

de uso de algunas plataformas virtuales, sin embargo, esto no indica un uso problemático de estos medios.

Figura 7.2. Factor II: Falta de control personal (n=114).

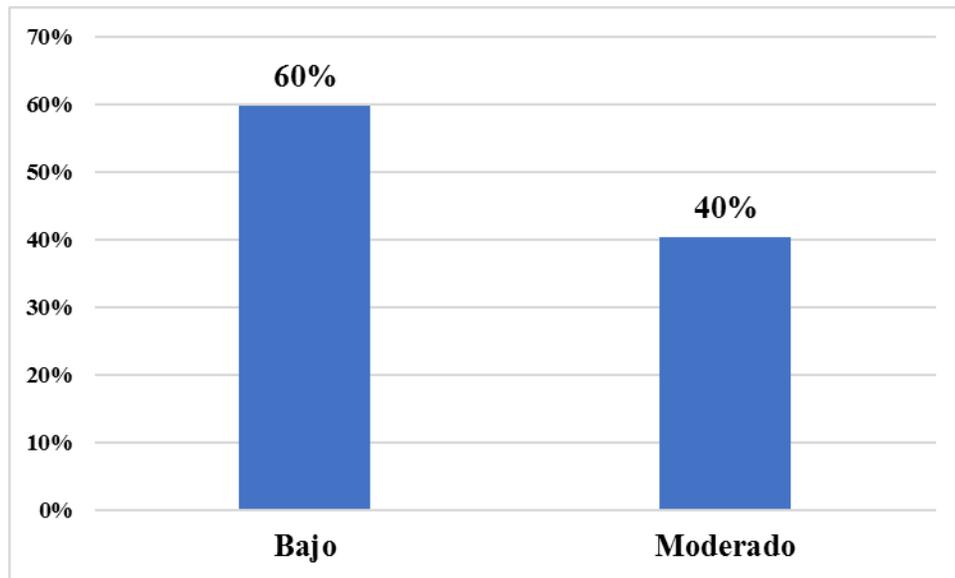


En la figura 7.3 se observan los resultados del factor III del cuestionario de ARS correspondiente al uso excesivo de las redes sociales.

Se evidencia que 68 participantes, cuya cifra corresponde al 60% de la muestra, presenta un nivel bajo de riesgo de uso excesivo de las redes sociales, de lo cual se puede inferir que los estudiantes de la Universidad del Sinú mantienen un adecuado control sobre el tiempo y actividad en las redes sociales, permitiendo que realicen un buen manejo de estas plataformas.

A través de la figura también se logra observar que 46 participantes, cuyo grupo representa el 40% de la muestra, se encuentran en un grado moderado de uso excesivo de las redes sociales, es decir, este grupo realiza uso constante de medios virtuales, sin embargo, el tiempo que permanecen activos dentro de las redes sociales no se puede catalogar como excesivo.

Figura 7.3. Factor III: Uso excesivo de las redes sociales (n=114).



Con la finalidad de dar cumplimiento al segundo objetivo específico, se aplicó el instrumento denominado “Lista de chequeo de habilidades sociales” de Goldstein (1978), para así determinar la situación actual de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú.

La calificación de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales y los puntos de corte se establecieron a partir de unos baremos eneatípicos obtenidos para un estudio realizado por Tomas (1995) con una muestra de estudiantes universitarios de psicología en Perú. De este modo, se establecieron categorías que permiten conocer si el nivel de habilidades sociales de los estudiantes es bajo, normal, alto o excelente.

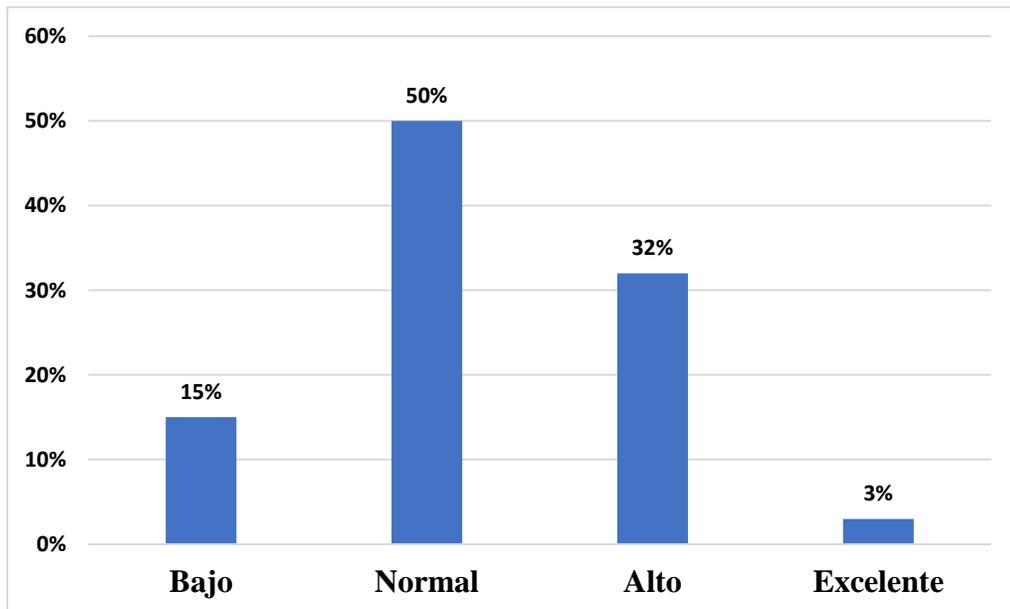
En la figura 8 se presentan de forma general los resultados obtenidos a través de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein (1978). De acuerdo a estos datos se estima que el 15% de los estudiantes universitarios, presentan un bajo nivel de habilidades sociales, siendo

este un indicio de que presentan distintas dificultades a nivel de relacionamiento y destrezas interpersonales.

Así mismo, se observa que un 50% de la muestra tienen un nivel de habilidades sociales considerado normal, de acuerdo al instrumento aplicado, lo cual indicaría que pueden establecer relaciones personales con normalidad, iniciar y sostener una conversación, relacionarse con los pares e identificar y expresar emociones.

Por otro lado, se estableció que el 32% de la población se encuentran dentro un rango alto en el nivel de habilidades sociales y el 3% presenta un nivel de excelencia en habilidades sociales, lo que implicaría el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, adecuada interacción con el medio, identificación de emociones tanto propias como ajenas y alto nivel de empatía, etc.

Figura 8. Niveles de habilidades sociales en la muestra del estudio (n=114).



Nota: La lista de chequeo de habilidades sociales se divide en seis grupos: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los

sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

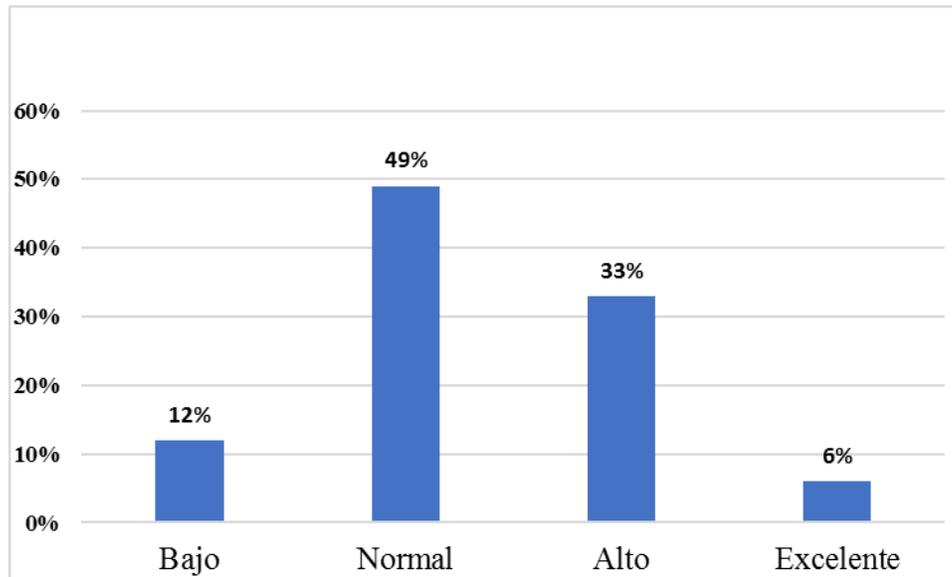
En la figura 8.1 se muestran los resultados obtenidos por los 114 participantes en el grupo de “primeras habilidades sociales” evaluadas dentro del cuestionario Lista de Chequeo de Habilidades Sociales.

En primer lugar, se observa que el 12% de los participantes se encuentran dentro de un rango bajo en cuanto al manejo de las primeras habilidades sociales, lo cual estaría relacionado a la baja capacidad para iniciar y mantener conversaciones, así como dificultad para interactuar de forma espontánea con otras personas.

Además, se indica a través del gráfico que el 49% de la población estudiada aplica con normalidad las primeras habilidades sociales, mostrando capacidad para escuchar, agradecer e interactuar de forma eficaz con otras personas.

Por otro lado, se evidencia que el 33% de los participantes está dentro de un rango considerado como "alto" en el desarrollo de las primeras habilidades sociales. De manera similar, se estima que el 6% de la muestra posee un excelente manejo de “las primeras habilidades sociales”, lo cual significa que saben iniciar una conversación y mantener relaciones adecuadas con mayor facilidad, con respecto al resto de participantes.

Figura 8.1. Grupo 1: Primeras habilidades sociales (n=114).



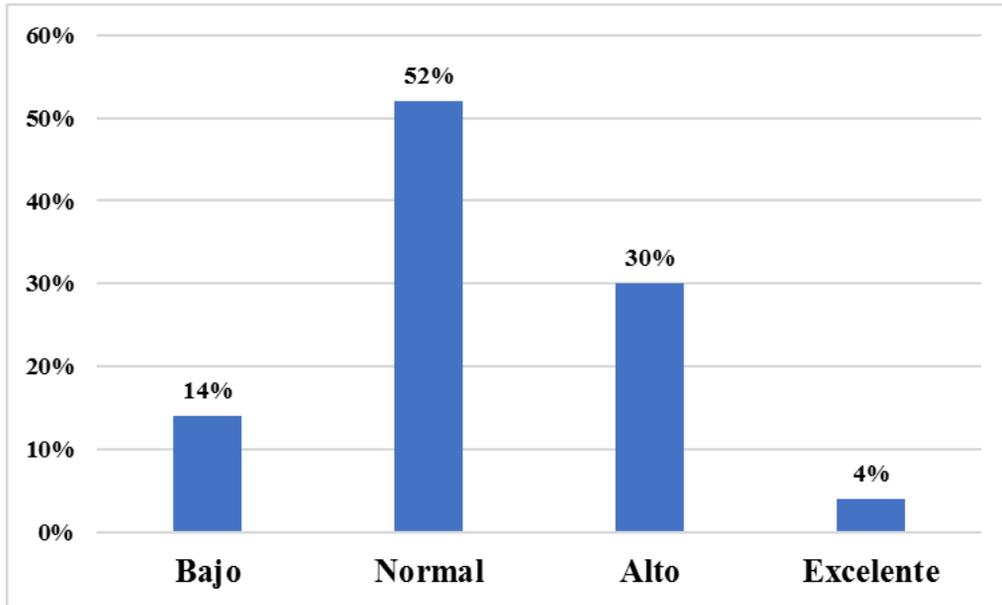
Nota: Las primeras habilidades sociales comprenden: Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

En la figura 8.2 se muestran los resultados obtenidos en el segundo grupo del cuestionario lista de chequeo de habilidades sociales, denominado “habilidades sociales avanzadas”.

Los resultados indican que el 14% de los participantes se encuentran en un rango bajo, teniendo dificultades para ser responsables, ayudar a otros y ser corteses. También indican que la mayoría de los participantes, cuyo grupo representa el 52% de la muestra, presentan normalidad en el desarrollo de las habilidades sociales avanzadas, siendo capaces de mostrar cortesía, ayudar al prójimo y ser responsables.

De igual forma, en la figura se ven representados otros dos grupos, siendo el 30% de la muestra el que evidencia un alto nivel en el manejo de las habilidades sociales avanzadas y un 4% que demuestra un excelente desarrollo de estas mismas habilidades.

Figura 8.2. Grupo 2: Habilidades sociales avanzadas (n=114).



Nota: Las habilidades sociales avanzadas se relacionan con pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

En la figura 8.3 se muestran los resultados obtenidos en el tercer grupo del cuestionario lista de chequeo de habilidades sociales, denominado “Habilidades relacionadas con los sentimientos”.

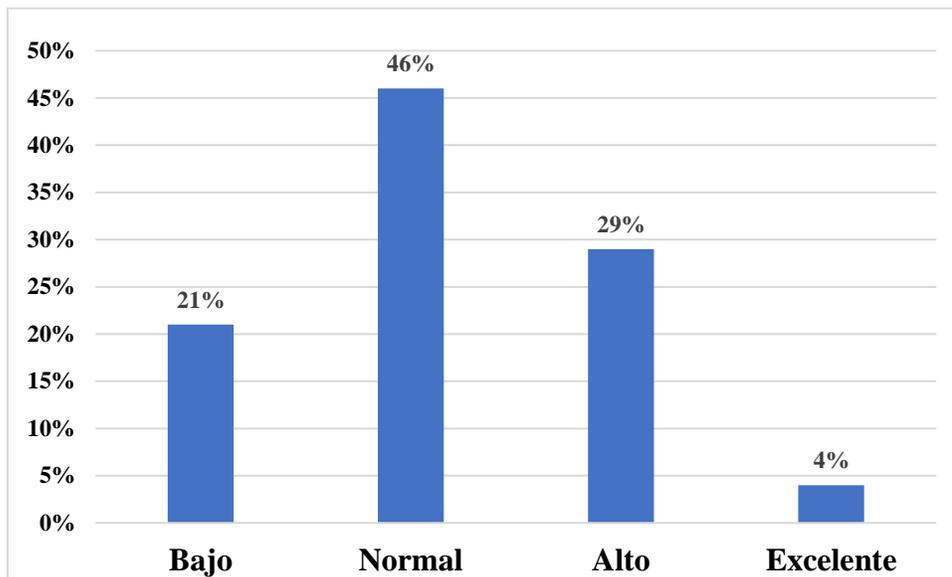
Las puntuaciones que se ilustran a través de la figura indican que el 21% de los participantes presentan dificultades en el desarrollo de las habilidades relacionadas con los sentimientos, ubicándose en un rango bajo, lo cual indica que pueden presentar baja capacidad para expresar sus sentimientos, dificultades para el reconocimiento emocional, entre otros aspectos.

Por otro lado, la figura 8.3 representa que el 46% de la muestra presenta normalidad en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, dado que

poseen buenas habilidades para influir en los demás, tener estabilidad emocional, conocer y expresar sus sentimientos.

Así mismo, se evidencia que el 29% de los estudiantes se ubican dentro de un nivel alto en el desarrollo de las habilidades relacionadas con los sentimientos y de forma similar un 4% de la población demostró excelencia al influir en los demás, tener estabilidad emocional, identificar sus debilidades, fortalezas y expresar sus sentimientos.

Figura 8.3. Grupo 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos (n=114).



Nota: Las habilidades relacionadas con los sentimientos incluyen conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse.

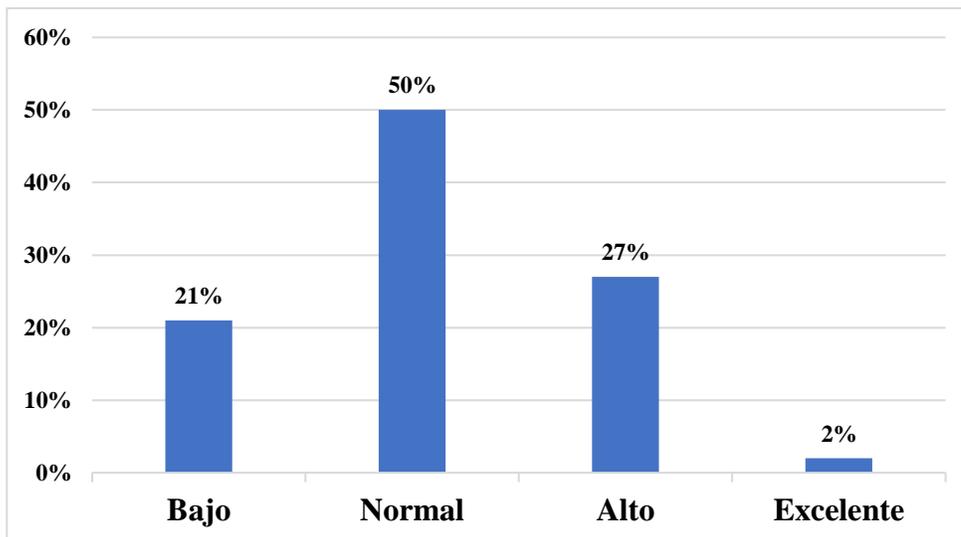
En la figura 8.4 se observan los resultados obtenidos en el cuarto grupo del cuestionario lista de chequeo de habilidades sociales, denominado “Habilidades sociales alternativas a la agresión”.

Los resultados indican que el 21% de los estudiantes se ubican en un nivel bajo en cuanto al desarrollo de habilidades alternativas a la agresión, teniendo dificultades para manejar las

emociones, evitar conflictos y ser asertivos. De igual manera, se logra evidenciar que el 50% de la población presenta buena capacidad para manejar las habilidades alternativas a la agresión, por lo cual se ubica a este grupo dentro de un rango normal.

De manera similar, los resultados en la figura 8.4 indican que un 27% de la muestra presenta un alto manejo de las habilidades sociales alternativas a la agresión, y un 2% presenta un excelente manejo de estas. De lo anterior es válido mencionar que estos dos últimos grupos de participantes saben manejar sus emociones, evitan conflictos y se les facilita la comunicación asertiva.

Figura 8.4. Grupo 4: Habilidades sociales alternativas a la agresión (n=114).



Nota: Las habilidades alternativas a la agresión se relacionan con pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.

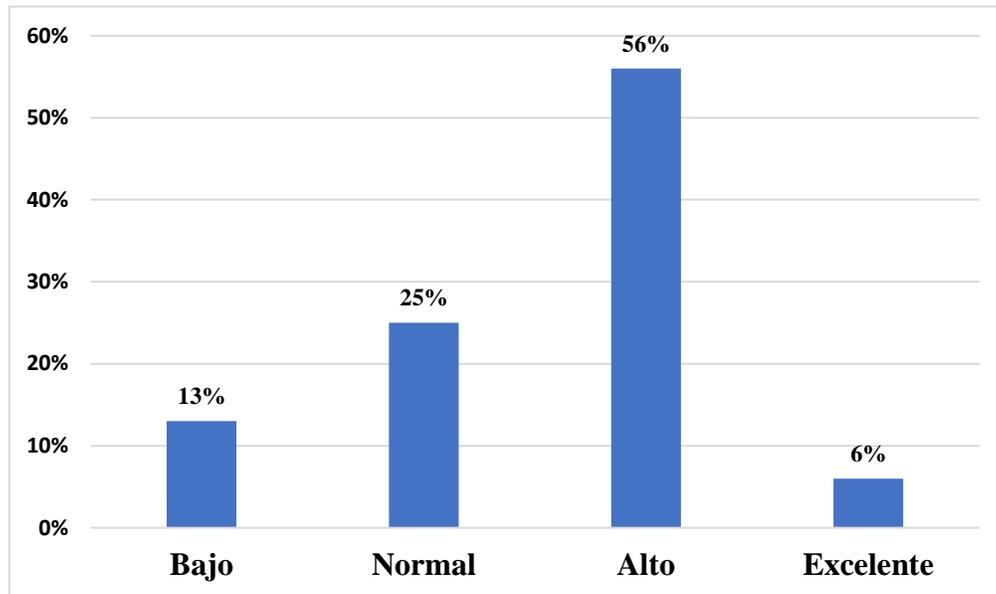
En la figura 8.5 se muestran los resultados obtenidos en el quinto grupo del cuestionario lista de chequeo de habilidades sociales, denominado “Habilidades para hacer frente al estrés”.

Se evidencia que el 13% de los estudiantes se ubican en nivel bajo en cuanto al desarrollo de las habilidades para hacer frente al estrés, lo cual representa que tienen baja tolerancia a la frustración y poca madurez afectiva en relación a la toma de decisiones y la capacidad de resiliencia.

De igual manera, se ve reflejado en la figura 8.5 que el 25% de la muestra presenta normalidad en el manejo de las habilidades para hacer frente al estrés, teniendo madurez adecuada para la toma de decisiones, resiliencia y tolerancia a la frustración. Así mismo, se observa que 56% de los estudiantes universitarios se ubican en un nivel alto, dado que muestran buena capacidad para las habilidades mencionadas anteriormente.

Además, los resultados indicaron que el 6% de la muestra obtuvo puntajes que se consideran excelentes en cuanto al desarrollo de las habilidades para hacer frente al estrés, las cuales se relacionan con una alta capacidad de tolerancia a la frustración, madurez afectiva, toma de decisiones y resiliencia.

Figura 8.5. Grupo 5: Habilidades para hacer frente al estrés (n=114).



Nota: Las habilidades para hacer frente al estrés comprenden: Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.

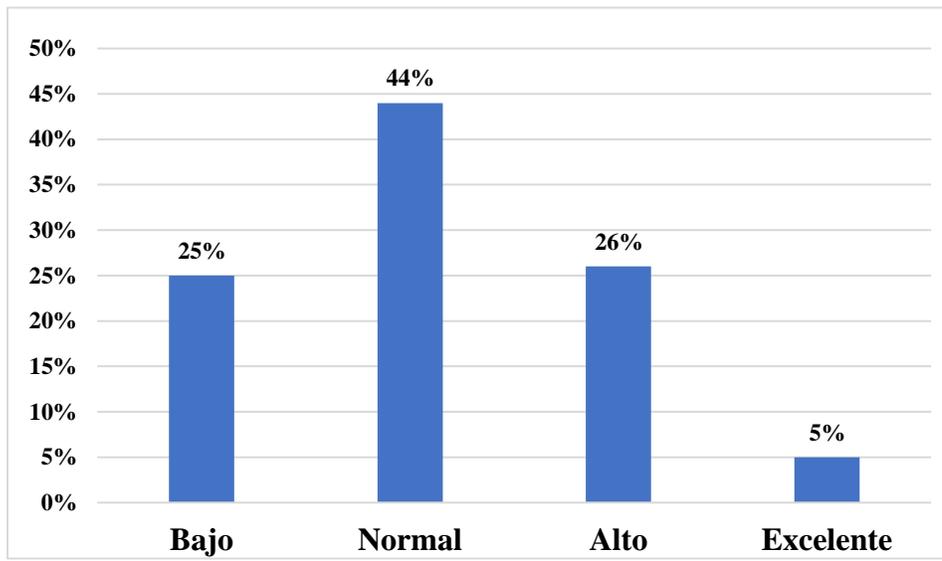
En la figura 8.6 se observan los resultados obtenidos en el sexto grupo del cuestionario lista de chequeo de habilidades sociales, denominado “Habilidades de planificación”.

Se evidencia que el 25% de la muestra se ubica en un rango bajo, con respecto a las habilidades de planificación, presentando dificultades para la organización, logro de objetivos y metas trazadas. También se observa que el 44% de muestra implementan estas habilidades de forma normal, es decir, pueden planificar y culminar proyectos, así como organizar las tareas de forma adecuada.

Por otra parte, el 26% de población tiene un alto desempeño en cuanto a las habilidades sociales de planificación y el 5% se ubican en un nivel de excelencia en cuanto al desarrollo de

estas habilidades, lo cual significa que este grupo de estudiantes pueden plantearse objetivos de forma organizada y concluir proyectos alcanzando las metas trazadas.

Figura 8.6. Grupo 6: Habilidades de planificación (n=114).



Nota: Las habilidades de planificación se relacionan con tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

Para conocer si había diferencias significativas en los niveles de habilidades sociales y uso problemático de redes sociales en la muestra del estudio según el género y la edad, se realizaron análisis ANOVA y T - Test, lo cual está relacionado al primer y segundo objetivo del estudio.

A partir del ANOVA, se observó que hubo diferencias significativas en habilidades sociales en la muestra del estudio ($F = 3,366$; $gl = 2$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,057$) de acuerdo con la edad de los participantes. En este caso las personas entre 23 y 25 años mostraron un puntaje medio

menor en esta variable ($M = 169,09$) en comparación con los jóvenes de 18 y 19 años ($M = 181,76$) y de los jóvenes entre los 20 y 22 ($M = 186,32$), siendo este último grupo de edad, los que mejores habilidades sociales reportan. A pesar de la existencia de estas diferencias, hay que tener en cuenta que el tamaño del efecto de las mismas se considera bajo.

De igual forma, se observaron diferencias significativas en el uso problemático de redes sociales ($F = 3,860$; $gl = 2$; $p < ,05$; $\eta^2 = ,065$). Aquellos jóvenes entre los 23 y 25 años mostraron un puntaje medio menor en esta prueba ($M = 29,52$) en comparación con los jóvenes de 18 y 19 años ($M = 40,79$) y de los jóvenes entre los 20 y 22 ($M = 35,29$). En este sentido, los más jóvenes son los que reportan mayor uso problemático de redes sociales. Al igual que con las habilidades sociales, a pesar de la existencia de estas diferencias, el tamaño del efecto de las mismas se considera bajo.

Ahora bien, en cuanto al género, no se presentaron diferencias significativas en los niveles de habilidades sociales ($t = -,34$; $gl = 112$; $p > ,05$; d Cohen = $-,03$) y uso problemático de redes sociales ($t = ,376$, $gl = 112$; $p > 0.05$; d Cohen = $,09$) en los jóvenes de la muestra.

Finalmente, en relación con el tercer objetivo del presente estudio, se realizó un análisis de correlación entre las variables de estudio con el fin de establecer una correlación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la universidad del Sinú.

La tabla 9, muestra la matriz de correlación entre las variables de estudio. Como puede observarse, en la muestra del estudio, no existe correlación estadísticamente significativa entre el uso problemático de redes y las habilidades sociales, rechazando la hipótesis del presente estudio. En la matriz solo se observan correlaciones significativas entre las habilidades sociales generales

y sus dimensiones (variables 6,7,8,9,10 y 11) y entre el uso problemático de redes sociales (Adicción a Redes Sociales) y sus dimensiones (variables 2, 3 y 4), lo cual es esperado, toda vez que le apuntan al mismo constructo.

Tabla 9. Matriz de Correlación (n = 114)

	M	DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Adicción a Redes Sociales	36.5	16.3										
2. Obsesión	7.1	4.4	.86**									
3. Falta de control personal	9.4	4.5	.89**	.68**								
4. Uso Excesivo	15.5	6.1	.93**	.74**	.76**							
5. Habilidades Sociales	181.2	26.9	-.02	-.07	-.03	.03						
6. Primeras Habilidades	29.2	5	.04	.01	.05	.07	.77**					
7. Habilidades avanzadas	20.7	3.7	-.01	-.08	-.00	.03	.71**	.57**				
8. Habilidades relacionadas con sentimientos	24.3	4.8	.08	.01	.04	.10	.79**	.69**	.63**			
9. Habilidades alternativas a la agresión	33.6	5.3	-.09	-.13	-.06	-.04	.80**	.50**	.54**	.60**		
10. Habilidades para enfrentar estrés	42.8	8.1	-.07	-.10	-.07	-.04	.85**	.54**	.47**	.56**	.63**	
11. Habilidades de planificación	30.5	5.6	.01	-.02	-.03	.10	.76**	.39**	.47**	.43**	.60**	.67**

Nota: ** La correlación es significativa al nivel del .01.

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación sugieren que no existe relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú seccional Cartagena.

Este resultado difiere de lo hallado por Romero-López et al. (2021); Estrada et al. (2021), Tonato y Valencia (2021); Chambilla et al. (2023); Cuadros- Linares et al.(2022) y Delgado, et al. (2020), quienes sí hallaron una relación significativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en poblaciones como estudiantes universitarios y estudiantes de secundaria.

En este sentido, es relevante mencionar que a diferencia de las investigaciones citadas anteriormente, la presente fue realizada con una muestra de estudiantes de psicología, los cuales, según menciona Sánchez et al. (2015), se espera que tengan mayores habilidades sociales en consecuencia a varios factores, tales como, la formación académica que demanda el constante vínculo a temas, talleres y otras actividades relacionadas con las habilidades sociales, siendo consideradas como un factor importante en la preparación académica y personal. Del Prette y Mendes (1999), citados por Carrasco y Cueva (2017), concuerdan con esta afirmación y consideran que las habilidades sociales son un requisito fundamental para el desarrollo emocional y social del psicólogo, ya que estará muy expuesto a convivir con situaciones que requieran una mayor capacidad de relacionamiento social.

Por su parte, Aragón (2011), en su investigación sobre el perfil de personalidad de los estudiantes de psicología, afirma que estos muestran una alta expresividad emocional en el

relacionamiento interpersonal, presentan buen carácter y son altamente sociables; a diferencia de estudiantes de otras carreras.

A pesar de lo anterior, los resultados obtenidos en esta investigación sí concuerdan con los hallazgos de otros estudios que no encontraron correlación entre las variables, como el realizado por Mayuri (2022) y el elaborado por Rosales (2020), cuyas muestras también fueron estudiantes de psicología. También se relaciona con los hallazgos de Carrasquillo (2021), Olivera (2023) y Larson (2021), cuyos estudios también brindaron evidencia de que no existe una relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales. No obstante, estos últimos se realizaron con poblaciones diferentes a la abordada en el presente estudio.

Ahora bien, es importante tener en cuenta algunas limitaciones de este estudio. La muestra se limita a estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú seccional Cartagena, lo que podría afectar la generalización de los resultados a otras poblaciones. Además, la metodología cuantitativa utilizada puede no recopilar completamente la complejidad de las experiencias individuales relacionadas con el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales. Así mismo, los baremos utilizados para interpretar los resultados de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales fueron los elaborados por Ambrosio Tomás entre 1994-1995, para una muestra universitaria de estudiantes de psicología en Perú, teniendo en cuenta que no se hallaron baremos para una muestra específica de estudiantes de psicología en Colombia.

Por otro lado, los resultados que se obtuvieron en la presente investigación proporcionan evidencias que respaldan la idea de que a nivel general no existe relación significativa entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en la muestra de estudiantes de

psicología de la Universidad del Sinú. Sin embargo, se puede analizar que al dividir la muestra por rango de edades se hallaron diferencias significativas en el nivel de habilidades sociales, debido a que los participantes entre 20-22 años mostraron tener mayores habilidades sociales y aquellos que tenían entre 23-25 años presentaron un nivel menor en comparación con el resto del grupo, de esta forma, los estudiantes entre 18-19 se ubicaron en un nivel medio en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales. También se observaron diferencias en el uso problemático de las redes sociales, ya que los estudiantes entre 23-25 años presentaron menor uso problemático de las redes sociales; aquellos con edades entre los 20-22 años se ubicaron en un nivel medio, mientras que los participantes entre los 18-19 años mostraron mayor uso problemático de las redes sociales.

Finalmente, pese al resultado que se obtuvo al correlacionar las variables, se puede argumentar desde un punto de vista crítico, que las redes sociales pudieran estar involucradas en la implementación de algunas habilidades sociales, debido a que los jóvenes entre los 23-25 años, los cuales, presentaron niveles bajos en las habilidades sociales, también presentaron niveles bajos en el uso problemático de las redes sociales, lo cual podría estar relacionado con la poca interacción de forma personal o virtual. Además, aquellos que presentaron uso problemático moderado, también demostraron tener mejores habilidades sociales en comparación al resto del grupo, por lo cual, es válido aducir que quienes hacen uso adecuado de las redes sociales e interactúan con otros a través de ellas, pudieran estar fortaleciendo sus habilidades sociales.

Lo anterior se podría relacionar con lo que plantea Subrahmanyam y Greenfield (2008) citado en Delgado et al. (2016), los cuales afirman que el uso de algunas herramientas de comunicación online paralelamente al entorno social físico, permiten a los jóvenes reforzar las relaciones con amigos; además, la ansiedad social frente a personas del sexo opuesto disminuye

considerablemente, dando como resultado el establecimiento de relaciones interpersonales positivas.

No obstante, realizar un uso excesivo no estaría garantizando un incremento en las habilidades sociales, ya que, de acuerdo a los resultados, aquellos que presentaron mayor uso de redes sociales, se ubicaron en el un nivel medio en cuanto al desarrollo de las habilidades sociales, es decir, aunque existe uso excesivo de las redes sociales, no se reflejó una disminución importante en las habilidades sociales o un aumento significativo de estas.

En síntesis, lo que los resultados de este estudio permiten analizar es que el uso creciente de redes sociales puede que esté transformando la forma en que los jóvenes se comunican y relacionan entre sí. A menudo se plantea la preocupación de que este cambio pueda llevar a una disminución en las habilidades sociales tradicionales, como la comunicación cara a cara y la empatía. Sin embargo, esto no significa necesariamente que los jóvenes pudieran estar perdiendo sus habilidades sociales. Más bien, pudiera verse como una señal de que la forma en que las personas se comunican está evolucionando y que es necesario encontrar un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida real.

Conclusiones

Al analizar la presente investigación se buscó establecer una relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes universitarios de la facultad de psicología. Sin embargo, los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre las variables, de manera que el uso excesivo de las redes sociales no se asocia a un deterioro en las habilidades sociales, por lo tanto, se niega la hipótesis del estudio que planteaba que “la disminución de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú, que se encuentran en un rango de edad entre los 18 y 25 años, es directamente proporcional al aumento del uso problemático de las redes sociales”.

Por otro lado, al realizar el análisis individual de las variables, se logró establecer que la mayoría de los participantes tienen buenas habilidades sociales, lo cual responde al objetivo de determinar la situación actual de las habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú. Además, al analizar los patrones de uso de redes sociales en estudiantes de psicología de la Universidad del Sinú se evidenció que a nivel general el riesgo de uso excesivo de las redes sociales fue bajo.

En conclusión, en el presente estudio no se halló relación significativa entre las variables de investigación. Sin embargo, este resultado se limita a la muestra elegida para el estudio, debido a que son diversos los factores que intervienen en la existencia o inexistencia de una relación entre estas variables.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados del presente proyecto, se recomienda ampliar y diversificar el tamaño de la muestra en futuras investigaciones, con el fin de evaluar si en una muestra más representativa de la población se observan resultados distintos. Además, se podría considerar la utilización de un enfoque mixto que permita recopilar datos cualitativos sobre las experiencias individuales de los participantes.

Por otro lado, debido a que el presente estudio fue transversal se recomienda implementar un diseño longitudinal que permita evaluar la relación entre el uso problemático de las redes sociales y las habilidades sociales en distintos periodos de tiempo, es decir, se podría analizar cómo se comporta la relación entre estas dos variables a través del tiempo.

Finalmente, se considera importante que, al realizar nuevas investigaciones, además de establecer una correlación se analicen otras variables que podrían influir en dicha relación.

Referencias

- Alvino, C. (2024, 22 de abril). *Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2023-2024*. Branch. <https://branch.com.co/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2023-2024/>
- Aragón, L. (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. El caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. *Scielo*, 33(133). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982011000300005
- Balazero, M. A., y Llivichuzca, D. G. (2015). Las redes sociales como nueva opción de promoción de las microempresas en la ciudad de Cuenca [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23958/1/REDES%20SOCIALES.pdf>
- Bernal, A. (2004). la construcción de la identidad personal como proyecto de educación moral. Supuestos teóricos y delimitación de competencias. [Tesis de pregrado, Universidad de Sevilla]. Repositorio de investigación Universidad de Sevilla. <http://hdl.handle.net/11441/51325>
- Caballo, V. (2005). Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (6^o Edición). Madrid: Siglo XXI. https://www.sigloxxieditores.com/libro/manual-de-evaluacion-y-entrenamientode-las-habilidades-sociales_17314/
- Cantillo, E., y Yaguna, J. (2016). Habilidades Sociales Y Promedio Académico En Adolescentes Universitarios De Ciencias Administrativas, Contables Y Comercio Internacional [Tesis de pregrado, de la Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de la UCC. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repositorio>

[tory.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/1080&ved=2ahUKEwiOrqfXpeKBAX8kmoFHQEYDzQQFnoEACAcQAQ&usg=AOvVaw1pBcj2pI-Ul9VL8p_uHxLT](https://repositorio.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/1080&ved=2ahUKEwiOrqfXpeKBAX8kmoFHQEYDzQQFnoEACAcQAQ&usg=AOvVaw1pBcj2pI-Ul9VL8p_uHxLT)

Carrasco, C., y Cueva, R. (2017). Habilidades sociales en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología y de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016. [Tesis inédita de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Universidad Peruana Unión

Carrasquillo, S. (2021). Relación entre el uso adictivo de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en estudiantes universitarios. [Proyecto doctoral, Universidad Ana G. Méndez].

<https://www.proquest.com/openview/1077275343dd7d387f3215381193512a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Carballo, J., Pérez, M., Espada, J., Orgilés, M., y Piqueras, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala multidimensional de expresión social para la evaluación de habilidades sociales en el contexto de internet. *Psicothema*, 24(1), 121-126.

<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9113> <http://www.psicothema.com/pdf/3988.pdf>

Celaya, J. (2008). La Empresa en la Web 2.0: El Impacto de las redes sociales y las nuevas formas de comunicación online en la Estrategia Empresarial. Gestión 2000. https://books.google.com.co/books/about/La_Empresa_en_la_Web_2_0.html?hl=es&id=ZIf7li6AkqkC&redir_esc=y

Cuadros-Linares, L., Cuadros-Paz, L., y Díaz-Zavala, R. (2022). Uso de las redes sociales y su relación con las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa pública. *Redes sociales y ciudadanía*. <https://doi.org/10.3916/Alfamed2022>

- Chambilla, Y., Puma, M., y Bejar, C. (2023). Redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de la ciudad de Puerto Maldonado. *Ciencia latina revista multidisciplinar* 7(1), 1-16.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.2903.
- Cvetkovic, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J., y Correa, L. (2021). Estudios transversales. *Facultad de Medicina Humana*. 21(1), 179-185. DOI 10.25176/RFMH.v21i1.3069
- Dabas, N (2008). *Red De Redes: Las prácticas de la intervención en redes sociales* (ed 4). Paidós. <https://es.scribd.com/doc/168080380/Dabas-1993-Red-de-Redes>
- Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M., Pequeña, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R., y Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, (19). 55-75
<https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810004/html/>
- Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M., Pequeña, J., Cuzcano, A., y Rodríguez, R. (2020). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes de quinto grado de secundaria de instituciones educativas estatales y no estatales de Lima Metropolitana. *Revista de la Facultad de Psicología*, (23).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7592555>
- Domínguez-Vergara, J. A., y Ybañez-Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4 (2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>.
- Dongil, E., y Cano, A. (2014). Habilidades Sociales. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).

https://www.researchgate.net/publication/372482277_Habilidades_Sociales_Sociedad_Espanola_para_el_Estudio_de_la_Ansiedad_y_el_Estres_SEAS

Estrada, E., Zuloaga, M., Gallegos, N., y Mamani, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40 (1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>

Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>.

Escurras, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *Liberabit. Revista peruana de Psicología*, 20 (1).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., y Lang, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4). 1149–1160. doi:10.3758/BRM.41.4.1149

Fraguela, N. (2024, 31 de enero). *El número de usuarios de internet en el mundo crece un 1,8% y alcanza los 5.350 millones (2024)*. Marketing Ecommerce.
<https://marketing4ecommerce.co/usuarios-de-internet-mundo>

Gallegos, F., y Flores, M. (2021). Uso de las redes sociales, orientación a la dominancia social y prejuicio hacía los inmigrantes. *PSOCIAL*, (7)1. 2422-619.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672371335003>

Ikemiyashiro- Higa, J. (2017). Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima metropolitana. [Tesis de pregrado, universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Usil. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/2766>

- Ibarra, M. (2020). Las Habilidades Sociales Desde La Tipología De Goldstein: Un Análisis Psicosocial En Niños De 6 A 8 Años En La Ciudad De Victoria De Durango. [Tesis de pregrado, Universidad Juarez Estado de Durango].
<http://repositorio.ujed.mx/jspui/bitstream/123456789/66/1/Tesis%20Las%20habilidades%20sociales%20desde%20la%20tipolog%C3%ADa%20de%20goldstein%20un%20an%C3%A1lisis%20psicosocial%20en%20ni%C3%B1os%20de%206%20a%208%20a%C3%B1os.pdf>
- Larson, L. (2021). Social Media Use in Emerging Adults: Investigating the Relationship With Social Media Addiction and Social Behavior. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 26 (2), p228.
<https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A5%3A4703093/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A150737899&crl=c>
- Mayuri, M. (2022). Habilidades sociales y adicción a redes sociales en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Sur. . [Tesis de pregrado, Universidad Lima Sur].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2460>
- Moreno, T. e Isidro, A. (2018). Relación de los menores con las redes sociales y el WhatsApp: causas y consecuencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1).
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349857603021/349857603021.pdf>
- Olivera, P. (2023). Influencia de la adicción a redes sociales y habilidades sociales de los estudiantes de 5to año de secundaria de la institución educativa Inmaculada concepción, Arequipa 2022. [Tesis de posgrado, Universidad Católica de Santa Maria].
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/f4db2d5e-7b58-4984-b9e2-4efc9fccf963>

- Pardo-Jaime, E, L. (2016). Adicción a las redes sociales virtuales (RSV) un costo conductual. [Tesis de pregrado, Corporación universitaria Iberoamericana]. Repositorio universidad Iberoamericana. <https://repositorio.iberu.edu.co/entities/publication/66eeec0c-fc2a-48ef-b72b-908faa64726b>
- Reina-Estévez, J., Fernández-Castillo, I., y Noguer-Jiménez, A. (2012). El Uso de las Redes Sociales en las Universidades Andaluzas: El Caso de Facebook y Twitter. *Revista internacional de relaciones públicas*, 2 (4), 123-144. <http://dx.doi.org/10.5783/RIRP-4-2012-06-123-144>
- Romero-López, M., Pichardo, C., De Hoces, I. y García-Berbén, T. (2021). Problematic Internet Use among University Students and Its Relationship with Social Skills. *Brain Sci*, 7 (1301). <https://www.mdpi.com/2076-3425/11/10/1301>
- Rosales, E. (2020). Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis Universidad Lima Metropolitana].Repositorio Usil. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/f581899b-c1de-4ba2-a7e0-b25f4973eee>
- Rosero- Bolaños, A., Eraso- Meléndez, J., Villalobos-Galvis, F. y Herrera-López, M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), 29-45. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>
- Salazar, E y Sánchez, A. (2021). adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa superior de Cajamarca. [Tesis de pregrado, Universidad privada Antonio Guillermo Urrel] <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://reposit>

[orio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1817%3Fshow%3Dfull&ved=2ahUKEwjtpzCp4qBAxW0lmoFHUJzDKwQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw1EvhWm04DE8GZrCdYHGFeY](https://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1817%3Fshow%3Dfull&ved=2ahUKEwjtpzCp4qBAxW0lmoFHUJzDKwQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw1EvhWm04DE8GZrCdYHGFeY)

Sanchez, D., Robles, M., y González, M. (2015). Competencias sociales en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud (España). *Educación Médica*, 16(2). 126-130.

<https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-pdf-S1575181315000248>

Shaffer, D. & Kipp, K. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. México:

Thompson. <https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/2398>

Tonato, L., y Valencia, E. (2021). Las redes sociales y su influencia en el desarrollo de

habilidades sociales de los adolescentes. *Revista cognosis*, 6 (2), 125-124.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8538835>

Valencia-Ortiz. R., Garay-Ruiz. U., y Cabero-Almenara. J. (2023). Uso problemático de las redes

sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Revista de Educación Alteridad*. 18,

(1), <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02> 23-33, 2023.

Anexos

Componente administrativo

Cronograma

Título								
Habilidades Sociales y Uso Problemático de las Redes Sociales en Estudiantes de Psicología en Colombia								
Actividades	Recursos	Valor	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Identificación y contacto con la muestra	Transporte	320.000	X					
Traslado de instrumentos en plataforma digital	Alimentación y Hospedaje	500.000		X				
Procesos de aplicación de instrumentos de recolección de datos				X	X			
Análisis de los datos y reporte de datos					X	X		
Elaboración del producto final (resultados, discusión, conclusión y recomendaciones)							X	
Total		820.000						