

USO DE INTERNET Y HABILIDADES SOCIALES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES
DE LOS PROGRAMAS DE PSICOLOGÍA Y COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO
DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES DE BOGOTÁ

ANDREA STEFANIA GALINDO RENDÓN

YURI ANDREA REYES ROMERO

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ, D. C.

Septiembre de 2015

USO DE INTERNET Y HABILIDADES SOCIALES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES
DE LOS PROGRAMAS DE PSICOLOGÍA Y COMUNICACIÓN SOCIAL Y PERIODISMO
DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES DE BOGOTÁ

ANDREA STEFANIA GALINDO RENDÓN

YURI ANDREA REYES ROMERO

Especialista Ps. Clínica, MsC (C)

CLAUDIA PATRICIA RAMOS PARRA

Director:

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Septiembre de 2015

Nota de aceptación

Presidente del jurado

Jurado

Jurado

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme tener la paciencia suficiente para afrontar este reto, y el aprendizaje obtenido durante mi carrera profesional, también le agradezco a mi mamá Yeni Rendón Romero por todo su apoyo incondicional e incluso, por su acompañamiento en varios días y noches, haciendo trabajos de la universidad. Le agradezco a mi padre porque de una forma u otra me apoyo en el inicio de este camino, gracias a mis hermanos por sus pensamientos y comportamientos para conmigo porque hicieron posible que me mantuviera firme en esta decisión. Además, agradezco a mi compañera Yuri Andrea Reyes por todo su apoyo, comprensión y sus consejos durante el desarrollo de esta investigación, y por todas sus palabras de ánimo durante estos tres años, los cuales me permitieron conocer de su vida y me brindó su amistad. Y por último, a todas aquellas personas que me brindaron su apoyo y compartieron su conocimiento para crecer a nivel personal y profesional. Me siento satisfecha y orgullosa por haber alcanzado uno de tantos proyectos en mi vida.

Andrea Stefania Galindo Rendón

Gracias Dios por permitirme llevar un proceso de formación académico proyectado al éxito, este trabajo me permitió tener un crecimiento tanto personal como profesional, sintiendo una gran satisfacción por ello.

Agradezco a mis padres, a mis hermanos, a mi abuela y a mis amigos que me inspiraron para iniciar este camino y mantenerme firme, y todas las personas que de una u otra forma aportaron un grano de arena para que no desfalleciera nunca en este recorrido que no fue fácil, a mi compañera de trabajo de grado Andrea Stefania Galindo Rendón, por permitirme hacer parte de formación académica, de su vida y por apoyarme y ser paciente durante este proceso. Solo, me resta decir que me siento muy orgullosa de haber culminado una etapa más en mi vida, siendo ésta, una de las mejores experiencias que Dios me ha permitido tener.

Yuri Andrea Reyes Romero

Agradecimiento especial a nuestra asesora de Trabajo de Grado Claudia Ramos por su colaboración y apoyo durante este proceso.

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico especialmente a Dios, a mi familia Lazaro-Padre, Elsa -Madre, Lazaro-Hermano, Mery – Hermana, Flor- Abuela, a mis Amigos y a todas aquellas personas cercanas que creyeron en mí y en mi proceso, siempre alentándome y motivándome con sus palabras para que pudiera mantenerme firme en el camino.

Yuri Andrea Reyes Romero

A Dios, por permitirme conocer esta hermosa carrera, la cual podré brindar un acompañamiento psicológico adecuado para las personas que lo requieran.

A mi familia: Mi mamá Yeni por su comprensión y acompañamiento en todo, porque ha sido mi mayor inspiración para ser Psicóloga, mi padre Álvaro Andrés por sus palabras, a mis hermanos Oscar, Diego y Stiven por creer en mis logros.

A mis amigos: Yuri Andrea Reyes, Liseth Figueroa, Carolina Prieto y John Ramos, fueron quienes compartí muchas cosas tanto a nivel personal como profesional.

Y a todas aquellas personas que me acompañaron, me brindaron sus palabras e hicieron parte de este lindo camino de mi vida.

Andrea Stefania Galindo Galindo.

Tabla de Contenido

RESUMEN,	1
JUSTIFICACIÓN,	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ,	4
PREGUNTA,	6
OBJETIVOS,	7
Objetivo general,	7
Objetivos específicos,	7
MARCO CONCEPTUAL,	8
ADICCIONES,	8
HABILIDADES SOCIALES,	29
MÉTODO,	46
Tipo de investigación,	46
Participantes,	46
VARIABLES,	47
Uso de Internet,	47
Habilidades sociales,	47
INSTRUMENTOS,	47
Cuestionario de patrón de uso de Internet,	47
Test de adicción a Internet (IAT),	47
Escala de habilidades sociales (EHS),	48
PROCEDIMIENTO,	49
Fase I,	49

Fase II, 49

Fase III, 50

Condiciones Éticas, 50

RESULTADOS, 50

Análisis descriptivo, 51

Uso Problemático de Internet, 56

Escala de habilidades sociales, 57

Análisis correlacional, 59

Análisis de comparación de grupos, 60

DISCUSIÓN, 61

CONCLUSIONES, 65

REFERENCIAS, 68

APENDICES, 73

Lista de figuras

Figura 1. Género en ambos programas académicos, 51

Figura 2. Jornada académica, 52

Figura 3. Estado civil, 52

Figura 4. Procedencia de los estudiantes, 53

Figura 5. Frecuencia de conexión a Internet en Psicología y Comunicación Social y Periodismo,
54

Figura 6. Tiempo de dedicación al día en Internet en Psicología y Comunicación Social y
Periodismo, 54

Figura 7. Porcentaje de lugares de acceso a Internet, 55

Figura 8. Uso problemático de IAT en ambos programas académicos, 56

Figura 9. Puntaje de los factores de la EHS, 58

Lista de tablas

Tabla 1. Porcentaje de uso de las aplicaciones de Internet, 56

Tabla 2. Análisis correlacional entre variables, 59

Tabla 3. Comparación entre grupos, 60

Listas de apéndices

Apéndice 1. Consentimiento informado, 73

Apéndice 2. Cuestionario patrón de uso de Internet, 75

Apéndice 3. Test de adicción a Internet (IAT), 77

Apéndice 4. Escala de habilidades sociales (EHS), 79

Uso de Internet y Habilidades Sociales en un Grupo de Estudiantes

RESUMEN

Se realizó una investigación de tipo correlacional, con el objetivo de identificar la relación entre el uso del Internet y las habilidades sociales en una muestra de 108 estudiantes universitarios de séptimo semestre del programa académico de Comunicación social y Periodismo con edad promedio de 22,19 años, de los cuales 35,2% fueron hombres y el 64,8% mujeres y octavo semestre del programa académico de Psicología con edad promedio de 25,94 años, de los cuales el 22,2% fueron hombres y el 77,8% fueron mujeres. Para ello, se aplicaron el cuestionario patrón uso de Internet, el test de adicción a Internet (IAT) y la escala de habilidades sociales (EHS). Los resultados indican que hay una correlación negativa de media magnitud (-0.331) entre las dos variables, lo cual indica que a mayor Uso de Internet menor es la Habilidad Social. Igualmente, se evidencio correlaciones negativas de media magnitud entre las puntuaciones del IAT y las subescalas I IV y V; por lo tanto, los resultados sugieren que a mayor uso de Internet se presenta menor capacidad para expresarse de forma espontanea, cortar interacciones que no se quieren mantener y expresar peticiones a otras personas de algo que se desea. La presente investigación tiene implicaciones importantes para estudiantes e instituciones académicas, en la comprensión y posible abordaje de las nuevas condiciones de comportamiento que los avances tecnológicos generan en los estudiantes respecto a la adquisición de habilidades sociales.

Palabras claves: Uso de Internet, adicción a Internet, habilidades sociales y jóvenes.

ABSTRACT

A research of correlation type was performed in order to identify whether there is a relationship between the use of the Internet and social skills in a sample of 108 students in seventh semester of the academic program of social communication and journalism with average age of 22.19, of which 35.2% were men and 64.8% women and eighth semester of academic psychology program with average age of 25.94 was undertaken of which 22.2% were men and 77.8% were women. To do this, applied the questionnaire pattern of Internet use, addiction to Internet (IAT) test and the scale of social skills (EHS). The results indicate that there is a negative correlation of average magnitude (- 0.331) between two variables, which indicates that to more Internet the lower the Social skills are. Is also a clear evidence of the negative correlation of average magnitude between the IAT scores and the subscales I IV and V; Therefore, the results suggest that greater use of the Internet the lower capacity to express themselves in a spontaneous way, cutting interactions that don't want to maintain and express requests to other people of something that is desired. This research has important implications for students and academic institutions, in understanding and possible approach to the new conditions of behavior that technological advances generated in students regarding the acquisition of social skills.

Keywords: Internet use, Internet addiction, social skills and youth.

Justificación

De acuerdo a las estadísticas del Ministerio de las Tics cada año aumenta el número de usuarios que adquieren y acceden al Internet, y el uso de estas nuevas tecnologías han generado cambios importantes en el estilo de vida de forma general y en las áreas de funcionamiento en particular, especialmente en el grupo poblacional de los adolescentes y jóvenes, ya que de acuerdo con Echeburúa (2012) los jóvenes son quienes más familiarizados están con las nuevas tecnologías y tienen mayor riesgo en generar adicciones por la marcada tendencia a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes. Desde esta perspectiva, aunque el uso de Internet representa ventajas en como medio de información, la obsesión por las nuevas tecnologías y la falta de autocontrol que algunos usuarios manifiestan, pueden derivar en problemas académicos y/o de interacción.

Tanto el tema de interacción social como el de adicción a nuevas tecnologías, son de particular interés para disciplinas como la Psicología, que a través de sus modelos teóricos pretende brindar una explicación sobre los comportamientos de los usuarios en línea, las manifestaciones de dependencia y las problemáticas que pueden resultar del uso descontrolado de internet.

Como señala la literatura, el uso de internet genera para los usuarios una comunicación fácil, rápida e inmediata, particularmente de emociones muchas veces de forma anónima, en la que a un bajo costo conductual se obtiene un refuerzo social inmediato. Adicional a lo anterior, actualmente en muchos contextos, se observa que sin importar la edad o condición social, las personas al estar en un grupo de forma presencial, tengan preferencia por chatear que conversar, generando un acercamiento mayor con las personas que se encuentran lejos y por el contrario alejando a las personas que mantiene cerca. Desde esta perspectiva, hablar de uso de internet y habilidades sociales, brinda mayor claridad frente a como se dan los procesos sociales que construyen y generan los jóvenes en todos sus contextos, y de qué forma impactan no solo lo cultural, el pensamiento, conocimiento y comportamiento, sino también como se van produciendo los cambios con base en sus habilidades sociales y que a su vez modifica e influye el modo de cómo los jóvenes conocen, enjuician y sobre todo, usan las TICs.

De igual manera la Psicología y otras disciplinas, han delimitado la importancia de la interacción social en el éxito o fracaso de las personas en el contexto social, escolar y laboral, puesto que estas competencias proporcionan habilidades para adaptarse al contexto, interactuar

con los demás y para responder de forma efectiva a las demandas del ambiente. Particularmente, profesiones como la Psicología y la Comunicación Social y Periodismo, se desarrollan a partir de las relaciones interpersonales, demandan habilidades sociales que son importantes para el éxito profesional, adicional al dominio conceptual, técnico y metodológico se espera que estos profesionales estén articulados con sus interacciones interpersonales. Por lo tanto la adquisición y dominio de determinadas habilidades sociales, junto a las destrezas técnicas, propias de cada profesión, proporcionarían un ejercicio profesional de mayor calidad y efectividad así como una exigencia del mercado laboral en términos de requisito profesionales.

Por lo tanto el presente estudio, tiene un propósito desde la psicología y es conocer las habilidades sociales con las que cuentan los estudiantes y establecer si existe correlación con el uso frecuente del internet. Así mismo, se espera aportar a través de este trabajo investigativo en el abordaje de un fenómeno social actual, que requiere la intervención de la disciplina desde niveles de promoción, prevención e intervención, sensibilizando frente a la necesidad de regular el uso de las TIC y de desarrollar competencias sociales, con el propósito de formar profesionales integrales.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las nuevas tecnologías han provocado un cambio significativo en la vida de las personas y en la dinámica de la sociedad, caracterizándose porque demanda mucho tiempo diario así como dedicación, atención y uso exclusivo. El internet se encuentra en casi todos los hogares, acompañan el diario vivir de las personas, facilitando también el acceso a la información, al trabajo, a la comunicación con otras personas, hasta el punto de conocer lugares alejados que son inaccesibles para algunos, permitiendo actualizarse de forma inmediata y facilitando el disfrute del ocio mediante el entretenimiento.

Desde esta perspectiva, el efecto directo del Internet ha venido cambiando la realidad social, ejerciendo transformaciones en las habilidades sociales, extinguiendo las distancias espacio-temporales y la autonomía de comportarse con otros sujetos procedentes de otras culturas, ya sea socioeconómica, sociocultural y/o étnicas, donde es determinante la forma de actuar, de ser y de pensar, obteniendo así nuevas sociedades de intercomunicación. En este sentido, las nuevas tecnologías hacen parte de un nuevo lenguaje que inicia marcando diferencias entre quienes tienen acceso a la tecnología y a los equipos que la comprenden, y quienes comienzan a ser excluidos de estas nuevas formas de interacción.

Para Prensky (2001) existen los “nativos” y los “inmigrantes” digitales; los primeros están referidos a la generación de jóvenes que ha nacido inmersa en el desarrollo de las nuevas tecnologías, producido durante las últimas décadas del siglo XX. Se trata de un grupo de personas para las que los juegos de ordenador, internet, el teléfono móvil, el correo electrónico o la mensajería instantánea, forman parte integral de sus vidas. Además, como consecuencia de estos usos, la forma de pensar de esta generación ha cambiado y es distinta a la de los mayores. Por su parte, las personas que no han nacido inmersas en este entorno de nuevas tecnologías, pero que se ven obligadas a utilizarlas, son los denominados “inmigrantes tecnológicos”. Se trata de una generación que “no habla de forma natural” el lenguaje de las nuevas tecnologías. Si para el “nativo digital” estas tecnologías son su “lengua materna”, para el “inmigrante digital” son “una lengua extranjera”, y de ahí que en múltiples ocasiones demuestren tener cierto “acento”. Dicho acento se traduce en usos que no son propios de un “nativo digital”.

Complementando lo anterior, tanto en el nativo digital como el inmigrante tecnológico pueden llegar al anonimato de Internet, ya que la falta de necesidad de revelar la apariencia física y la capacidad de construir cuidadosamente los mensajes, puede proporcionar un resguardo seguro

para que los introvertidos se enfrenten a sus miedos y conozcan nuevas personas (Amichai-Hamburger, Wainapel y Fox 2000). Internet es especialmente atractivo para los jóvenes, quienes son socialmente reticentes, pero dispuestos a conectarse con otros debido a que tienen la sensación de que estos espacios virtuales les pertenecen, que son ellos quienes controlan los contenidos y la información que ponen en ella. La sensación de protagonismo y libertad que ofrecen estas redes a sus usuarios, les impide darse cuenta que están sometidos a los intereses y al poder de otras personas u organizaciones que son las que establecen las reglas del juego, las controlan y son dueños del soporte y de todos los contenidos.

Complementando lo anterior, los beneficios psicológicos y educativos de las TIC son muchos, claro está, que el Internet se ha vuelto imprescindible y al no contar con su acceso puede alterar la vida rutinaria generando ansiedad y frustración, pero utilizarlo todo el tiempo puede llevar a verdaderos estados de adicción. Entre los problemas derivados del creciente uso de tecnologías, se evidencia que los jóvenes han limitado sus interacciones sociales, desplazando los espacios que existen para integrarse con sus redes de apoyo que le permitan fortalecer sus competencias sociales para afrontar las diferentes situaciones que se le presentan según el contexto.

Por otra parte, desde un enfoque cognitivo comportamental, el repertorio de conductas que permiten al individuo relacionarse efectivamente con otras personas han sido definidas como habilidades sociales (HHSS). Las HHSS establecen el repertorio de conductas que permiten a una persona desenvolverse eficazmente en el ambiente social y son la base de la competencia social (Del Prette y Del Prette, 2008, citado en Herrera, Freytes, López y Olaz, 2012). La adquisición de HHSS implica un proceso de aprendizaje durante toda la vida, en la cual el paso a nuevos grupos y contextos sociales trae consigo modificaciones en las metas sociales, y exigencias de repertorio de conductas interpersonales más amplias (Herrera, et al., 2012).

Las cifras de utilización de Internet se reflejan en el informe del Ministerio de las TIC, ya que para el año 2010 habían 3.309.952 suscriptores a internet y en el 2014 la cifras reflejan un total de 10.617.227 suscriptores de internet, es decir que hubo un aumento significativo en la adquisición de esta herramienta en los últimos cuatro años para un total de 7.361.275 usuarios, y esto sin contar, las personas que en este año 2015 han obtenido el servicio. Debido al número anterior que registra el Ministerio de las TIC en cuanto al aumento de los usuarios que han adquirido Internet en los últimos años, se considera importante esta problemática porque el

crecimiento de suscriptores a Internet avanza notoriamente sin tener un ente que controle el fenómeno y el impacto que éste genera en las habilidades sociales de los seres humanos.

De acuerdo a lo anterior, se propone la siguiente pregunta ¿Existe relación entre el uso del internet y las habilidades sociales en un grupo de universitarios pertenecientes dos programas académicos de la Fundación Universitaria Los Libertadores?

Objetivos

Objetivo General. Establecer la correlación existente entre el uso de internet y habilidades sociales en estudiantes de los programas de Psicología y Comunicación Social y Periodismo de la Fundación Universitaria Los Libertadores de la sede de la ciudad de Bogotá.

Objetivos específicos.

Describir el uso de Internet en los estudiantes mediante la aplicación del Cuestionario Patrón Uso de Internet.

Determinar mediante la aplicación del IAT, si existe o no adicción a Internet en los estudiantes de los dos programas académicos.

Evaluar la capacidad de asertividad y habilidades sociales en los estudiantes universitarios, a partir de los resultados obtenidos en la Escala de Habilidades Sociales.

Identificar posibles diferencias entre los dos programas respecto al uso de internet y las HHSS.

Marco Conceptual

En ocasiones hay personas que no se relacionan de forma constructiva con los demás debido a ciertas características particulares como: ser agresivos, permisivos, emitir información errada, no ser acertado en la expresión de sus sentimientos, etc., indicando que presenta un déficit en una o varias habilidades sociales. El hecho de mantener sus relaciones de forma virtual hace posible que las personas no se interesen por mejorar esas habilidades que les dificulta su relación con el otro. En efecto, el uso excesivo de internet, puede ayudar a generar nuevas dificultades para el respectivo desenvolvimiento de la vida cotidiana.

Con referencia a lo anterior, es de interés para esta investigación realizar una correlación respecto al uso de Internet y las habilidades sociales entre los estudiantes de séptimo de semestre del programa académico Comunicación Social y Periodismo y los estudiantes de octavo semestre del programa académico de Psicología. Por ello, se ha abordado la conceptualización a nivel general de la adicción a sustancias psicoactivas y las adicciones psicológicas, incluyendo la clasificación de estas últimas, especialmente se ha profundizado en nuestras variables de estudio, como son, la adicción a Internet y las habilidades sociales. Por tanto, el desarrollo de esta investigación se presenta a continuación.

Adicciones

La adicción consiste en un “grupo de fenómenos fisiológicos, conductuales y cognitivos de variante intensidad, en el que el uso de sustancias psicoactivas tiene una alta prioridad” (Cañal, 2003). Se trata de una conducta obsesiva y compulsiva (necesidad incontrolada de repetir cierta adicción de manera ritual y estereotipada) que lleva a consumir periódicamente alcohol o alguna droga para experimentar un estado afectivo positivo (placer, bienestar, euforia, sociabilidad, escape de la realidad, búsqueda o abandono de la identidad, exploración de nuevas sensaciones) o librarse de un estado negativo (dolor, aburrimiento, estrés, timidez). Médicos y psicólogos concuerdan en que la adicción es una enfermedad de las emociones, pues, aunque no sirve para transformar las circunstancias que le hacen fracasar a uno, si es altamente eficaz para anular las riendas de la propia existencia” (Climent, 2011, citado en Grupo de Investigación en Salud de la Universidad Francisco José de Caldas, 2013).

Con referencia a lo anterior, en la actualidad no solo se habla de adicciones a sustancias químicas, ya que mediante la dinámica de la sociedad y el ritmo de vida de las personas aparecen

las adicciones psicológicas, las cuales, al igual que la droga pueden interferir en la vida diaria de cada sujeto. De acuerdo con Alonso-Fernández (2003) y Echeburúa (1999), (citado en Castellana, Sánchez-Carbonell; Graner y Beranuy (2007)), el estudio de las adicciones conductuales es un fenómeno emergente por varios motivos. Primeramente, existe un interés creciente por contemplar muchas conductas como adictivas, estas conductas pueden ser varias, como las compras, el trabajo, el sexo y el juego de apuestas. En segundo lugar, llegar a comprender las características de las adicciones conductuales incrementa el conocimiento de la psicología de las adicciones químicas. Y, por último, la evolución tecnológica plantea un periodo de adaptación a las nuevas formas de adquirir información y comunicación que pueden generar trastornos o desadaptaciones psicológicas más o menos permanentes. Se entiende por adicciones tecnológicas aquellas que involucran la interacción hombre-máquina, y las divide entre pasivas, como la televisión y activas, como el Internet, el móvil y los videojuegos (Castellana et al., 2007).

Tanto la adicción a sustancias psicoactivas como las conductuales, pueden ser conceptualizadas en función del paradigma del aprendizaje instrumental, como una conducta operante, es decir, como una conducta reforzada o mantenida por sus consecuencias, ya que dichas sustancias actúan como un poderoso reforzador tanto positivo (placer) como negativo (evitación del malestar o supresión del síndrome de abstinencia) (Farré Martí y Fullana, 2005, citado en Alario, 2006). Del mismo modo, siempre en el marco del paradigma del condicionamiento clásico, hay determinados estímulos internos que se presentan en diversos estados emocionales (estrés, aburrimiento, o la tristeza) y externos que se refieren a personas o lugares concretos, momentos del día o días de la semana, los cuales conllevan a ser condicionados tras su asociación repetida con el consumo de la sustancia o la conducta adictiva, a su vez, desempeñan un papel igualmente substancial en la evocación y mantenimiento de la adicción, así como en la recaída después de un período de no consumo, debido a que desencadenan respuestas condicionadas de *craving* y cambios condicionados de la activación fisiológica. De igual manera, determinadas variables cognitivas (creencias básicas relacionadas con la sustancia psicoactiva o con la adicción conductual y las expectativas de los resultados positivos relativos al consumo o a la conducta adictiva, entre otras) poseen así mismo una importancia especial tanto en el desarrollo y mantenimiento de la conducta problemática como en la recaída (Alario, 2006).

También ha de considerarse que el ser humano necesita obtener cierto grado de satisfacción para poder vivir, lo cual se consigue realizando diferentes actividades, como el sexo, el deporte, la cultura, la familia, el trabajo, las aficiones, entre otras. A medida que el hombre posee más intereses y aficiones, mayor será la probabilidad de ser feliz. Cuando se presentan carencias en algún aspecto importante en este sentido, pueden compensarse por las satisfacciones en otras áreas de la vida. Al contrario, cuando una persona se encuentra insatisfecha y frustrada en una o varias áreas importantes de lo que se denomina bienestar o felicidad, puede entonces concentrar su atención en una sola, siendo entonces alto el riesgo de adicción. Por lo tanto, se entiende a la adicción como una afición patológica que, al causar dependencia, restringe la libertad individual (Alario, 2006).

Al caracterizar las adicciones conductuales, Echeburúa (2003), citado en Alario (2006), propone que la adicción al juego, a la comida, a las compras, al sexo, al trabajo y a la red poseen unas características comunes, como la pérdida de control y la dependencia, el síndrome de abstinencia, la conversión de reforzador positivo a negativo en base al proceso patológico de la adicción, el acaparamiento total de la vida de la persona a causa de la dependencia, con sus notables y serias implicaciones en la vida individual y familiar de quienes las sufren.

Al mismo tiempo, a nivel biológico, las drogas tienen una gran capacidad para aumentar los niveles del neurotransmisor dopamina en el cerebro de las personas dependientes en el momento en que se produce el “subidón” tras su consumo. Sin embargo, este mismo efecto, que es el incremento de las tasas del neurotransmisor y sus consecuencias euforizantes, puede producirse después de un contacto sexual, de una comilona, en el enganche a la compra descontrolada o en quien es adicto a Internet. En estas denominadas adicciones sin drogas se provoca el mismo efecto biológico y los sujetos, una vez, adictos, se condicionan (habituán o acostumbran) a altas concentraciones de dopamina (Alario, 2006).

Así mismo, están emergiendo un nuevo tipo de desadaptaciones conductuales producto de la generalización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Si bien estas herramientas fueron creadas como tecnologías para informar y comunicar, su propio diseño es susceptible de afectar a la voluntad de control, lo cual junto con otros factores personales y ambientales, facilita la conducta adictiva (Saldaña, 2001, citado en Castellana et al., 2007).

Como apunta Echeburúa (2003), citado en Alario (2006) un hecho muy importante a tener en cuenta es que todas las conductas potencialmente adictivas comienzan a ser controladas por

reforzadores positivos (el placer que en sí mismo evoca el comportamiento), pero acaban siéndolo por reforzadores negativos (el alivio del malestar). En este sentido, el adicto muestra una fuerte dependencia psicológica hacia las mismas, actúa con ansia y de modo impulsivo, a la par que pierde interés por otro tipo de actividades anteriormente gratificantes, estrechándosele el mundo, con lo cual se producen efectos muy negativos en su vida ordinaria.

En consecuencia, los jóvenes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes, a su vez, son los que más se conectan a Internet, ya que son quienes más familiarizados están con las nuevas tecnologías. Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. Incluso, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia, pero, solo un reducido número de personas muestran problemas de adicción (Becoña, 2009; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 2006; Labrador y Villadangos, 2009, citado en Echeburúa, 2012).

En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con relaciones sociales “frágiles” corre con un gran riesgo de volverse adicto en dado caso que cuente con un hábito de recompensas inmediatas, tienen el objeto de adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés como el fracaso escolar, las frustraciones afectivas, la competitividad, entre otros., o de vacío existencial ocasionado por la inactividad, el aislamiento social, la falta de objetivos, etc. Todas las adicciones invaden la vida de quienes las sufren y de todos los que les rodean. Por tanto, lo fundamental para determinar si una conducta es o no adictiva no es la presencia de una droga, sino más bien la de una experiencia que es buscada con ansia y con pérdida de control por el sujeto y que produce una relación de placer/culpa. (Echeburúa, 2012).

Dando continuidad a la temática es importante abordar la conceptualización de las diferentes adicciones psicológicas como lo son, el juego, el sexo, la comida, el trabajo, las compras y el deporte; esto, con el fin de profundizar un poco más en cada una de ellas. A su vez, se enfatizará sobre la adicción a internet que destacaremos más adelante.

Respecto a la adicción al juego, esta inicia después de una jugosa ganancia, la cual se vuelve obsesiva, devorando el tiempo y perjudicando con pérdidas financieras. El juego bajo todas sus formas, es una evasión, un medio de escapar durante un tiempo de las preocupaciones, del trabajo, entre otros. Es el placer particular el que retiene y, a veces, encarcela al jugador. Según el filósofo Johan Huizinga (citado en Adés y Lejoyeux, 2003), “el juego es una actividad

voluntaria, realizada dentro de ciertos límites fijados de tiempo y de lugar, que sigue una regla libremente consentida, pero completamente imperiosa, provista de una finalidad en sí, acompañada de un sentimiento de tensión y de alegría y de una conciencia de ser otro que el de la vida corriente”. Sean cual sean los accesos; el placer y la tensión, la emoción fuerte y la sensación son para todos el centro de la actividad de juego (Adés y Lejoyeux, 2003).

Por lo tanto, el dinero es la condición del riesgo, de la competición y del desafío al azar. Los jugadores quieren ganar, piensan que van a ganar, y sólo aceptan la pérdida como la cara escondida, ineluctable, de las ganancias que paradójicamente promete. La dependencia se adquiere poco a poco, por etapas. El psiquiatra americano Robert Custer (citado en Adés y Lejoyeux, 2003), ha descrito cuatro fases del recorrido del jugador patológico como, la ganancia, la búsqueda, la desesperación y el abandono, el tiempo para pasar de la una a la otra es variable. El plazo entre el inicio del juego y el comienzo del juego patológico varía de uno a veinte años, la media está alrededor de cinco años. En las personas más jóvenes, iniciados muy temprano, la evolución se da más rápido: algunos, desde las primeras experiencias, se sienten enganchados. En efecto, la dependencia respecto al juego persiste incluso cuando ya no se espera ninguna ganancia, a su vez, llevándolos a la depresión, los comportamientos suicidas, el alcoholismo o el recurso a las drogas. (Adés y Lejoyeux, 2003).

En cuanto a la adicción al sexo, reconocida en 1886 por el psiquiatra alemán Richard von Krafft-Ebing (citado en Adés y Lejoyeux, 2003), bajo el nombre de “hiperestesia sexual”, la adicción sexual es descrita por primera vez bajo este término por un psicólogo americano, Patrick Carnes, (citado en Adés y Lejoyeux, 2003), en un libro en 1983, *out of the shadows: Understandig sexual addiction*. Desde entonces, se han escrito una variedad de libros y artículos científicos a estos comportamientos de hipersexualidad, llamados adicciones sexuales, sexualidad compulsiva o conductas sexuales excesivas. Muchos defienden el uso de la palabra adicción, la más consagrada por el uso: en efecto, para Carnes, la incapacidad de controlar de forma adecuada su conducta sexual representa su síntoma esencial (Adé y Lejoyeux, 2003).

Ninguna de las adicciones comportamentales ha tenido tantas discusiones y controversias, pues la sexualidad es una conducta compleja, estrechamente ligada a la vida emocional, particularmente evolutiva también en función de las culturas, las formas de pensar, las creencias y sus cambios en el curso de los siglos. La adicción sexual es una realidad clínica que no se caracteriza ni por la práctica de ciertas formas particulares de actividad sexual, diferenciándose

de las perversiones, ni tan sólo por el exceso de relaciones sexuales convencionales. En relación con las adicciones a las sustancias (alcohol, drogas, etc.), se considera esta forma de conducta sexual como mal adaptada porque continúa a pesar de potenciales consecuencias negativas, algunas de las cuales pueden ser graves. Los sujetos dependientes de la actividad sexual como de una droga, pueden sacrificar a esta necesidad su trabajo, su pareja, su seguridad financiera, y contraer enfermedades graves como el sida, como consecuencia de sus imprudentes conductas sexuales (Adé y Lejoyeux, 2003).

Generalmente, el adicto sexual es de género masculino, joven, obsesionado por pensamientos sexuales, como fantasías, y por la idea de realizarlas. Casado o no, se aburre pronto con su pareja habitual, tan deseoso está de novedades, de emociones desconocidas y de cambio. A su vez, ansioso de experiencias sexuales diversas, lo prueba todo, pasa de la pornografía al cibersexo, de la sexualidad colectiva a las prostitutas. Apenas aliviado por el placer sexual, a menudo vulnerable por una excitación basada más en la necesidad que en el deseo, el adicto a sexo sólo piensa en nuevas experiencias, de las que siempre espera más y, finalmente, siempre siente menos. El contacto sexual, se busca como un remedio inmediato a la soledad, a la tristeza, y/o a una baja autoestima (Adé y Lejoyeux, 2003).

Por otra parte, la adicción a la comida se inicia de una forma brusca mediante la sobreingesta voraz de comida y la presencia regular de atracones sin control por parte del sujeto, los cuales son precedidos de una sensación de hambre voraz incontenible y suponen la ingestión. Generalmente, los adictos lo hacen en solitario o a escondidas, con una gran cantidad de alimentos, como pasta, chocolates, dulces, papas fritas u otros productos de alto valor calórico, en un periodo corto entre 20-60 minutos, hasta que el sujeto se encuentra desagradablemente lleno. El consumo de calorías en cada atracón puede oscilar de 1.500 a 5.000 (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010).

Los efectos de los atracones son gratificantes inmediatamente, lo cual reduce la inquietud y da una sensación de euforia, pero a los pocos minutos generan un nivel de malestar físico como dolores abdominales, somnolencia, sensación de pesadez, etc., y de desasosiego psicológico como sentimiento de culpa ante la pérdida de control, descenso de la autoestima, estado de ánimo deprimido, profundo malestar al recordar el atracón, entre otros. Respecto a la imagen corporal, puede haber, en todo caso, más un desagrado o insatisfacción por el tamaño del cuerpo

que la presencia de distorsiones graves de la imagen corporal (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010).

En cuanto a la adicción al trabajo, se caracteriza por una implicación progresiva, excesiva y desadaptativa a la actividad laboral, con una pérdida de control respecto a los límites del trabajo y una influencia en la vida cotidiana como en sus relaciones familiares y sociales, tiempo de ocio, estado de salud, entre otros. Las características de esta adicción son la implicación elevada en la actividad laboral; impulso a trabajar debido a presiones personales o internas; poca capacidad para disfrutar de la tarea realizada; y búsqueda de poder o prestigio. Lo que el adicto pone en juego es su autoestima y el reconocimiento social. A su vez, en esta adicción se esconden sentimientos de inferioridad y de miedo al fracaso. Además, los síntomas experimentados no son distintos de los que se generan en otro tipo de adicciones psicológicas, los cuales son, negación del problema, distorsiones cognitivas de la realidad, necesidad de control, tolerancia creciente y síntomas de abstinencia en los periodos vacacionales como irritabilidad, ansiedad, depresión, etc., (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010).

No toda dedicación intensa al trabajo, al margen incluso de una necesidad laboral perentoria ante una situación económica crítica, revela una adicción. Las personas muy trabajadoras, pero no adictas, disfrutan con el trabajo, son muy productivas, le dedican mucha energía y entusiasmo y tratan de equilibrarlo con la dedicación del tiempo libre a la familia, a las relaciones sociales o las aficiones (Douglas y Morris, 2006). Además, los periodos de sobre-implicación laboral responden a una demanda objetiva del mismo, habitualmente de carácter temporal (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010).

Con referencia en la adicción a las compras, se denomina como un impulso incontrolable para adquirir objetos inútiles o superfluos. La gratificación se da más por el propio proceso de comprar, que por la utilidad de los productos. Este consumo no planificado, excede de las posibilidades económicas del sujeto y le lleva a un despilfarro en el gasto. De hecho, los derroches de dinero facilitan conductas de morosidad que están asociadas a este tipo de problema. Incluso, si pasa por la puerta de un centro comercial y no entra, sufre un síndrome de abstinencia, es decir, entra en un estado de nerviosismo que solo se calma cuando entra a comprar (Fernández-Montalvo y López-Goñi, 2010).

Con respecto a la adicción por el deporte, la cual es una actividad que permite la distracción socialmente aceptada y tiene unos efectos preventivos sobre las enfermedades cardiovasculares,

entre otras. La adicción, pues, empieza por el exceso, la búsqueda de una sensación de placer en el esfuerzo físico, que poco a poco, hará nacer la obsesión, la necesidad e incluso la sensación de abstinencia cuando la actividad se interrumpe (Adés y Lejoyeux, 2003).

En sus trabajos, Véale, citado en Antolín, Gándara, García y Martín, (2009), trata de delimitar que individuos con adicción a la práctica de ejercicio tienden a hacerlo por lo menos una vez al día o más a pesar de lesiones o enfermedades potenciales sin tomarse días de descanso; a menudo tienen pensamientos compulsivos sobre esta práctica y experimentan síntomas físicos y psicológicos de retirada cuando están privados de hacer ejercicio.

Respecto a la Adicción a Internet, interés particular de esta investigación se encuentra que en el desarrollo de la sociedad de la información, ha sido primordial el Internet, ya que su rápido crecimiento ha logrado mayor captación, en relación a los otros medios de comunicación como son la radio y la televisión, esto debido a la constante evolución de los servicios y herramientas que ofrece y a su incorporación dentro de los quehaceres en la vida cotidiana, donde ha generado nuevas formas de conocimiento, educación, transmisión de información, comercio, comunicación, entretenimiento, ocio, entre otras. A su vez, implicando un cambio progresivo en la manera de pensar, interactuar, comunicar y facilitar la interacción e interactividad con este medio y los demás sujetos (Uribe, Ramírez, Arroyave, Pineda, Valderrama y Preciado, 2008).

La tecnología está llamada a facilitar la vida, pero también puede complicarla, incluso en determinados sectores sociales y a ciertas edades hay una pasión desmedida por la tecnología, la cual puede convertirse en un fin y no en un medio. La tecnología se convierte en el instrumento prioritario de placer, la ansiedad por estar a la moda, puede enmascarar necesidades más poderosas. Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009).

Internet es una de las tecnologías que más rápidamente se ha ido introduciendo en los hogares, convirtiéndose en un fenómeno social que permite la comunicación sin límites de distancia ni tiempo, facilitando la información por medio de palabras o imágenes, y además es un acceso fácil al entretenimiento, la educación y el comercio. Sin embargo, no sólo se puede hablar de efectos beneficiosos, pues dependiendo del uso también se describen graves efectos perniciosos (Echeburúa et al. 2009).

El Internet llegó de América trayendo con él la amenaza de una adicción nueva. Por tanto, Internet va reemplazando progresivamente el correo, los anuncios, los catálogos de compra y

facilita, si no la vida, por lo menos la rapidez de los intercambios. Así mismo, ha entrado en las costumbres de la cultura, como los diferentes progresos tecnológicos que, no cambia a los hombres, pero si modifican las relaciones y crean nuevos modos de intercambio, aunque también nuevas necesidades y nuevas exigencias. Adicción o no, la locura del Internet ha atraído a algunos usuarios, no tanto por el carácter compulsivo de su utilización ni por el tiempo pasado en la red; algunos, como la mayoría de los toxicómanos sin droga, buscan en él un refugio, un alivio a las tensiones, una solución lúdica y escapatoria a los conflictos de la vida. Otros, lo utilizan para saciar con facilidad y discreción otras pasiones como, el juego, llevando al derroche o al sexo. No obstante, cuando el peligro existe, tiende a volverse prisionero de un universo de imágenes que lo aleja de las realidades prácticas y emocionales de la vida. (Adés y Lejoyeux, 2003).

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el trastorno de adicción a Internet fue inicialmente propuesto por Iván Goldberg (1995), citado en Echeburúa et al. 2009, en el cual, los primeros estudios para su diagnóstico se hicieron según los criterios diagnósticos del abuso de sustancias del *DSM-IV*. Posteriormente, Young (citado en Echeburúa et al. 2009) presentó una segunda definición adaptada también del *DSM-IV*, pero relacionada con los criterios del juego patológico.

Evidentemente la aparición y el uso de las nuevas tecnologías han generado muchos cambios en las conductas de las personas, algunos parecen claramente positivos como lo son, las conductas dirigidas a obtener información más precisa y rápida para mejorar la realización profesional. En el caso de otras conductas como las de facilitar el que cualquier persona pueda contactarse con otra, no está tan claro que sea tan positivo. En el caso de otras conductas como relacionarse con las personas por correos electrónicos o Chat, al parecer se considera como negativos (Echeburúa et al. 2009).

De acuerdo a lo anterior, Muñoz-Rivas, Navarro & Ortega (2003) realizaron una investigación con el objetivo de analizar los patrones de uso de Internet y de sus recursos específicos como páginas web, correo electrónico y chats específicos. Para ello, contaron con una muestra de 1301 estudiantes universitarios de diferentes licenciaturas provenientes del Centro de Enseñanza Superior San Pablo-CEU y de la Universidad Complutense de Madrid, los cuales fueron de ambos sexos y analizaron las características sociodemográficas, los parámetros de uso de Internet de forma global y específica, los motivos y la interferencia del uso en la vida

cotidiana de los sujetos. Los resultados indicaron que 33,9% de la muestra lleva conectándose a la red entre 1 y 2 años y el 23,1% afirma hacerlo en un intervalo de entre 2 y 5 años; el 43,3% de los universitarios prefieren conectarse por las tardes, el 39% por las noches y el 17,7% por las mañanas haciéndolo generalmente desde su domicilio. Un alto porcentaje de la muestra realiza un uso moderado de Internet al analizar el tiempo de conexión (invierte menos de 4 horas semanales) y tan sólo 1% afirmó invertir un mínimo de 5 horas diarias durante los siete días de la semana y sólo el 17% afirmó percibir algún tipo de interferencia utilizando los recursos de Internet en su vida cotidiana. En cuanto a la variable de sexo, los hombres dedican más tiempo en la utilización de los recursos de Internet a la semana. En conclusión, los estudiantes encuestados realizan un uso muy moderado de Internet dedicando un promedio semanal que va de 11 a 20 horas lo que nos indicaría que no hay un uso abusivo o patológico cercano a la adicción, siendo un grupo reducido de jóvenes los que sí estarían próximos a este tipo de psicopatología.

Al estar enganchado en la red, puede operar como un estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro. En algunas personas el abuso de Internet en sus numerosas alternativas como redes sociales virtuales, chatear en el Messenger, bajar películas, exhibirse en una Webcam, navegar por Internet, entre otros., lo cual al privarse puede causar síntomas de abstinencia, como, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastornos del sueño (Echeburúa et al. 2009).

En relación con lo anterior, Hinić, Mihajlović y Đukić-dejanović, (2010) realizaron una investigación con el objetivo de examinar la correlación de un mayor uso de Internet con síntomas depresivos cognitivos y somáticos. Para ello, examinaron un total de 100 usuarios de Internet, divididos en un grupo clínico y otro control. La gravedad de la adicción a Internet se evaluó con la prueba de Adicción a Internet y la depresión mediante el Inventario de Depresión de Beck. Los resultados indicaron que la adicción a Internet no se asoció significativamente con los síntomas depresivos en general, aunque hubo un aumento del nivel de depresión en el grupo clínico. En lo que refiere al tipo de síntomas depresivos, la adicción a Internet está significativamente relacionada con los síntomas somáticos pero no cognitivos. En conclusión, no existe una correlación entre el uso de Internet excesiva y la depresión como tal, sino una relación en los síntomas afectivos/somáticos.

Igualmente importante a considerar son las denominadas señales de alarma que permiten identificar el uso de Internet, es decir algunas de las conductas facilitadas por las nuevas tecnologías, en especial en los jóvenes, ha generado una alarma, la cual proviene por el tiempo dedicado a éstas. Se ha reemplazado el uso del tiempo en actividades tradicionales como disfrutar de un paseo, descansar más tiempo, estudiar, jugar con amigos, conversar, etc., por emplear más tiempo y atención en Internet. Es lógico que esta nueva actividad genere cierto miedo de que este tipo de comportamiento sustituya, incluso de forma definitiva, a otros más tradicionales y considerados “positivos”, como leer libros o conversar con otras personas. Al no haber criterios de referencia sobre el tiempo que debe ser considerado adecuado para utilizar las nuevas tecnologías, se dificulta el saber hasta qué punto lo que está haciendo un joven es adecuado o no. Además, cuando un joven navega por Internet, sólo se sabe que dedican el tiempo a eso, pero con frecuencia se desconoce cuáles son los contenidos en Internet y el tipo de información que recaban o intercambian (Echeburúa et al. 2009).

También se reflejan señales de alarma como, privarse de sueño, donde el sujeto duerme menos de cinco horas para estar conectado a la Red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos; descuidar otras actividades importantes como las relaciones sociales, el estudio o el cuidado personal; recibir quejas en relación con el uso de la Red de alguien cercano; pensar en la Red constantemente, incluso cuando no se está conectado, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta; intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin lograrlo y perder la noción del tiempo; mentir sobre el tiempo real que se está conectado; aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento académico; sentir una euforia y activación anómalas al estar conectado (Echeburúa, 2012).

Por una parte, internet posee cualidades específicas que atribuyen a potenciar su adicción, entre ellas las relacionadas con la velocidad, accesibilidad e intensidad de la información, junto con la amplia oferta de servicios disponibles. A esto se añade otra característica fundamental, que es “el anonimato” en las transacciones electrónicas sin olvidar que la disponibilidad, es decir que tener el acceso desde salas de ordenadores es libre, gratuito y de 24 horas, es otro factor de riesgo importante, sobre todo en universitarios. La Red proporciona el medio perfecto para la interacción, especialmente en aquellos jóvenes donde la timidez o la baja confianza hacen difícil la relación cara a cara (Echeburúa et al. 2009).

La conducta on-line se caracteriza por la desinhibición, la pérdida de pudor y la ausencia de miedo a expresarse de forma libre, lo que proporciona al joven un sentimiento de protección y de libertad que está fomentando por el anonimato que permite la Red. Las conductas on-line generan un contexto seguro de actuación y, llevado al extremo, la creación de personalidades virtuales dependientes del estado de ánimo (Echeburúa et al. 2009).

En referencia a lo anterior, Cáceres, Ruiz y Gaspar (2009), desarrollaron una investigación con el objetivo de mostrar algunos rasgos de cómo los jóvenes se presentan ante los otros a través de los procesos de comunicación interpersonal con mediación tecnológica. Este estudio fue de carácter exploratorio, realizado con 360 jóvenes universitarios, usuarios de Internet. Los resultados fueron obtenidos mediante la aplicación de una encuesta sobre los procesos de comunicación interpersonal y la cuestión de la identidad y anonimato en la red. Por lo tanto, encontraron que respecto a la búsqueda o mantenimiento de relaciones de amistad, casi uno de cada tres jóvenes declara que modifica su identidad (sí modifican la identidad: 31%, no la modifican: 69%). Como era de esperar, cuando se trata de entretenerse los jóvenes modifican su identidad en mayor proporción: 59.6% sí modifican su identidad frente al 41.4% que declaran no modificarla (casi duplican a aquellos que la cambian para buscar amistad). Y cuando son actividades relacionadas con debatir (el 38.1% declaran que sí cambian su identidad frente al 61.9% que no lo hace) se sitúan en un punto semejante a las relaciones de amistad (31%) y muy distante de los datos de modificación de identidad en el entretenimiento (58.6%).

En conclusión, se evidenció que los datos que señalan la enorme diferencia que hay entre los que reconocen modificar su identidad “por entretenimiento” y los que lo hacen “para buscar amigos”, ponen de manifiesto claramente que la búsqueda de relaciones personales a través de Internet, debe deslindarse de las tareas de entretenimiento con niveles más amplios de modificación u ocultación de la personalidad. A su vez, encontrándose la tendencia de los jóvenes en buscar relaciones personales “sin riesgo”, esto es, sin contraer grandes responsabilidades. Aunque los jóvenes no renuncian a las relaciones de pertenencia, tienden a multiplicar las relaciones reticulares, transitorias, de alcance limitado, que permiten la experimentación sin consecuencias. Con un Nick o un avatar de jugador es posible jugar a ser otro diferente de la vida real, a ser de otra manera, encarnarse en un personaje que les hace capaces, osados o simplemente distintos.

En esta misma línea, Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberst (2012) realizaron una investigación con el objetivo de determinar los factores que diferencian el uso de Internet y móvil saludable del patológico. Para ello, revisaron doce estudios empíricos publicados por investigadores españoles sobre adicción a Internet y teléfono móvil entre 2002 y 2011, los cuales fueron obtenidos a partir de una búsqueda en PsycINFO y en Psycodoc. En los resultados observaron una relación entre el uso problemático de Internet y diversos trastornos psicológicos y entre el uso problemático y el tiempo conectado. Por lo tanto, la comunicación alterada de identidad podría explicar la diferencia entre uso seguro y problemático de Internet y móvil. Concluyen que los investigadores sugieren que no se puede confirmar la existencia de un trastorno adictivo grave y persistente relacionado con el móvil e Internet con base a encuestas poblacionales.

Roberts, Smith y Pollack, 1996 (citado en Echeburúa et al. 2009) señalan que algunos servicios de internet, especialmente lo de mensajería instantánea (Messenger), propician un uso intenso de la Red de carácter ocasional. Cuando se es un nuevo usuario o se descubre un nuevo recurso en internet, en la cual se produce una fase de encantamiento, en la que podrían aparecer los problemas relacionados con el sobreuso y en la que podría instaurarse un uso compulsivo. Luego pasado un tiempo, puede venir un periodo de saturación y reducción, es decir, una percepción más objetiva de lo que es el recurso recientemente descubierto, pasando a la fase de desencanto. Finalmente, llega una fase de estabilidad donde el uso de internet en sí mismo encuentra su espacio natural en las actividades del sujeto. Este fenómeno fue confirmado por primera vez en el uso de videojuegos, por tanto, es necesario ser prudente en la interpretación de las observaciones realizadas sobre los sujetos recién llegados a la Red o que han descubierto nuevos recursos que los hayan devuelto a la primera fase.

Según la Asociación Americana de Psicólogos, el 6% de los usuarios en Estados Unidos es “adicto a la Web”. En Internet sucede como con el alcohol o la televisión. Por lo tanto, los estilos de consumo son variables, y cada sujeto puede encontrar su medida. Sin embargo, así como están los que le llaman la atención el Internet, también están los reacios a la misma, son aquellos a los que la tecnología les desagrade o no les interesa (a veces hasta el momento de un descubrimiento fortuito), la mayoría de los usuarios, después de una fase de exploración guiada por la curiosidad y la novedad, utiliza este medio de comunicación a nivel profesional, familiar, a veces lúdico, sin ocupar lo esencial de su tiempo, ni olvidar el uso del teléfono, fax, entre otros. Este uso

“controlado” puede evolucionar disimuladamente hacia la dependencia, ya que al estar fascinados, atrapados, caídos en la trampa de Internet, pierden la capacidad de control por la navegación hacia destinos sin retorno (Adés y Lejoyeux, 2003).

De manera que conectarse al ordenador al llegar a casa, conectarse a Internet al levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet. Más que el número de horas conectado a la Red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana (Davis, 2001, citado en Echeburúa, 2012).

En relación a lo anterior, Andrade, Barrionuevo, Espinosa, Fernández, López, Marfil, Martínez y Ramos (s.f), realizaron una investigación con el objetivo de analizar el uso de Internet y el móvil que tienen los alumnos de segundo de Pedagogía de la facultad de Ciencias de la Educación de Málaga. Para ello, se llevó a cabo con 32 estudiantes que participaron voluntariamente, 29 de ellos eran mujeres. El estudio fue descriptivo y basado en un cuestionario ad-hoc para recoger información de interés que fue el uso y tiempo de las redes sociales tanto en Internet como en el móvil y juegos sociales, el tiempo que se dedica a las redes sociales, el rendimiento académico y el ámbito psicosocial.

Los resultados arrojaron que el 81% de los participantes tenían móvil con acceso a Internet, un 18% que no tiene contratado Internet en su teléfono, si bien el 87% dispone de aplicaciones de acceso en su teléfono. El 37% reconoce que su atención en clase es menor y el 21% admite que en ocasiones puntuales puede llegar a distraerse, mientras que el 31% niega que disminuya su atención en clase. Respecto a las horas diarias que los jóvenes consultados, usan el teléfono móvil e internet, un 28% dice utilizar Internet y móvil entre 1 y 3 horas. Por otro lado, el 22% lo usa hasta 16 horas al día. El resto de la muestra, que suma un total del 41%, se actúa entre 4 y 12 horas como máximo al día. En conclusión, comprobaron que existe un alto nivel de uso tanto a Internet como al móvil por parte de la muestra universitaria de 2º Pedagogía de la UMA. Por lo tanto, se considera que la posibilidad de tener Internet en el móvil, facilita la adicción al mismo, ya que los participantes pueden acceder a Internet en cualquier momento.

Ivan Goldberg (citado en Adés y Lejoyeux, 2003) realizó las primeras observaciones sobre el uso de Internet en 1955, en la cual encontró que de 496 usuarios regulares de Internet, 396 habrían resultado dependientes. En un estudio on-line realizado por Seeman, Hegerl y sus colegas (citado en Adés y Lejoyeux, 2003) con 809 usuarios de Internet, encontraron que sólo 21

sujetos responden a los criterios de la adicción según la Clasificación Internacional de las Enfermedades Mentales (como síntomas de abstinencia, aumento de la tolerancia y pérdida de control).

Por otra parte, entre 18.000 usuarios evaluados en Estados Unidos por la Asociación Americana de Psicólogos, un 5% de ellos son verdaderos “drogados de la web”. Entre los dependientes, un 83% siente una necesidad imperiosa de conectarse, un 69% ha intentado en vano reducir su tiempo de utilización; un 80% de esos adictos a internet ha presentado signos de abstinencia (irritabilidad, melancolía, trastornos del sueño) cuando ha intentado disminuir su uso. Se trata, sin duda, de ciberdependientes como de todos los usuarios de droga o de alcohol, de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Stanford, (citado en Adés y Lejoyeux, 2003), el cual indica que un tercio de internautas americanos navegan más de cinco horas por semana. Esos usuarios apasionados, sin ser aún dependientes, están en la rampa de un uso adictivo, que sólo atrapar a algunos de ellos. Así mismo, el tiempo consagrado a la red es robado a la familia, al ocio, al trabajo y a menudo al sueño. Pero, mientras signifique algo escogido y un placer sin consecuencias graves, no se confundirá el ejercicio de una libertad con la esclavitud de una toxicomanía. (Adés y Lejoyeux, 2003).

Con relación a lo anterior, Tao, Huang, Wang, Zhang-Huimin, Zhang-Ying y Li, (2009) realizaron una investigación con el objetivo de desarrollar criterios diagnósticos para el trastorno de adicción a Internet y para evaluar la validez de los criterios diagnósticos propuestos para discriminar, ya que no depende del uso de Internet, sino depende en la población en general. Para ello, se llevó a cabo en tres etapas: la primera fue de desarrollo con 110 sujetos en el grupo de estudios, 408 sujetos en el grupo de entrenamiento, donde desarrollaron los elementos de los criterios propuestos y probados; la etapa de validación (n=405), en la cual evaluaron los criterios propuestos para la validez de criterio; y la etapa clínica (n=150), donde los criterios y la impresión clínica global de la adicción a Internet fueron evaluadas por más de un psiquiatra para determinar la fiabilidad.

Los resultados indicaron que los criterios diagnósticos propuestos en la adicción a Internet, consistieron en el criterio de síntomas (siete síntomas clínicos de adicción a Internet), un criterio de deterioro clínicamente significativo (alteraciones funcionales y psicosociales), criterio de curso, que se refiere a la duración de la adicción, el cual dura por lo menos 3 meses, con al menos 6 horas de no uso esencial por día, y el criterio de exclusión, que es la dependencia

atribuida a los trastornos psicóticos. Una puntuación de diagnósticos de 2+1, donde los primeros dos síntomas como la preocupación y síntomas de abstinencia, y al menos uno de los cinco otros síntomas como la tolerancia, la falta de control, continuó con el uso excesivo a pesar del conocimiento de los efectos negativos, la pérdida de los intereses excluyendo se estableció a Internet, y el uso de internet para escapar o aliviar un estado de ánimo disforico. La fiabilidad de evaluadores fue de 98%. En conclusión los investigadores sugieren que los criterios diagnósticos propuestos, pueden ser útiles para la normalización de los criterios diagnósticos de la adicción a Internet.

En definitiva la dependencia a Internet está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a la pérdida de control, ya que aparecen síntomas de abstinencia como ansiedad, depresión e irritabilidad, ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, se establece la tolerancia, es decir la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana. En estos casos engancharse a una pantalla supone una focalización atencional, reduce la actividad física, impide diversificar el tiempo y anula las posibilidades de interesarse por otros temas (Echeburúa, 2012).

Para la comprensión de un comportamiento como la adicción a Internet, es necesario referir también los factores de riesgo personales, ya que en algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones como la impulsividad, la disforia que es un estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones fuertes de humor; la intolerancia a los estímulos displacenteros tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda excesiva de emociones fuertes, lo cual es el deseo de mostrar una trasgresión de las normas, es decir, acceder a información oculta o llevar a cabo en la Red actividades explícitamente prohibidas.

Complementando lo anterior, Puerta-Cortes & Carbonell (2014) realizaron un estudio con el objetivo de relacionar las dimensiones básicas de personalidad formuladas por el modelo de los cinco grandes factores con el uso problemático de Internet. Para lo anterior, se llevó a cabo con una muestra de 411 jóvenes colombianos de 18 a 28 años de tres universidades privadas. Asimismo, les administraron online: el cuestionario de datos socio-demográficos y hábitos de uso de Internet, el Big Five Inventory, para evaluar la personalidad y el Internet Addiction Test, para determinar el grado de uso de Internet (controlado, problemático o adictivo). Los resultados

mostraron que el 9.7% de la muestra presenta un uso problemático de Internet. Este porcentaje era en su mayoría masculino ($\chi^2= 12.93$; $p= 0.01$), a su vez, realizaba actividades de comunicación y ocio. De acuerdo al uso problemático correlaciona positivamente con neuroticismo y negativamente con afabilidad y responsabilidad. Por otro lado, no existe relación con extraversión y apertura a la experiencia. Ser mujer y la dimensión de responsabilidad son factores protectores del uso problemático, mientras que el neuroticismo lo predice. En conclusión, los datos aportan evidencia empírica en el estudio de la relación entre la personalidad y el uso problemático de Internet.

Sin embargo, los jóvenes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes y son los que más se conectan a Internet. Pero, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. Incluso, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia, y sin embargo, solo un reducido número de personas muestran problemas de adicción. Además, en algunos casos, la adicción subyace un problema de personalidad como la timidez excesiva, la baja autoestima o rechazo de la imagen corporal o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y por tanto intentar llenar esa carencia con conductas sin sustancias (Echeburúa, 2012).

De acuerdo con lo anterior, Chak, Sc y Leung (2004) realizaron un estudio exploratorio con el objetivo de examinar las posibles influencias de las variables de personalidad, como la timidez y el locus de control, las experiencias en línea y datos demográficos sobre la adicción a Internet. Los datos fueron recogidos de una muestra, en la cual usaron una combinación de métodos en línea y fuera de línea. Los resultados indicaron que a mayor tendencia de que sé es adicto, así mismo es alto el grado la timidez de la persona. Por tanto, las personas que son adictas a Internet hacen uso intenso y frecuente, tanto en términos de días por semana y en la duración de casa periodo de sesiones, sobre todo para la comunicación en línea a través de correo electrónico, salas de chat, grupos de noticias y juegos en línea. Por otra parte, los estudiantes de tiempo completo son más propensos a ser adictos a la Internet, ya que se consideran de alto riesgo, a causa de acceso libre e ilimitado y horarios flexibles.

Los hallazgos anteriores se relacionan con lo que Peter Mitchell (2000, citado en Adès y Lejoyeux, 2003), en la cual expuso que el uso compulsivo de internet conlleva a peligros reales,

psíquicos, psicológicos y sociales. Para Maressa Orzack (citada en Adès y Lejoyeux, 2003), una psicóloga de Harvard, los internautas compulsivos pueden perder su empleo porque son incapaces de limitar el tiempo de sus conexiones, debido a que pasan su tiempo navegando por diversión, a su vez utilizando también las oportunidades de conexión que se les presentan en el trabajo para otros usos. Las ofertas de internet aparecen cada vez más y las “nuevas atracciones”, como las páginas web de juego o de compras, que se convierten en otras tantas trampas tendidas a los drogados potenciales.

En virtud de lo anterior, Puerta-Cortés y Carbonell, (s.f) realizaron una investigación con el objetivo de identificar los hábitos de uso de Internet en los adolescentes y jóvenes universitarios, y la relación entre las necesidades de juego y gregarismo con el tipo de uso de Internet. Para ello, lo desarrollaron en dos fases, en la primera fue de tipo descriptivo, donde se estudiaron los hábitos de uso de Internet en 566 estudiantes universitarios y en la segunda de tipo exploratorio, en la cual estudiaron la relación entre necesidades de juego y gregarismo con el tipo de uso de Internet (n=90). Los resultados indicaron que el promedio de horas de uso en los jóvenes fue 4,8 (Dt: 2,8), el lugar de acceso preferente fue el ordenador domestico con un 34%, la jornada de uso de Internet en su mayoría es la tarde, seguido de la noche. Las aplicaciones de Internet que utilizaron los estudiantes, fueron las redes sociales, seguido del correo electrónico y los buscadores (Google), para navegar en la web sin un objetivo concreto. Las aplicaciones que menos utilizan en Internet fueron los casinos, las casas de subasta y las compras. El 38% de los jóvenes hacen uso controlado de la red, mientras el 4,2% de los jóvenes presentan posible uso problemático o en riesgo.

En conclusión encontraron que los estudiantes universitarios utilizan algunas aplicaciones de internet para satisfacer las necesidades psicológicas de gregarismos y juego. Las redes sociales son preferentes por la diversidad de aplicaciones que encuentran en una misma página, los usuarios pueden desarrollar actividades de comunicación (mensajes o chat de la red social) y ocio (juego), con el propósito de estar relacionado e involucrado de manera interpersonal con los otros.

En esta misma línea la investigación realizada por Gracia, Vigo, Fernández y Marcó (2002), la cual tuvo como objetivo, identificar los posibles efectos relacionados con el uso de la Red. Para ello, diseñaron un cuestionario Web que se difundió a través del Internet durante cuatro semanas, la muestra final estuvo formada por 1664 internautas autoseleccionados de ambos

sexos. Los resultados indicaron que el análisis de conglomerados de las respuestas al cuestionario identificó a un subgrupo de internautas (4,9% de la muestra) que manifestaban tener problemas frecuentes con el uso de la Red, como sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar con la conexión a Internet, pérdida de control, pérdida de tiempo de trabajo o clase. También manifestaban una mayor ansiedad y disfunción social, que el resto de la muestra y acceden con frecuencia a servicios de Chat y a páginas de contenido sólo para adultos. En conclusión, el cuestionario utilizado recoge de forma homogénea los problemas relacionados con el uso de la Red ($\alpha=0.91$) y una aceptable validez concurrente con los ítems criterios utilizados.

En cuanto a los factores familiares, referidos a ciertos entornos familiares que no resultan propicios para la adquisición de pautas de conductas sanas que sean socialmente aceptadas. Por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, propician el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos. A su vez, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconscientes y con falta de coherencia entre el modelo paterno y materno, no ayuda al establecimiento de un repertorio de conductas saludables ni ofrece un apoyo emocional apropiado (Echeburúa, 2012).

Con respecto a los factores sociales, los cuales incluyen el aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías, ya que pueden incitar al joven a engancharse a Internet. La tendencia de dejarse influir por el entorno o compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue modular los impulsos del joven (Echeburúa y Requesens, 2012, citado en Echeburúa, 2012).

En este sentido, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres, corre el riesgo de volverse adicto si cuenta con un uso de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés como el fracaso escolar, las frustraciones afectivas o la competitividad, o de vacío existencial como el aislamiento social o la falta de objetivos. Pero, este es también el prototipo de muchas personas que abusan del alcohol y de las drogas. Por ello, más que de un perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de personas propensas a sufrir adicciones. La elección de un tipo u otro de adicción va a ser en muchos casos una cuestión de oportunidad (Echeburúa, 2012).

Cabe agregar que hay muchas teorías sobre la etiología de la adicción a Internet y a las nuevas tecnologías, sin embargo, aún queda mucho por investigar. Lo que es incuestionable, es que hay cambios de comportamiento permanentes relacionados al uso y abuso de estas tecnologías. Así mismo, hay innumerables ejemplos de cómo el uso excesivo o el abuso de Internet plantean numerosas dificultades y diversos tipos de problemas psicológicos. Es por ello, que es importante tener en cuenta que los psicólogos, los educadores o los terapeutas no pueden intervenir fácilmente en el estado psicológico resultante de la adicción, sino que hay que intervenir en alguna fase anterior en el ciclo de la adicción, concretamente en el nivel emocional y conductual (Echeburúa et al. 2009).

Todas las conductas adictivas empiezan tan solo como comportamientos placenteros, que a su vez sirven para distraernos y aliviarnos del dolor y del malestar emocional como la soledad, el aburrimiento, entre otros. Finalmente, lo que la gente parece buscar es conectarse consigo mismo y con otras personas, así como obtener el placer en la vida cotidiana para evitar el dolor y el sufrimiento. Pero, lo que inicia como una solución para el dolor o el malestar emocional tiende a convertirse en un problema debido a que interfiere negativamente en el funcionamiento de la vida cotidiana. A partir de aquí es cuando la adicción y/o el uso compulsivo de Internet se convierten en un caso que requiere de una intervención clínica (Echeburúa et al. 2009).

En este sentido, la adicción y el uso compulsivo de Internet parecen reflejar una única combinación de varios factores, que, al surgir en conjunto, producen un efecto sinérgico. Es decir, que se puede acelerar el impacto y la potencia en el proceso de adicción a Internet mediante los contenidos y la facilidad de su uso en este medio tecnológico. Normalmente, los contenidos de Internet como las redes sociales virtuales, juegos, etc., llegan a ser muy estimulantes y gratificantes, independientemente del modo de acceso. Sin embargo, el entorno del propio medio de Internet a menudo produce un contexto más atractivo, que posiblemente conlleva al abuso de tales contenidos estimulantes. Asimismo, el poder de todas estas tecnologías se da por el incremento de la interacción respecto a un contenido estimulante. Por todo ello, ha ido evolucionando el modelo clásico de la adicción a otro que aborda como lo son las tecnologías digitales, debido a que generan adicción o agravan otros problemas psicológicos, muchos de los cuales son anteriores al comportamiento adictivo (Echeburúa et al. 2009).

Por ello, al describir el tratamiento clínico de la adicción y del uso compulsivo de Internet, es necesario tener cautela dado el estado actual de la cuestión. Primeramente, en la actualidad hay

un cierto debate acerca de qué es la adicción a Internet y qué no es, también de si se trata de un fenómeno unitario o de un grupo de varios problemas y síntomas que describen a nivel global la adicción a Internet (Echeburúa et al. 2009).

A lo mejor el aspecto más significativo para entender la naturaleza adictiva de la Red es que la totalidad de Internet funciona como un programa de reforzamiento intermitente de razón variable. Es decir, el comportamiento humano funciona con algunas nociones muy previsibles. Asimismo, cada vez que una persona haga clic en una página web de cualquier tipo, abra un mensaje de correo electrónico o busque y encuentre algo en la Red, obtendrá una recompensa inmediata y experimentará una sensación placentera. En efecto, esto supone un reforzamiento de gran intensidad, que se relaciona de acuerdo a lo nombrado anteriormente, es decir, que se dan numerosos cambios neuroquímicos. En este sentido, el más notable es la elevación de la dopamina en el cerebro. En este orden de ideas, Internet funciona a base de proporcionar la información deseada como una imagen llamativa, una compra, un correo electrónico importante, o tan solo una información que se está buscando en la Red, sin embargo, lo hace de forma intermitente, lo cual no resulta predecible, en pocas palabras, el sujeto termina encontrando en varias ocasiones lo que está buscando, pero de una manera no siempre previsible. Es evidente entonces, que la persona siente gratificación instantánea y una distorsión temporal mientras se encuentra conectada, generando que el uso a Internet sea muy resistente a la extinción. Definitivamente, las personas continuarán buscando algo una y otra vez con insistencia, ya que de vez en cuando, tendrán éxito y conseguirán lo que quieren. (Echeburúa et al. 2009).

No cabe duda de que la realidad no se puede ignorar y sencillamente sentarnos a esperar a que ocurra el inevitable impacto que genera en la sociedad el uso de las Tic, lo cual muestra su evidente expansión mundial. Según Umaña (2008), citada en Bonilla y Hernández (2002) la dependencia a la Red ha sido intervenida a través de programas de prevención y promoción impulsadas por el Gobierno nacional, pero no han generado un alto impacto en la población. Sin embargo, actualmente el gobierno sigue en la lucha, liderando ciertas campañas fundadas por el Ministerio de Tecnologías de las Comunicaciones de Colombia, con el apoyo de Vive Digital, Plaza Sesamo y el Canal 13 a través de comerciales de televisión, pero aun, continúan siendo de bajo impacto para la sociedad.

Rivero, citado en Bonilla y Hernández (2012) establece que el hecho de pasar más tiempo dentro de las redes sociales virtuales, no ha significado que las personas aumenten su interacción

social, ni su autoestima y ni que obtengan mayor satisfacción en sus relaciones. Lo anterior se da porque el hombre hoy en día vive en un mundo globalizado que ha transformado de forma acelerada las interacciones y la comunicación, ya que puede acercarnos, pero también separarnos con el otro, esto debido al impacto creciente en el uso de Internet.

Desde la perspectiva de lo expuesto anteriormente, se resalta la importancia de abordar el tema de habilidades sociales, ya que posiblemente el uso de Internet puede interferir en las personas para que las lleven a la práctica en los diferentes contextos.

Habilidades Sociales

Según los Orígenes del movimiento de las Habilidades Sociales, se remontarían aproximadamente en los años 30, cuando, según Phillips (1985) citado en Gismero (2010), desde la Psicología social, algunos autores estudiaban la conducta social en niños en diferentes aspectos que en la actualidad se considera que se podrían incluir en el campo de las habilidades sociales. Por ejemplo, Williams (1935), citado en Gismero (2010), en el estudio que realizó respecto al desarrollo social de los niños, identifica lo que hoy se denomina *asertividad* (buscar aprobación social, ser simpático, responsable, etc.) y lo importante del influjo en la conducta social de los niños.

En relación con lo anterior, García (2010) realizó un estudio descriptivo sobre las habilidades sociales y la asertividad del alumnado de la titulación de la educación social, con el objetivo de ser la base para elaborar e implementar un programa de intervención transversal en dicha titulación a nivel del equipo docente. Para ello, utilizaron una muestra de 195 sujetos, el instrumento utilizado fue la Escala de Habilidades Sociales de (Gismero, 2000), los resultados indicaron que todos los factores se encuentran dentro de lo “normal”, pero se señala que existe un desajuste entre los factores II-III con el IV – VI, por lo que se puede decir que tiene menos habilidades sociales en poder decir no o cortar interacciones como establecerlas con el sexo contrario. Se concluye que el alumnado de Educación Social se encuentra en la media del constructo “habilidad social y asertividad”.

Murphy y cols. (1937), estudiaron la conducta social en los niños y de allí logro distinguir dos clases de asertividad: una socialmente asertiva y otra socialmente molesta y ofensiva. De igual manera, los trabajos de Jack (1934) con niños preescolares o page (1936) ampliándolos. En

todos aquellos el enfoque era mentalista; explicaban la conducta social de los niños en función de las variables internas, dejando a las ambientales en una posición secundaria.

Posteriormente, como lo dice Munné (1989) y Curran (1985), citado en Gismero (2010) en sus revisiones y estudios, algunos teóricos neofreudianos como Sullivan, Horney, Adler, White, etc., (citado en Gismero, 2010) al poner objeciones al énfasis instintivista de Freud, apoyaron un modelo más interpersonal del desarrollo de la personalidad y de las habilidades sociales. Estas teorías estudian y analizan las relaciones sociales tempranas y la personalidad, describiendo algunos aspectos que son poco adaptativos en relación con el funcionamiento social del individuo, aunque como indica Kelly (citado en Gismero, 2010), la terapia se dirige a la reconstrucción analítica interpretativa de las experiencias tempranas, sin centrarse directamente en enseñar al sujeto nuevas competencias sociales. Al respecto, el estudio sistemático de las habilidades sociales presenta varias vías para llegar a él: normalmente se considerada como la más significativa, da inicio con el trabajo de Salter (1949) *Conditioned reflex therapy*, influenciada por los estudios pavlovianos sobre actividad nerviosa superior. (Gismero, 2010).

Ya en los años 50 incrementó el interés por las habilidades sociales y su preparación en el campo de la psicología social y del trabajo; en la Universidad Michigán realizaron algunos estudios de campo, los cuales, evidenciaron algunos aspectos con un método más seguro de supervisión laboral. Estos estudios, fueron repetidos en diferentes partes en todo el mundo e incorporados a cursos de entrenamiento. (Gismero, 2010).

De acuerdo a lo anterior, Gallego (2008) realizó una investigación, con el objetivo de describir las habilidades sociales de los estudiantes de la facultada de Psicología de una institución de educación superior. La medición de las mismas se realizó con las Escalas Multidimensionales de la Expresión Social, partes Motora y Cognoscitiva, (Caballo, 1987, 1999) en su versión adaptada para la población universitaria Colombiana desarrollada por Gutiérrez (2000), lo anterior fue posible con una totalidad de 330 estudiantes. El análisis descriptivo de las puntuaciones totales y por factores de las pruebas, permitió observar una tendencia general en el grupo de estudiantes a reportar un nivel de desempeño medio en las HHSS, así como una frecuencia moderada de pensamientos ansiógenos en situaciones sociales.

En esta misma línea, Almir Del Prette, Zilda Del Prette y Mendes (1999) realizaron una investigación con el objetivo de desarrollar habilidades interpersonales relacionadas con el ejercicio de la Psicología con un programa de desenvolvimiento interpersonal profesional. Para

ello, se llevó a cabo con un grupo experimental que estuvo constituido por 13 alumnos del cuarto semestre del Curso de Graduación en Psicología, matriculados en la asignatura optativa «Habilidades sociales: Teoría y práctica» y el grupo de control, el cual fue compuesto por 23 alumnos del mismo nivel, pero que aún no habían cursado ni estaban inscritos en la asignatura. Los alumnos de ambos grupos tenían una edad promedio de 20 años, en su mayoría eran solteros y predominantemente del sexo femenino. Por lo tanto, fueron evaluados al inicio y al final de una intervención organizada en dos módulos con quince horas cada uno. El primero fue teórico/informativo a través de discusiones y clases expositivas. El segundo fue práctico/vivencial a través de un entrenamiento grupal, con dos sesiones semanales de aproximadamente una hora y media cada una, aplicándose procedimientos y técnicas de entrenamiento comportamental, reducción de ansiedad, reestructuración cognitiva y solución de problemas. Los resultados evidenciaron la adquisición de habilidades sociales en el grupo PRODIP, con diferencias significativas del grupo de control. En conclusión, se discuten cuestiones prácticas y de investigación relativas a la formación del psicólogo y a las posibilidades de aplicación del campo de las habilidades sociales.

Así mismo, en los años 70, registran bastantes publicaciones sobre el tema, las cuales comprobaron la fortaleza que éste fue adquiriendo dentro del estudio de la modificación de la conducta. Allí se estudia la conducta asertiva e investiga sobre tratamientos o programas de entrenamiento efectivo, con el fin, de disminuir el déficit en asertividad o habilidades sociales. Por otra parte, en esta misma década emergen también múltiples cuestionarios destinados a medir la conducta asertiva a su vez, cierta cantidad de obras con una intencionalidad de difundir específicamente toda aquella información, en los cuales se aplican los resultados de las investigaciones y se enseñan técnicas de entrenamiento asertivo; entre otros estarían Bower y Bower (1976), Alberti y Emmons (1970b), Bloom, Coburn y Pearlman (1975), Fensterheim y Baer (1975), Baer (1976), Kelley (1979), Phelps y Austin (1975), Smith (1975), etc., (citado en Gismero, 2010). Lo anterior da una idea del interés evolutivo por parte de los investigadores, también muestra que ya existe una serie de técnicas sistematizadas que motivan y despiertan el interés en general a todo público. (Gismero, 2010).

Otro camino trazado por los trabajos de Zigler y Phillips (citado en Gismero, 2010) con énfasis en la “competencia social”, se pusieron en la tarea de trabajar con personas adultas que se encontraban institucionalizadas, observaron que entre más contara la persona con la

competencia social inicialmente, disminuía la estadía en el hospital y bajaba la tasa de recaída. La competencia social y el nivel con la que contaba la persona previamente a la hospitalización, eran el mejor y mayor pronóstico del acoplamiento pos hospitalización que el diagnóstico psiquiátrico o el tratamiento recibido en el hospital.

En cuanto al nivel educativo, también se han desarrollado y estudiado algunos programas de habilidades sociales entre los niños, por su importancia en variables educativas como el entrenamiento académico, el auto concepto, la autoestima, entre otros. No obstante, en la historia generada de las habilidades sociales su origen se ha dado en Inglaterra, donde se realizaron sustanciales investigaciones de laboratorio sobre los procesos iniciales de interacción social. A su vez, en Oxford, llegaron a la creación de un modelo de competencia social soportado en las semejanzas entre la conducta social y la ejecución de las habilidades motoras, en cual se incorporó la importancia que tienen las señales no verbales. (Gismero, 2010).

Por lo tanto, se puede decir que todos los estudios e investigaciones en relación a las habilidades sociales no solo se han dado en Inglaterra sino que también en Estados Unidos, como señala Furnham (1985, citado en Gismero 2010), el cual postulo que cuando en Estados Unidos el entrenamiento de las habilidades sociales este sólidamente arraigado en la psicología clínica y de consulta, en Inglaterra y en Europa la investigación sobre las habilidades sociales le debe más a la psicología ocupacional y a la psicología social. Por lo tanto, estos diferentes orígenes aun se reflejan en el trabajo hecho por los investigadores de las habilidades sociales a ambos lados del atlántico.

Sin importar la coincidencia entre algunos temas, conclusiones y métodos utilizados por los dos países, las diferencias en cuanto a la teoría y a la investigación se pueden evidenciar en la historia del desarrollo del concepto. Asimismo, la información norteamericana se deriva fundamentalmente del trabajo de terapeutas, como por ejemplo, Wolpe, (citado en Gismero, 2010) y de los estudios de competencia social ya citados. En Europa la investigación dio un inicio bien diferente en todo lo que tiene que ver con la ergonomía y en la psicología social, con un enfoque puramente clínico y otro con una inclinación más psicosocial, presentan ciertas diferencias, donde fue mayor la aplicación en Estados Unidos del entrenamiento en habilidades sociales a problemas clínicos (esquizofrenia, delincuencia, alcoholismo) mientras que en Inglaterra su enfoque se debe al terreno laboral y organizacional (industria y educación). Es así, como los americanos se concentraron y dedicaron más en el estudio de la conducta asertiva, su

medida y un entrenamiento, donde estimaban el déficit de de la conducta asertiva como una inadecuación social, por el contrario Inglaterra es más bien por la carencia de amigos y las dificultades para el desarrollo de relaciones de amistad, lo que muestra esa inadecuación social. En síntesis, a mediados de los años setenta cuando la expresión *habilidades sociales* (era utilizada en Inglaterra desde un aspecto diferente) empieza a emplearse como sustituta de conducta *Asertiva*, o esta última queda englobada en la primera al irse ampliando el concepto. (Gismero, 2010).

La dificultad de definir de forma individual que es una conducta socialmente habilidosa en términos específicos es irresoluble, debido a que esto depende tanto del contexto cultural, familiar, sistema escolar, estatus social, la edad y el sexo. Se presentan algunas variables tanto personales como situacionales, que hacen que una conducta que es apropiada en una situación no lo sea en otra, o por ejemplo dos personas que actúen de diferente forma ante la misma situación, o una persona comportarse de distinta manera en una situación semejante, y considerarse ambas respuestas socialmente adecuadas. Aunque no hay unos criterios específicos y absolutos para definir una conducta socialmente aceptada, sería la que posibilitara a una persona a relacionarse adecuadamente con personas de su entorno (Gismero, 2010).

Como complemento, (Kelly, 1987; Linehan, 1984; Rich y Schroeder, 1976; Wople y Lazarus, 1966, citado en Gismero, 2010), han centrado más su investigación en la efectividad, adecuación o satisfacción producido por la conducta ante una situación presentada, es decir se define la conducta en función de que sea o no efectiva, el criterio de si lo es o no tiene que ver con los objetivos, valores y punto de vista de quien la juzga, las conductas no habilidosas o antisociales (p.ej., decir una bobada, golpear a alguien) pueden de hecho ser reforzadas, además se debe tener en cuenta que ante una conducta adecuada puede no obtenerse reforzamiento, ya que éste, en última instancia, depende de que los demás lo den o no.

Con referencia a lo anterior, Hidalgo y Nureya (1990) realizaron un estudio con el objetivo de diseñar y evaluar un programa de desarrollo de habilidades sociales, en jóvenes universitarios chilenos, que presentaban déficits de asertividad. Para ello, se llevó a cabo con 113 universitarios que presentaban problemas de habilidades sociales. De éstos 34 jóvenes, 17 hombres y 17 mujeres, fueron distribuidos al azar en 3 grupos. La muestra quedo conformada por un grupo experimental (GE, N = 12) y dos grupos controles (GC 1, N = 11 y GC 2, N = 11). Del grupo experimental solo un hombre desertó del taller. Para ello se utilizaron los siguientes

instrumentos: Test de Auto reportes, especialmente traducidos y adaptados a Chile. Se puntuaron según las pautas reportadas por los autores. A su vez, se aplicó el Inventario de comportamiento interpersonal (ICI), escala de Evitación Social (SAD), Temor a la Evaluación Negativa (TEN), y por último Autoafirmaciones en Interacción Social (AIS).

De acuerdo al análisis de los datos obtenidos en los cuestionarios de Auto reporte (AIS, SAD, y TEN), se evidenciaron diferencias significativas entre las mediciones pre y post del grupo experimental (grupo con tratamiento). En los grupos Control (GC 1 y GC 2) no se observaron diferencias significativas entre estas mediciones, en ninguno de los cuestionarios. Esto significa, que el cambio observado puede atribuirse sólo al efecto del tratamiento y no al hecho de ser sometido a distintas mediciones. Específicamente en el test AIS el grupo experimental mostró una diferencia significativa ($t(11) = 4.49; p < 0.001$) entre las mediciones pre y post tratamiento, en lo que se refiere a cogniciones de tipo negativo (AIS-). No se observó una diferencia significativa en las cogniciones de tipo Positivo (AIS+). Por último, el análisis estadístico del test ICI mostró diferencias significativas entre las mediciones pre y post en las escalas de Asertividad Empírica General y Rechazo de Peticiones, tanto en el Grupo Experimental como en los Grupos Controles. Es decir, habría un comportamiento general similar en los 3 Grupos, por lo que este test no muestra un efecto de cambio debido al tratamiento.

En relación a lo anterior, en otro estudio experimental realizado por García (2005) con el objetivo de dar respuesta a la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre las Habilidades Sociales, El Clima Social Familiar y el Rendimiento Académico en estudiantes universitarios. Para ello, utilizaron el método descriptivo, el diseño correlacional y comparativo, a su vez, el diseño cuantitativo; para los cálculos hicieron un análisis exploratorio de datos. Los resultados indicaron que la escala de clima social en la familia se trabajó sólo con cinco áreas de las 10 que la componen (cohesión, conflicto, intelectual y cultural, moralidad y religiosidad y organización). La lista de chequeo de Habilidades Sociales está conformada por VI grupos (primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas con los sentimientos, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación), después de realizar un análisis de confiabilidad para nuestra muestra se considera a todos los grupos confiables (0.65, 0.50, 0.69, 0.76, 0.79, 0.80 respectivamente); estando dentro del rango aceptable ($R_{ii} = 0.15$). Lo anterior, fue posible a

través de la aplicación de Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, Escala de Clima Social en la Familia.

En conclusión, luego de analizar los resultados obtenidos, se comparan las dos universidades y se identifican que en cuanto a habilidades sociales hay un patrón similar respecto a los promedios en ambos grupos, de tal modo que las mismas escalas ocupan un ranking similar en la muestra Universidad Nacional Mayor de San Marcos y Universidad San Martín de Porres. Las diferencias entre ambas muestras para las subescalas han sido cercanas a cero. Los resultados de la T de Student fue significativa únicamente para las habilidades del grupo IV (Habilidades de planificación), $t(203) = -2.45$ ($p < 0.05$).

Con el fin de ampliar y explicar en qué consiste la competencia social, nos enfocaremos en tres conceptos: consenso social (un comportamiento es considerado incorrecto si no es del agrado del grupo que lo juzga, pero puede ser considerado habilidoso por otro grupo de referencia), y efectividad (una conducta es habilidosa en la medida en que conduce a la obtención de aquello que se propone) y carácter situacional (un mismo comportamiento es adecuado en una situación, pero puede no serlo en absoluto en otra). (Ballester y Gil, 2009).

De acuerdo a lo anterior, se abordara de una manera más extensa cada uno de los componentes mencionados. Cuando se habla de consenso social se refiere, a que dentro del todo el repertorio posible de respuestas que se pueden emitir en una determinada situación, tendemos a emitir aquellas que hemos visto que han sido valoradas como pertinentes por otras personas. Es decir, de alguna forma los demás van moldeando nuestro comportamiento social, haciendo que nos sirvamos de unos modos u otros en función de lo socialmente acordado como correcto. A su vez, se habla de la efectividad que cuenta con tres vertientes: en primer lugar estaría la efectividad en cuanto al logro del objetivo trazado, que puede no coincidir con la efectividad para mantener o mejorar la relación, de igual manera, puede estar o no relacionado con la efectividad para mantener la autoestima. O, dicho de otro modo, el objetivo puede ser de carácter puramente social (facilitar el desarrollo o mantenimiento de relaciones sociales) o puede ser que nuestro objetivo no sea de tipo social (conseguir un aumento de sueldo o el permiso para llegar más tarde a casa), e incluso ambos pueden entrar en conflicto (Ballester y Gil, 2009).

Un componente fundamental para alcanzar la efectividad es el control emocional que permite a una persona expresar sus sentimientos y defenderse sin una ansiedad inapropiada que le haga adoptar un tono, en general, una actitud que vaya en detrimento de esa efectividad. Por último, el

Carácter situacional: hace alusión al grado de competencia que muestra una persona y, en general, el tipo de interacción que inicie dependerán de factores situacionales como la familiaridad existente con el interlocutor, el sexo de ambos o el propósito de la interacción. La suposición de que una persona se va mostrar igualmente competente al poner en juego una misma habilidad en diferentes situaciones carece de fundamento. (Ballester y Gil, 2009).

De acuerdo con Gismero (2010) la conducta asertiva o socialmente habilidosa, es un grupo de respuestas tanto verbales como no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente puntuales, a través de las cuales el sujeto manifiesta en un contexto sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, a su vez, guarda un gran respeto de ello para con los demás, que trae como consecuencia el auto-reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo.

Para la mayoría de los individuos, el establecimiento de relaciones con otras personas es un objetivo deseado, o una experiencia reforzante; por consiguiente, las relaciones sociales pueden considerarse como eventos reforzantes para la mayor parte de la gente. Entre estas interacciones, se incluyen cosas tales como conseguir citas, tener amigos con los que charlar cordialmente, y tener facilidad para conocer gente nueva en fiestas u otras reuniones informarles. No obstante, para conseguir cada uno de estos objetivos socialmente deseables, es preciso, ante todo, que el individuo domine una serie de habilidades conductuales relativamente bien organizadas. Por ejemplo, para quedar citado con otra persona, el individuo que desee conseguir ese objetivo: debe encontrarse en un ambiente donde sea posible conseguir citas; a su vez, debe iniciar una interacción conversacional adecuada; y por último, deberá formular una petición específica de continuar o renovar la interacción posteriormente. La constelación de éstas y otras conductas sociales similares que llevan al establecimiento de citas se denomina “habilidades hetero-sociales o de iniciación de citas”. Cuando se establecen amistades o conversaciones con los individuos que no conocemos, es necesario contar con un tipo de competencia social relacionada, pero de manera más general. (Jeffrey, 2002).

A diferencia de lo anterior, en una investigación realizada por Ojeda (2010), la cual tuvo como objetivo encontrar si existía relación alguna entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. Fue un diseño no experimental, de tipo transversal. Para ello, utilizaron el cuestionario adaptado de Young (1998) citado en Ojeda (2010), donde participaron 63 alumnos de la Universidad Iberoamericana, de los cuales 60.3%

eran mujeres y 39.7% hombres, y el mayor porcentaje de edad fue 22 años. El instrumento se complementó con variables sociodemográficas, el cuestionario de Adicción a Facebook para Jóvenes, el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria, el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia, la Escala de Depresión Geriátrica, los Criterios de Diagnóstico de Adicción a internet, y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet. Respecto de los resultados, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adictos y los no adictos a Facebook, lo que permitió ver que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. A partir de ese descubrimiento se dedujo que los adictos a Facebook son más propensos a la depresión, a tener menos habilidades sociales y a mostrar una autoestima más baja.

El objetivo no es conseguir una cita, sino conseguir y mantener una conversación que esté resultando agradable. Es un objetivo a corto plazo, según como se de la conversación constituye un prerrequisito para el desarrollo de las relaciones amistosas más íntimas; estas conductas son denominadas “habilidades conversacionales”. De modo parecido, las “habilidades de elogio”, o “asertividad de elogio”, las han descrito como un punto relevante en el momento de establecer relaciones positivas con las otras personas (Wolpe y Lazarus, 1966, citados en Jeffrey, 2002). La “habilidad de elogiar” se refiere a la capacidad de dirigir cumplidos de las acciones agradables de los demás de una manera efusiva y convincente, lo cual, a su vez, puede fomentar respuestas positivas a la recíproca. Cuando se da inicio a las citas, las habilidades sociales de elogio y conversaciones aparentemente son importantes en caso de adolescentes y adultos. En cuanto a las habilidades de juego pro social en los niños pequeños, son determinantes y facilitan el desarrollo de las relaciones con sus coetáneos o pares. Como complemento, las habilidades interpersonales que facilitan el asentamiento de relaciones presentan algo en común, y es que incrementan el valor de reforzamiento de la persona que las exhibe, esto se da, porque las otras personas responden de una manera positiva antes los individuos que son hábiles en las conversaciones, en halagos, cumplidos, posibilitando a que en el futuro busquen la oportunidad para interactuar con aquella persona. (Jeffrey, 2002).

Según Furman, Geller, Simor Y Kelly, 1979; Hollandsworth, Glazanski y Dressel, 1978; Kelly, Widman y Berler, 1980 (citados en Jeffrey, 2002), afirman que en algunos casos, las habilidades sociales le ayudan al individuo para lograr sus objetivos deseados y reforzantes que

no son, en sí mismos, de naturaleza interpersonal. Por ejemplo, las habilidades en las entrevistas de trabajo se dan a través de una interacción social, la interacción entre el aspirante y el entrevistador, la mayoría de aspirantes buscan un refuerzo el cual sería, conseguir el puesto de trabajo al que se encuentran aplicando, no establecer una relación propiamente dicha.

Por su parte, autores como Gismero (1996), Caballo (1986), Vander Hofstadt (2005), (citados en Salazar y Sandoval (2010)), donde comparten la idea de que las habilidades sociales son un conjunto de respuestas verbales y no verbales, es decir; elementos conductuales, cognitivos y fisiológicos que indican cómo las personas actúan o dicen cuándo se encuentran expuestas a una conducta social. El enfoque más utilizado y que soporta un gran número de investigaciones es el conductual, debido a que su objetivo de estudio es lo observable. Un gran número de investigaciones respecto al tema se ha realizado desde el enfoque conductual, debido a que este estudia lo que es observable.

No obstante, el aspecto cognitivo es decir pensamientos, creencias, y los procesos cognitivos tienen un segundo lugar de importancia siguiendo la línea planteada por Vander Hofstadt, (citado en Salazar y Sandoval, 2010), las habilidades sociales son innumerables y probablemente su definición y naturaleza sean discutidas en diferentes contextos y culturas. Sin embargo, un análisis más profundo y detallado propone que estos procesos cognoscitivos, son acompañados por respuestas fisiológicas cuando el sujeto percibe indicadores de ansiedad.

En esta línea, Echavarría, Godoy & Luz (2007) realizaron una investigación con el objetivo de evaluar las habilidades cognitivas y las aptitudes para el aprendizaje de ambos sexos, de la misma manera que la relación de las mismas con el rendimiento académico. Para ello, fueron evaluados 1.529 estudiantes de las distintas carreras de la Universidad (816 mujeres y 713 varones). Según los puntajes obtenidos se pueden apreciar diferencias estadísticamente significativas en los valores t , que permiten afirmar que el desempeño entre varones y mujeres en las pruebas de aptitud es diferente. Los hombres lograron ventajas en las pruebas de razonamiento verbal, cálculo y razonamiento abstracto, mientras que las mujeres obtuvieron mejores resultados en los tests de ortografía y lenguaje. En cuanto a las combinatorias, los hombres alcanzaron un resultado ligeramente superior a las mujeres en RV+C. En RV+RA, también las aventajaron levemente. Por último, en la sumatoria de los cinco tests (Total), las mujeres alcanzaron una moderada ventaja por sobre los hombres.

Para autores como Michelson, Sugay, & Kadzun, (1987) (Citados en Salazar y Sandoval, 2010), la conducta no verbal es determinante en la interacción con otras personas. Una persona decide guardar silencio, presenta problemas para comunicarse verbalmente, pero aun así, se puede hacer una lectura de lo que su cuerpo y su rostro dice, sin evocar ni una sola palabra. Todas estas señas no verbales cumplen con ciertas funciones: Reemplazar a las palabras (seña amenazante), repetir lo que se está diciendo, también pueden enfatizar un mensaje verbal o contradecir un mensaje con el cual no se encuentran de acuerdo. Es por ello, que es muy importante que este tipo de comunicación sea tenido en cuenta en el momento del entrenamiento de las habilidades sociales.

Igualmente Caballo (1986) (Citado en Salazar y Sandoval, 2010), indica que el lenguaje no verbal o de señas, debe ser congruente con el mensaje emitido verbalmente para que este tenga la habilidad social de transmitirse de una forma precisa y asertiva. De igual manera, se ha resaltado que las conductas emitidas sin contenido verbal provocan conductas no verbales recíprocas, es decir que, los individuos sin ser conscientes de sus respuestas no verbales, atribuirán la conducta no verbal recíproca a la disposición de otra persona, en lugar de su propia conducta no verbal. El cuerpo se convierte en un complemento de la comunicación verbal, debido a que este sin ser tenido en cuenta en muchas ocasiones, está ahí haciendo presencia para dar a entender mejor al receptor dicho mensaje.

Por su parte, Michelson, Sugay & Kadzun (1987), (Citados en Salazar y Sandoval, 2010), afirman que la mirada es un proceso de comunicación único, debido a que se presenta en los dos canales tanto en el receptor como en el emisor. La expresión facial, es aquella que nos permite mostrar todo tipo de emoción a la cual estamos expuestos, determina significativamente el estado emocional de las personas. A su vez, la expresión facial nos indica si se está o no entiendo la información que nos están suministrando, si la persona se encuentra sorprendida por alguna razón o sencillamente está en desacuerdo con algo. Además de ello, existe la sonrisa, una expresión facial que es expresada a otra persona como sentimiento de gusto.

Dando continuidad a los componentes representativos de la comunicación no verbal, hay un aspecto que no se puede dejar de lado y es la postural corporal, que describe Vander Hofstad (2005) (Citado en Salazar y Sandoval, 2010) así: cómo se sienta la persona, cómo se encuentra o se pone de pie, cómo pasea y refleja sus actitudes, sus sentimientos de sí misma y su relación con los otros, donde rescata 4 categorías posturales, una de ellas es el Acercamiento, una postura

atenta comunicada por una inclinación hacia adelante del cuerpo, la Retirada, una postura negativa, de rechazo, comunicada retrocediendo o volviéndose hacia otro lado, la Expansión, es una postura orgullosa, engreída, despreciativa, comunicada por la expansión de pecho, tronco erecto o inclinado hacia atrás, cabeza erguida, hombros elevados y la Contracción que es una postura depresiva, abatida, comunicada por un tronco inclinando hacia atrás, cabeza hundida, hombros que cuelgan, y pecho hundido.

No obstante, la apariencia personal, la cual se encuentra altamente relacionada con las habilidades sociales, desde el atractivo físico, debido a que muchos individuos establecen relaciones afectivas e ineficaces por una percepción de un atractivo físico. Las características de la apariencia personal dan indicios del estatus, atractivo, grado de conformidad, inteligencia, personalidad, clase social, estilo y gusto, sexualidad y edad del individuo Vander Hofstadt (2005) (citado en Salazar y Sandoval, 2010).

Continuando con la descripción de la comunicación verbal, donde el primer aspecto es el habla, Hofstadt (2005) citado en Salazar y Sandoval, (2010) la describe como un componente de excelencia de la comunicación, la cual es empleada para varios propósitos entre ellos, emitir ideas, argumentar, razonar, hacer debates, describir y expresar sentimientos. Es allí, donde se necesita tener un método o sistema que sea muy explícito, permitiéndonos manifestar o transmitir de acuerdo a la situación que nos encontramos expuestos. Lo anterior da cuenta, de que existen numerosos temas los cuales podemos expresar a los demás, donde cada uno tiene un contenido diferente y que según lo que propone Hofstadt, será la forma que utilizamos para referirnos al tema, otorgándole un sentido específico.

Dada la importancia que trae consigo el desarrollo de las habilidades sociales y de cómo los seres humanos emitimos las respuestas en las diferentes situaciones, es determinante conocer cómo se adquieren éstas, y para ello abordaremos el Modelo de adquisición de habilidades según la teoría del aprendizaje social, lo cual nos indica que la teoría del Aprendizaje Social, las habilidades sociales se entienden como conductas aprendidas. Indica que el desarrollo de la conducta, incluyendo el estilo interpersonal de un individuo, puede describirse, explicarse y predecirse con precisión partiendo desde luego, de los principios de la teoría del Aprendizaje. Si podemos especificar la historia de aprendizaje de un individuo, contamos también con la capacidad de comprender la forma de cómo maneja sus situaciones, entre las que se encuentran aquellas que requieren respuestas socialmente eficientes. La teoría del Aprendizaje Social

aplicada al desarrollo de habilidades está basada en los principios del condicionamiento instrumental u operante. El enfoque operante, enfatiza lo importante que son los antecedentes ambientales y sus consecuencias en el desarrollo y mantenimiento de la conducta. No obstante, teóricos como Bandura, Rotter, Mischel y Meichenbaum (citados en Jeffrey, 2002), han creado principios de aprendizaje para referirse a los efectos del aprendizaje vicario (modelado), las expectativas de índole cognitiva, el valor subjetivo del reforzamiento, la especificidad situacional de la conducta y el papel de las conductas cognitivas como auto-verbalizaciones y auto-instrucciones (Jeffrey, 2002).

Las habilidades sociales son adquiridas generalmente como consecuencia de mecanismos básicos de aprendizaje, donde se incluyen los siguientes: experiencias de aprendizaje vicario u observacional, retroalimentación interpersonal, desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales, reforzamiento positivo directo de las habilidades (Jeffrey, 2002).

Partiendo de lo anterior el Aprendizaje de habilidades como consecuencia del reforzamiento directo desde la etapa de la infancia, resulta indudable que las conductas sociales más rudimentarias se pueden desarrollar y mantener por sus efectos reforzantes. Desde luego, los niños parecen aprender rápidamente aquellas conductas adecuadas para elícitar consecuencias positivas en su ambiente, como, por ejemplo, llorar para recibir alimento, atención o alivio de incomodidades, sonreír y balbucear para conseguir atención social y estimulación por parte de otras personas, y practicar habilidades motrices que inducen también respuestas físicas y atencionales de los mayores. Al transcurrir el tiempo, el repertorio de conductas interpersonales del niño van siendo cada vez más elaborado, variado y verbal, a la par que aquellos sucesos que adquieren propiedades reforzantes se desvían progresivamente de las funciones primarias (necesidades corporales), multiplicándose y expandiéndose en el ámbito social (Jeffrey, 2002).

Existe una serie de factores que rigen la forma en que la historia de reforzamiento personal cambia el desarrollo natural de las habilidades sociales. Por un lado, tenemos el valor subjetivo de los hechos que pueden servir de reforzadores. El reforzamiento no se presenta como una propiedad absoluta, y los reforzadores se definen en términos de su valor funcional para incrementar la probabilidad de que se repita la conducta que se quiere. Así, el valor reforzante de conductas como jugar con sus pares, dialogar, generar encuentros, o recibir comentarios positivos de otras personas, varía con los individuos. Si este tipo de situaciones no resultan siendo reforzadores significados para cualquier persona, entonces se podría decir que sus

habilidades sociales tendrán un resultado y desarrollo deficiente. Rotter, destaca que para poder predecir la probabilidad de que ocurra una conducta concreta, se debe tener en cuenta el valor subjetivo reforzante que tenga para el sujeto (Rotter, 1954, citado en Jeffrey, 2002).

Según Mischel (1973), citado en Jeffrey (2002), destacó, que son pocas las conductas sociales consistentemente reforzadas a través de las diferentes situaciones; ya que las habilidades sociales difieren tanto funcional como cualitativamente en función del contexto y naturaleza de la situación interpersonal. Por lo tanto, el hecho de que se dé o no un tipo de habilidades a través de diferentes situaciones posiblemente este determinado por la historia y reforzamiento que ha tenido la persona en relación a la conducta en particular. A su vez, resulta importante cuando las personas afrontan escenarios nuevos para las que no han tenido una experiencia de aprendizaje directa. Así, si un individuo afronta una situación interpersonal nueva que percibe y “clasifica” cognitivamente como parecida a algunas otras situaciones ya vividas en las que una respuesta específica le resulto positiva, es probable que su comportamiento sea consistente usando la conducta que le brindo resultados efectivos. Por otra parte, las situaciones sociales innovadoras pueden resultar un problema si se tiene que poner en juego otro tipo de habilidades y si la persona tiene una historia de reforzamiento reducido para poder ponerlas en práctica.

Lamentablemente algunas habilidades sociales no son reforzadas sobre bases consistentes cuando se empiezan a adquirir. Al inicio, un individuo para mostrarse asertivo en diferentes situaciones, ya sea una entrevista laboral o una cita con alguien o sencillamente que haga valer sus derechos en una discusión, es posible que no resulte reforzada consistentemente con respuestas efectivas por parte de los otros. Claro está, que esto sucede en la medida que la persona no domine la habilidad. Como resultado, si una conducta social es repetida en diferentes ocasiones sin llegar a una consecuencia positiva inicialmente en el aprendizaje, puede ser extinguida y dejar de emitirse (Jeffrey, 2002).

Así mismo, el Aprendizaje de habilidades como resultado de experiencias observacionales, nos indica que los seres humanos aprendemos a manejar situaciones interpersonales como resultado de la experiencia directa en esas situaciones y, más concretamente, como resultado de las contingencias de reforzamiento que modifican y moldean progresivamente la conducta. Otra fuente de aprendizaje de habilidades consiste en la observación de cómo otra persona maneja la situación.

Bandura (1969) describió la influencia del aprendizaje observacional o vicario (que él denominó “modelado”) en la conducta social y demostró su efecto a lo largo de un extenso número de estudios. La exposición a un modelo puede conllevar alguno de estos tres efectos: 1) el efecto de modelado, en el que el observador del modelo, por el hecho de observarlo, adquiere una nueva conducta que no emitía previamente; 2) el efecto de desinhibición, según el cual la exposición al modelo hace que el observador emita con más frecuencia una conducta que ya existía; y 3) el efecto de inhibición, por el cual el observador reduce la frecuencia de emisión de una conducta que era frecuente antes del modelado (Bandura y Walters 1963, citado en Jeffrey, 2002).

Los efectos de modelado y desinhibición son los más importantes de acuerdo al desarrollo de las habilidades. Niños, adolescentes y adultos van desarrollando nuevas competencias que les ayudaran en sus situaciones posteriores, a través de la observación que hacen de las personas que los rodean, incluyendo el contexto familiar y las figuras que la componen, de la misma manera los amigos, jefes de trabajo, entre otros. Así pues, de esta manera es como puede obtenerse un conocimiento básico de las habilidades sociales. Cuando comienzan a crecer otros modelos ambientales, desplazan las influencias de los modelos familiares para dar prioridad a otras fuentes de aprendizaje observacional. La adolescencia se convierte en la fuente más influyente que cualquier otra, para el modelado de las competencias sociales (Jeffrey, 2002).

Los modelos vivos, aunque constituyen la principal fuente de aprendizaje observacional, otras formas de modelado también contribuyen a la adquisición de habilidades sociales durante el desarrollo. Se trata, por ejemplo, de representaciones de modelos reales mediante imágenes en el cine y/o la televisión, representaciones de modelos irreales como, por ejemplo, dibujos como las caricaturas, o modelos de figuras animales no humanas. Por otro lado, modelos simbólicos, como las descripciones idealizadas de la conducta de otra persona, como un buen cristiano, el perfecto vendedor o el empleado ideal de una compañía (Jeffrey, 2002).

Gran parte de la atención clínica y de investigación se orientaron a estudiar la forma en que el modelado natural puede influir negativamente en la conducta. En particular, destaca el tema de los efectos de violencia en las imágenes y la sobrecarga sexual, así como los efectos del modelado de conductas delictivas o antisociales al principio de la adolescencia (Bandura, 1965; Bandura, Ross y Ross, 1963; Rossekran y Hartup, 1967, citados en Jeffrey, 2002). Parece

evidente que para las personas, las habilidades adaptativas y pro-sociales se aprenden a través de la observación con más frecuencia que las antisociales (Jeffrey, 2002).

En los primeros años escolares, los niños parecen imitar la conducta social y las habilidades de juego de su grupo de par, particularmente las características asociadas con una alta probabilidad de aprendizaje imitativo (tales como tener el mismo sexo, tener una edad similar o ligeramente superior, y obtener éxito como consecuencia de esas conductas). Los adolescentes y adultos cuentan con la capacidad de manejar las situaciones sociales no necesariamente observando sino imitando las conductas de los demás (Jeffrey, 2002).

Si el modelado es un mecanismo significativo para el desarrollo de las competencias sociales, es importante especificar algunas condiciones en las cuales no ocurriría. Por ejemplo, si un niño carece de modelos vivos apropiados debido a una situación de aislamiento de sus padres, hermanos mayores o compañeros, tendrá necesariamente menos oportunidad de observar cómo éstos manejan las situaciones interpersonales. Varios estudios apoyan indirectamente esta afirmación. Miller y Maruyama (1976) y Shrader y Leventhal (1968), citados en Jeffrey (2002) refieren, que cuando en una familia se presenta el caso donde tienen hijos únicos o los mayores en una familia presentan con más frecuencia dificultades de conducta, al menos durante las etapas finales de la infancia. Este efecto parece disipar con el tiempo, mientras que los modelos extra-familiares (amigos, compañeros, entre otros.) se incrementan a lo largo de la escolarización. Al mismo tiempo, el aislamiento prolongado de los compañeros durante la infancia ha sido asociado con mayores problemas de interacción social y desenvoltura en la vida adulta (Elkins, 1958, O'Neal y Robins, 1958; Stennett, 1966, citado en Jeffrey, 2002).

Cuando ocurre que los individuos tienen menos oportunidad para interactuar con compañeros que son hábiles, como consecuencia, tendrán menos oportunidad de aprender por un proceso de observación. Si un niño, dentro de su contexto escolar no cuenta con muchos amigos, es posible que sea de una manera más rápida aislado para el juego, ya sea dentro o fuera de la institución. El solo hecho del aislamiento físico por parte de los compañeros, reduce significativamente la exposición a modelos hábiles y disminuye la probabilidad de que el niño sea reforzado con el fin de que muestre las habilidades sociales que son consideradas como adecuadas. Esta situación puede repetirse durante y después de la infancia. El adolescente o adulto tímido que siempre ha evitado las actividades sociales dando prioridad a ocupaciones solitarias, necesariamente será menos expuesto a la conducta de modelos a seguir. Cuando la persona se expone a situaciones

interpersonales, todas aquellas estrategias utilizadas no serán soportadas en una conducta observada de otros, sino exclusivamente del ensayo y error personal en el aprendizaje social directo. Por tanto, las personas en el transcurso del tiempo adquieren competencias sociales no solo del aprendizaje personal y de su historia de reforzamiento directo, sino observando la conducta de otros. Bajo circunstancias en que las posibilidades para el aprendizaje vicario se reducen, el desarrollo de las correspondientes habilidades será menor (Jeffrey, 2002).

Partiendo de los supuestos anteriores, Bonilla y Hernández (2012), realizaron un estudio mediante un modelo correlacional, cuantitativo y de corte transversal, el cual tuvo como objeto de estudio, identificar el impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes entre 17 y 25 años de la Facultad de Psicología, para lo cual emplearon dos instrumentos de evaluación, para medir la dependencia a Internet y a las redes sociales virtuales aplicaron el Test de Adicción a Internet y Redes Sociales propuestos por Kimberley Young (1998), citada en Bonilla y Hernández (2012), basado en los Criterios de Diagnostico de Adicción a Internet. Evaluaron la variable dependiente habilidades sociales con la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales. La población universal se conformó de 129 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra de 120 estudiantes quienes cumplieron el rango de edad comprendido entre 17 y 25 años y que cursaban desde primero hasta décimo semestre.

En cuanto a los resultados, la edad promedio fue de 20 años con un 16,7%. Respecto a los porcentajes de adicción a Internet y a las redes sociales, se evidenció que el 28,3% presentó un nivel de adicción severo, el 43,3% un nivel moderado, el 17,5% un nivel leve y el 10,8% un nivel bajo. Asimismo, el 53,3% de la población presentó niveles bajos de habilidades sociales, mientras que el 38,3% niveles promedio y el 8,3% presentó niveles altos con relación a las competencias en las habilidades sociales evaluadas a través de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, cuyos ítems se dividen en seis grupos, y se encontró que la población presenta competencias en las primeras habilidades sociales, en tanto presentó un mayor desempeño en nivel promedio con un 59%, mientras que un 34% en nivel bajo y un 27% en alto. Correlacionando el nivel de adicción a Internet y a las redes sociales y el nivel de habilidades sociales, se reflejó dentro de la población total que el 53,3% obtuvo un nivel bajo en habilidades sociales, en tanto que en este grupo, el 27,5% tiene un nivel de adicción severo, mientras que el 24,2% moderado y el 1,78% bajo. El 38,3% de la población total obtuvo un nivel promedio de habilidades sociales, dentro de este porcentaje el 19,2% presenta un nivel moderado de adicción,

el 14,2% un nivel leve, el 4,2% un nivel bajo y el 0,8% severo. Finalmente, el 8,3% restante del total de la población obtuvo un nivel alto de habilidades sociales. En este grupo, un 5% presenta un nivel de adicción bajo, mientras que el 3,3% restante un nivel leve de adicción.

Método.

La investigación se enmarca en una metodología cuantitativa, la cual intenta determinar qué tanta y que tan fuerte es la correlación entre las variables, la generalización y objetivación de los resultados mediante una muestra que permita hacer una interpretación de la dimensión del fenómeno que se estudia. (Arroyo, 2014).

Tipo de investigación. La presente investigación corresponde a un estudio correlacional, el cual tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más variables. De acuerdo con Arias (2006), la finalidad de este estudio es determinar el grado de relación de la variable uso de Internet respecto a la modificación de la variable Habilidades Sociales, para lo cual se utilizó el diseño correlacional bivariado, que establece la asociación o covariación entre estas dos variables. Asimismo, se usó la técnica del coeficiente de correlación r de Pearson para las variables continuas, medidas en una escala de razón (Alaminos y Castejon, 2006).

Participantes. La selección de los participantes se realizó por muestreo intencional, el cual constituye una estrategia no probabilística válida para la recolección de datos, en especial para muestras pequeñas y muy específicas. Según Quinn (1988), citado en Alaminos y Castejón, 2006, el valor del muestreo estadístico depende de seleccionar una muestra que sea representativa y significativa para estudiarse a mayor profundidad.

Partiendo de supuestos anteriores, el total de la muestra estuvo constituida por 108 estudiantes de la jornada diurna y nocturna; correspondiendo 54 a séptimo semestre del programa académico Comunicación Social y Periodismo y 54 estudiantes a octavo semestre del programa académico Psicología de la Fundación Universitaria Los Libertadores de Bogotá-Colombia, con edades comprendidas entre 19 y 39 años, 98 jóvenes de 19 a 30 años y 10 adultos de 30 a 39 años.

Variables

Uso de Internet. Se relaciona como la frecuencia de su uso, duración de la conexión y el grado de uso de aplicaciones de Internet como bases de datos académicas, navegar en motores de búsqueda (Google, Bing, Yahoo, entre otros.), chats, correo electrónico, redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, entre otros), periódicos, emisoras o noticieros online, descargar música, videos y películas, juegos online, páginas de contenido adulto, indicando los hábitos de uso (Puerta-cortés y Carbonell, 2013).

Habilidades sociales. Se presenta como la capacidad que tiene un sujeto para expresar sus habilidades sociales, y la conducta asertiva con la que cuenta en distintos contextos. (Gismero, 2010).

Instrumentos

Cuestionario de Patrón de Uso de Internet. Adaptado del presentado por Choliz y Villanueva (2012), La primera recoge información de los datos demográficos y la segunda evalúa información sobre el uso de Internet, y luego nueve preguntas tipo Likert que evalúan el grado de uso de las aplicaciones de Internet como bases de datos académicas, motores de búsqueda chats, correo electrónico, redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, entre otros), periódicos, emisoras o noticieros online, descargar música, videos y películas, juegos online, páginas de contenido adulto.

Test de Adicción a Internet (IAT). Fue desarrollado por Young (1998a, citado en Puerta-Cortés y Carbonell, 2013), está compuesto por veintitrés preguntas, en una escala tipo Likert donde 0 es no aplica y 5 es siempre. Los rangos de puntuación total son de 20 a 100, es decir, los participantes que obtienen entre 20 y 49 puntos son usuarios promedio y tienen control sobre el uso de Internet, los que puntúan entre 50 y 79 pertenecen a la categoría de uso problemático de Internet y los que puntúan más de 80 tienen problemas significativos en la vida debido al uso de Internet, presentan uso adictivo (Puerta-Cortés y Carbonell, 2013).

La versión original del IAT fue sometida a traducción y retraducción para garantizar la equivalencia idiomática. Inicialmente, participaron en su traducción tres docentes colombianos conocedores de la lengua inglesa, uno de ellos especialista en adicciones y dos en psicometría.

La nueva versión del cuestionario fue retraducida por el traductor certificado de la Universidad de Ibagué. Una vez establecida la equivalencia idiomática de las veinte preguntas del IAT y la pertinencia de su escala de respuestas, realizaron la aplicación piloto de todos los componentes del cuestionario a 63 estudiantes universitarios, de la cual no se evidencia los resultados. La adaptación colombiana del IAT utilizada en esta investigación se puede consultar en el apéndice 3 (Puerta-Cortés y Carbonell, 2013).

Escala de Habilidades Sociales (EHS). Es una escala diseñada por Gismero (2010), la cual evalúa la conducta asertiva y las habilidades sociales. Está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde “No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría” a “Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos”. Cuanto mayor sea la puntuación global, el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidad de aserción en distintos contextos. Se puede aplicar en ámbitos como el clínico y el investigador, a su vez, en población tanto adolescente como adulta. Las propiedades psicométricas indican una fiabilidad alta de 0,88, cumpliendo en principio con los requisitos psicométricos apropiados y cabe interpretar las puntuaciones obtenidas con él en función de un determinado concepto de conducta asertiva (Gismero, 2010)

La EHS está conformada por seis subescalas descritas a continuación.

I: Autoexpresión en situaciones sociales. Refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales como entrevistas laborales, grupos y reuniones.

II: Defensa de los propios derechos como consumidor. Refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo como, no dejar colar a alguien en una fila, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, entre otros.

III: Expresión de enfado o disconformidad. Evitar conflictos o confrontaciones con otras personas, a su vez, la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas.

IV: Decir no y cortar interacciones. Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener tanto con un vendedor, como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que se pretende interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea

seguir saliendo o manteniendo la relación, así como el negarse a prestar algo. Es este aspecto de la aserción es fundamental el poder decir “no” a otras personas, y cortar las interacciones que no se quieran mantener por más tiempo.

V: Hacer peticiones. Refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que se desea, lo cual puede ser a un amigo para que devuelva lo que se le prestó y/o que haga un favor, o en situaciones de consumo como el hecho de que en un restaurante no traen lo que se pidió tal cual y se quiere cambiar, o en una tienda, donde dieron mal el cambio.

VI: Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Es la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto y también poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago, hablar con alguien que resulte atractivo. En este caso, se trata de intercambios positivos. (Gismero, 2010).

Procedimiento:

Fase I

Se estableció contacto con los directores de los programas académicos, quienes autorizaron el acceso a los estudiantes de octavo y séptimo semestre de los programas de Psicología y Comunicación Social y Periodismo para la aplicación de los instrumentos: Escala de habilidades sociales (EHS), Cuestionario patrón de uso de internet y Test de adicción a Internet (IAT).

Fase II

Una vez aprobado el estudio por las instancias institucionales, se realizó la aplicación de forma grupal en tres sesiones para el programa académico de Comunicación Social y Periodismo y en cuatro sesiones para Psicología de la jornada diurna y nocturna. Las autoras de la investigación, explicaron los objetivos del estudio y el carácter voluntario y confidencial de las respuestas. A los estudiantes interesados en participar, se les entregó el consentimiento informado para ser leído y firmado al estar de acuerdo con su participación, posteriormente se solicita el diligenciamiento del cuestionario patrón de uso de Internet, el test de adicción a Internet (IAT), y finalmente el cuestionario escala de habilidades sociales (EHS). La duración aproximada de cada sesión de aplicación fue de 30 minutos.

Fase III

Se realizó la base de datos en una matriz de Excel codificando los datos sociodemográficos y las respuestas arrojadas en los instrumentos por parte de los estudiantes. Se utilizó el programa SPSS versión 22, para calcular los estadísticos descriptivos, correlacionales y de diferencia entre los dos grupos, dando cumplimiento a los objetivos planteados en este estudio

Condiciones éticas:

Los participantes del presente estudio firmaron el consentimiento informado que de acuerdo a la norma vigente regula la investigación con seres humanos y se define en el Artículo 14° como un acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación autoriza su participación en la investigación con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna (Blank y Rodríguez, 2004).

Además de lo anterior, en la ley 1090 de 2006 en los principios 5 y 9 del artículo 2°, establece la confidencialidad de la información obtenida en el desarrollo del trabajo y la investigación con participantes humanos, el cual puede contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano (Ministerio de la Protección Social, 2006).

Se solicitó, la autorización respectiva a la institución acatando y respetando todos los procedimientos (Art. 60). A su vez, se dio a conocer a los participantes la naturaleza, el alcance fines y consecuencias de la investigación (Art. 67). Asimismo permitirle al sujeto conocer el procedimiento dado el caso que no quisiera continuar con su participación (Art. 68). Se respetó la intimidad de cada participante garantizando el anonimato y la confidencialidad de la información obtenida de ellos (Art. 71) (Quero & Murueta (s.f)).

Resultados

A continuación se relacionan los resultados encontrados, en los instrumentos: Cuestionarios Patrón Uso de Internet, el Test de Adicción a Internet (IAT) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). administrados a los estudiantes de séptimo semestre de comunicación social y periodismo y de octavo semestre de Psicología.

Análisis Descriptivo

Respecto a los datos sociodemográficos, el total de la muestra se distribuyó en el 77,8% mujeres y 22,2% hombres para el programa de Psicología y el 64,8% mujeres y el 35,2% hombres para Comunicación Social (Figura 1). Respecto al promedio de edad para los dos programas, se encuentra a 25,94 años (Dt = 4,732) para Psicología y 22,19 años (Dt = 2,465); correspondiente Comunicación Social y Periodismo.

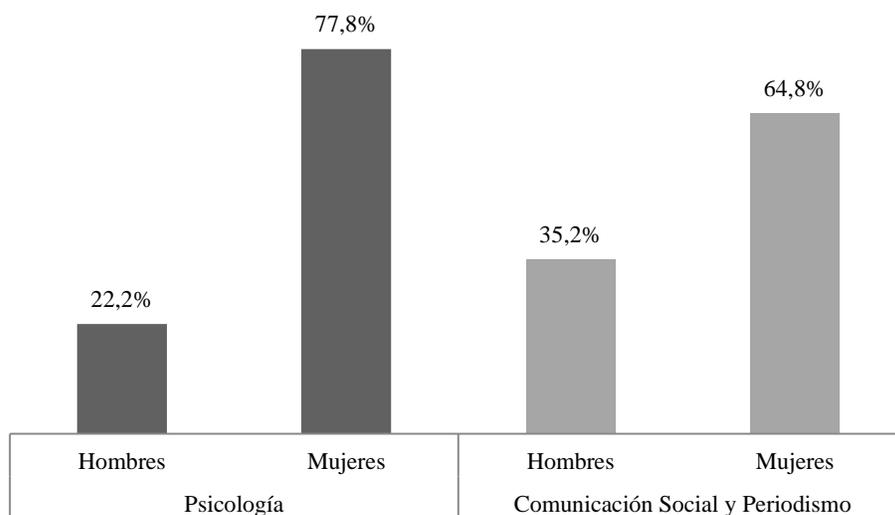


Figura 1. Género en ambos Programas Académicos

En relación a la jornada el 88,9% de los estudiantes de psicología corresponden a la jornada de la noche, mientras que para el programa de Comunicación Social es del 51,9%. En cambio en relación a la jornada diurna el 11,1% corresponde al programa de Psicología y el 48,1% es del programa de Comunicación Social (Figura 2).

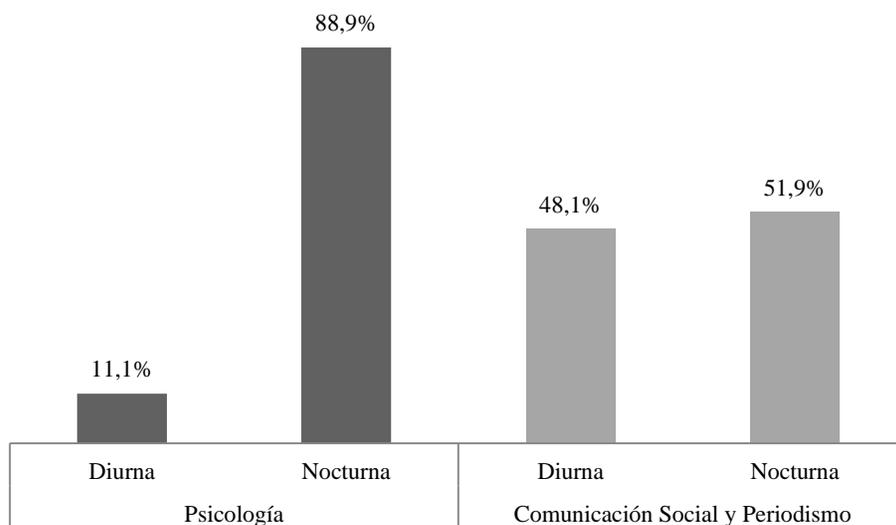


Figura 2. Jornada académica

Respecto al estado civil en los psicólogos el 75,9% es soltero, el 1,9% casado, el 14,8% unión libre y el 7,4% otro y en los comunicadores el 79,6% es soltero, el 1,9% casado, el 5,6% unión libre, el 1,9% separado y el 11,1% otro (Figura 3).

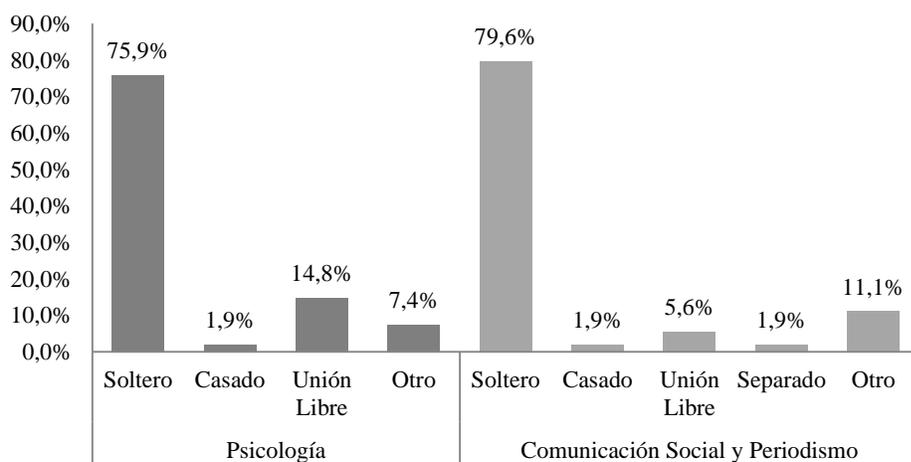


Figura 3. Estado civil

La figura 4 indica los datos sobre el lugar de procedencia; El 51,9% de los estudiantes de Psicología corresponden a Bogotá mientras que el 48,1% pertenecen a otras ciudades de

Colombia, referente a los comunicadores sociales el 64,8% procedían de Bogotá y el 35,2% de otras ciudades de Colombia (Figura 4).

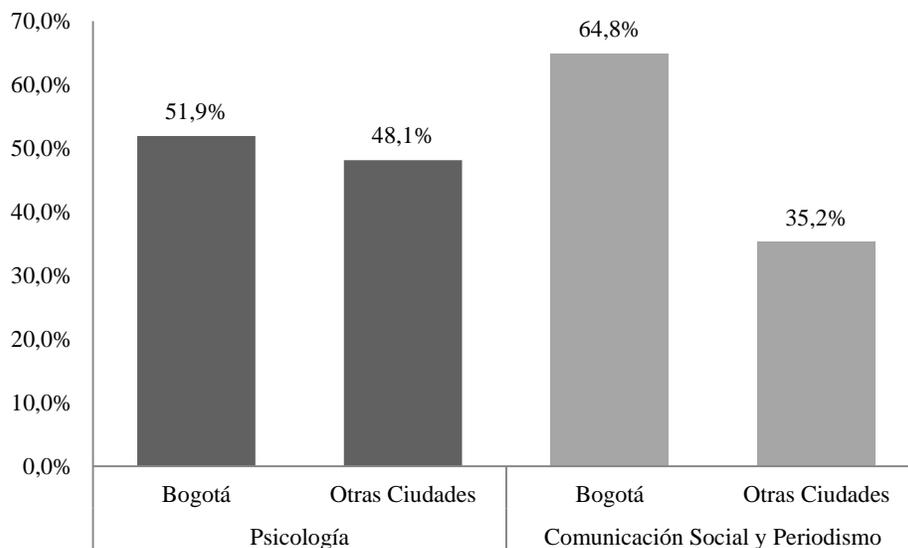


Figura 4. Procedencia de los estudiantes

Respecto al uso de internet, los resultados indican que la frecuencia de conexión a Internet los estudiantes de psicología, el 70,4% se conecta todos los días, el 13% se conecta cinco o seis días a la semana, el 11,1% se conecta tres o cuatro veces a la semana y el 5,6% se conecta una o dos veces a la semana. Para los estudiantes de Comunicación social y periodismo se encontró que el 90,7% se conecta todos los días, el 7,4% se conecta cinco o seis días a la semana y el 1,9% se conecta tres o cuatro veces a la semana (Figura 5).

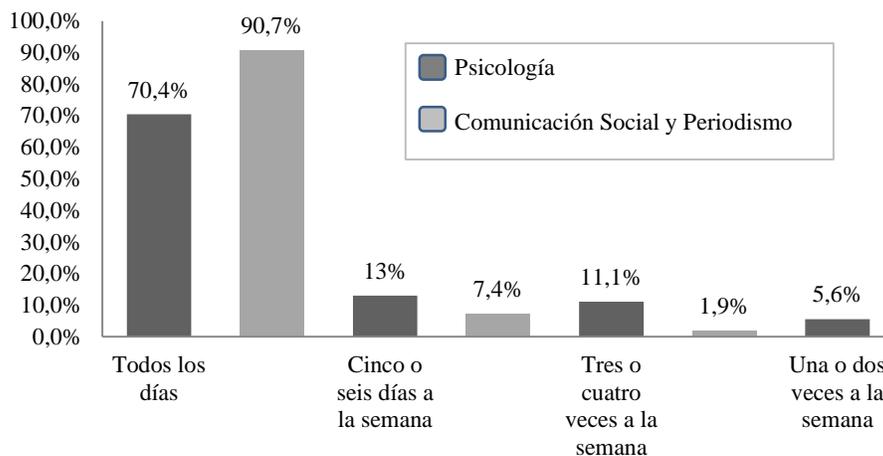


Figura 5. Frecuencia de conexión a Internet en Psicología y Comunicación Social y Periodismo

En cuanto al tiempo de dedicación al día a Internet en los psicólogos, el 35,2% se conecta tres horas o más al día, el 35,2% se conecta entre dos y tres horas al día, el 13% se conecta entre una y dos horas al día, el 14,8% se conecta menos de una hora al día y el 1,9% no se conecta durante el día. Y el tiempo de dedicación al día a Internet en los comunicadores, el 53,7% se conecta tres horas o más, el 33,3% se conecta entre dos y tres horas y el 13% se conecta entre una y dos horas (Figura 6).

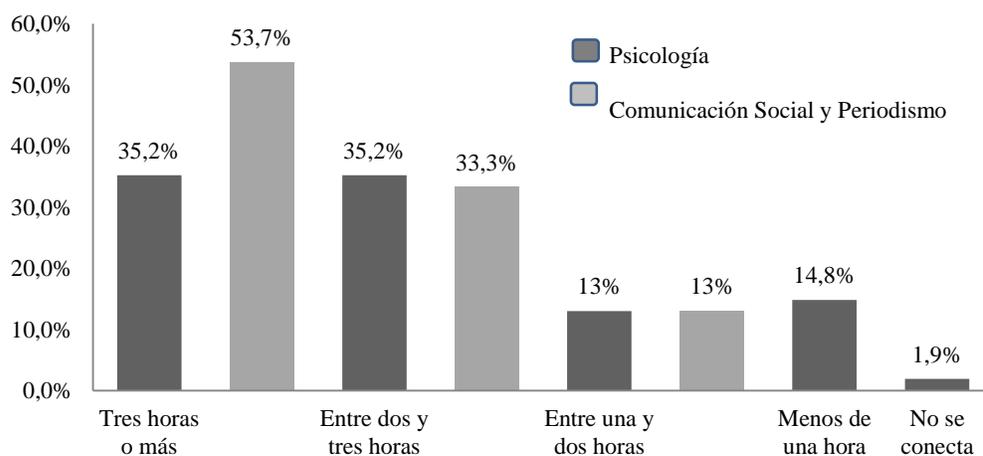


Figura 6. Tiempo de dedicación al día en Internet en Psicología y Comunicación Social y Periodismo

En relación al acceso a Internet en los Psicólogos acceden desde dispositivos como el teléfono celular el 59,3% seguido por el portátil o tablet el 18,5%. En cuanto al grupo de Comunicadores, el 55,6% accede desde el teléfono celular, el 27,8% accede desde el portátil o la Tablet. Los demás resultados se evidencian en la Figura 7.

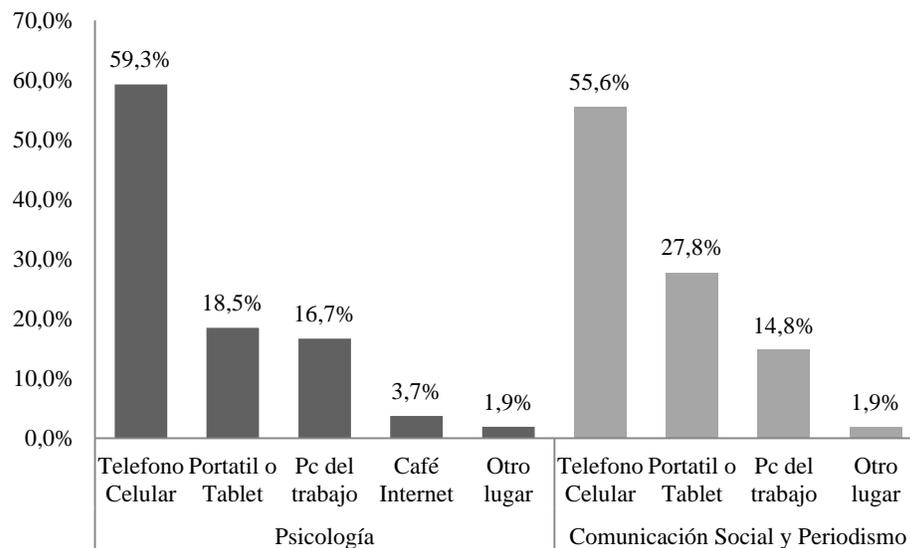


Figura 7. Porcentaje de lugares de acceso a Internet

Respecto a las aplicaciones de Internet se evidenció que el 50,1% de los estudiantes de Psicología El 14,8% utiliza un tiempo bajo en los motores de búsqueda, el 42,6% le da un uso moderado y el 42,6% le da un uso alto. El 31,5% utiliza un tiempo bajo en el correo electrónico, el 33,4% le da un uso moderado y el 35,2% le da un uso alto. El 37,2% utiliza un tiempo bajo en las redes sociales, el 33,3% le da un uso moderado y el 29,7% le da un uso alto. En cuanto a los estudiantes de Comunicación Social y Periodismo, El 11,2% utiliza un tiempo bajo en las redes sociales, el 27,8% le da un uso moderado y el 61,1% le da un uso alto. El 20,4% utiliza un tiempo bajo en chats, el 37,1% le da un uso moderado y el 42,6% le da un uso alto. El 16,8% utiliza un tiempo bajo en los motores de búsqueda, el 53,8% le da un uso moderado y el 29,7% le da un uso alto. Los demás resultados se evidencian en la Tabla 1.

Tabla 1
Porcentaje de uso de las aplicaciones de Internet

Aplicaciones	Psicología			Comunicación Social y Periodismo		
	Uso Bajo	Uso Moderado	Uso Alto	Uso Bajo	Uso Moderado	Uso Alto
	%	%	%	%	%	%
Bases de datos académicas	50,1	39	11,1	51,9	44,5	3,7
Motores de búsqueda	14,8	42,6	42,6	16,8	53,8	29,7
Chats	40,8	31,5	27,9	20,4	37,1	42,6
Correo electrónico	31,5	33,4	35,2	39	46,3	14,9
Redes sociales	37,2	33,3	29,7	11,2	27,8	61,1
Periódicos, emisoras o noticieros online	53,8	42,7	3,7	44,5	38,9	16,7
Descargar música, videos y películas	59,2	33,4	7,5	59,4	26,1	14,9
Juegos online	90,7	7,5	1,9	83,4	13	3,8
Páginas de contenido adulto	92,7	7,5	0	90,9	9,2	0

Uso problemático de Internet.

Respecto a la prueba IAT se encontraron puntuaciones de 29.43 para comunicación social y de 22.78 para Psicología, indicando que los estudiantes tienen control sobre el uso de internet, es decir, le dan un uso óptimo y adecuado al Internet sin llevarlos a un uso adictivo que pueda llegar a interferir en todas sus actividades cotidianas (Figura 8).

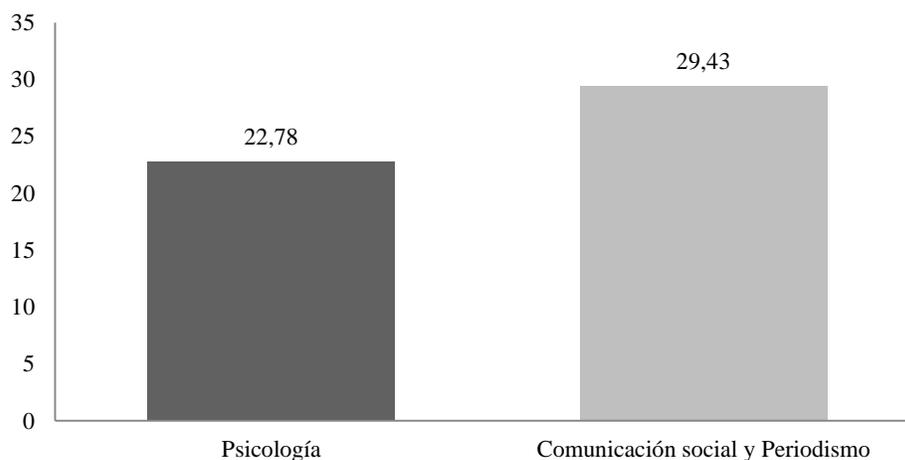


Figura 8. Uso Problemático de IAT en ambos Programas Académicos

Escala de habilidades sociales.

La muestra en general obtuvo en la Escala de Habilidades Sociales, una puntuación global media de 59,778 y una desviación típica de 27,5665, es decir según Gismero (2010), la población estudiada que obtiene una puntuación por encima de 50 cuenta con las habilidades sociales que se describen a continuación: en relación a los factores en la muestra de Psicología se encontró una media 61,31 (Dt = 23,918) en el factor autoexpresión en situaciones sociales, sugiriendo que los estudiantes tienen capacidad de expresarse de forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales como entrevistas laborales, grupos y reuniones. Referente al factor defensa de los propios derechos como consumidor se obtuvo una media de 49,31 (Dt = 24,088), puntaje que refleja dificultad en expresar conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de sus propios derechos en situaciones de consumo, como por ejemplo, no dejar “colarse” a alguien en una fila, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, entre otros. En cuanto al tercer factor conocido como expresión de enfado o disconformidad con 60,43 (Dt = 26,913), indica que presentan la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas. Con relación al cuarto factor de decir “no” y cortar interacciones con 68,76 (Dt= 25,178), refleja que tienen la habilidad para cortar interacciones que no quieren mantener, lo cual se trata de un aspecto de la aserción en que lo crucial es poder decir “no” a otras personas. El quinto factor relacionado con hacer peticiones con 53,13 (Dt = 31,082), muestra que presentan la capacidad para expresar peticiones de lo que se quiere a otras personas. El sexto factor alusivo a iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto con 59,85 (Dt = 29,123), indica que presentan facilidad para tener la iniciativa de iniciar interacciones con el sexo opuesto, y para expresar espontáneamente lo que gusta del mismo. Y para terminar la puntuación global fue de 63,59 (Dt = 26,998), es decir que los estudiantes de este programa académico cuentan con las habilidades sociales para afrontar las diferentes situaciones a las que se exponen en su cotidianidad (Figura 9).

En cuanto a los factores en la muestra de Comunicación Social y Periodismo se encontró una media 55,35 (Dt = 26,535) en el factor autoexpresión en situaciones sociales, indicando que los estudiantes tienen capacidad de expresarse de forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales como entrevistas laborales, grupos y reuniones. En relación al factor defensa de los propios derechos como consumidor se obtuvo una media de 44,61 (Dt = 25,669),

puntaje que refleja dificultad en expresar conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de sus propios derechos en situaciones de consumo, como por ejemplo, no dejar “colarse” a alguien en una fila, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, entre otros. En cuanto al tercer factor conocido como expresión de enfado o disconformidad con 53,26 ($Dt = 27,137$), indica que presentan la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas. Con relación al cuarto factor de decir “no” y cortar interacciones con 66,69 ($Dt = 27,839$), refleja que tienen la habilidad para cortar interacciones que no quieren mantener, lo cual se trata de un aspecto de la aserción en que lo crucial es poder decir “no” a otras personas. El quinto factor relacionado con hacer peticiones con 40,07 ($Dt = 27,865$), muestra que presentan dificultad para expresar peticiones de lo que se quiere a otras personas. El sexto factor alusivo a iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto con 55,72 ($Dt = 29,295$), indica que presentan facilidad para tener la iniciativa de iniciar interacciones con el sexo opuesto, y para expresar espontáneamente lo que gusta del mismo. Y para terminar la puntuación global fue de 55,96 ($Dt = 27,850$), es decir que los estudiantes de este programa académico cuentan con las habilidades sociales para afrontar las diferentes situaciones a las que se exponen en su cotidianidad (Figura 9).

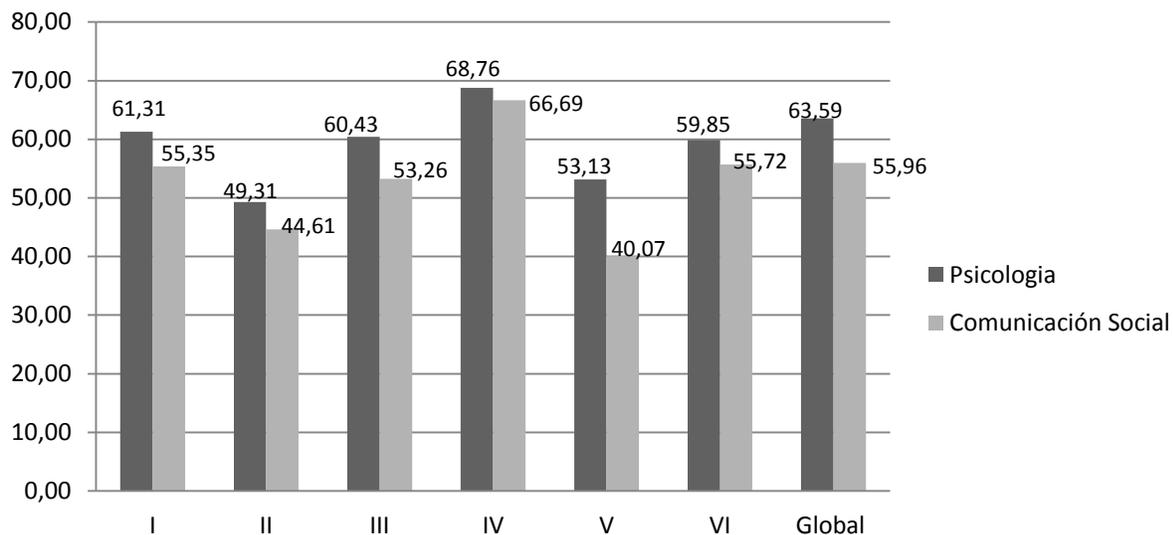


Figura 9. Puntaje de los factores de la Escala de Habilidades Sociales

Análisis correlacional

En la Tabla 2, se observan los resultados de los análisis correlacionales, evidenciándose que existe una correlación negativa de media magnitud (-0.331), entre el uso de Internet y las habilidades sociales lo cual indica que a mayor uso de Internet menor habilidades sociales. Así mismo se evidencian correlaciones negativas de magnitud media entre las puntuaciones del IAT y las subescalas I, IV y V; los resultados sugieren que a mayor adicción a internet se presenta menor capacidad para expresarse de forma espontánea, cortar interacciones que no se quieren mantener y expresar peticiones a otras personas de algo que se desea,

Tabla 2
Análisis correlacional entre variables

		ADICCIÓN A						
		INTERNET	I	II	III	IV	V	VI
	N	108						
I	Correlación de Pearson	-,331**						
	N	108	108					
II	Correlación de Pearson	-,147	,478**					
	N	108	108					
III	Correlación de Pearson	-,037	,444**	,365**				
	N	108	108	108				
IV	Correlación de Pearson	-,319**	,390**	,300**	,385**			
	N	108	108	108	108			
V	Correlación de Pearson	-,317**	,335**	,311**	,232*	,219*		
	N	108	108	108	108	108		
VI	Correlación de Pearson	-,167	,446**	,217*	,347**	,420**	,027	
	N	108	108	108	108	108	108	
GLOBAL	Correlación de Pearson	-,331**	,795**	,604**	,671**	,671**	,499**	,637**
	N	108	108	108	108	108	108	108

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas). *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Análisis de comparación de grupos

Con el propósito de establecer si concurren diferencias significativas entre los dos programas académicos en relación con las variables uso de Internet y Habilidades Sociales, se realizaron los análisis de diferencia entre medias a partir de la prueba T Student (Tabla 3); los resultados indican diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos respecto al Uso de Internet y el factor V *hacer peticiones* de Habilidades Sociales debido a que los estudiantes de Comunicación Social presentan mayor uso de internet con una media de 29,43 (Dt = 12,184), a comparación de los estudiantes de Psicología con una media de 22,78 (Dt = 14,456). Referente al factor V *hacer peticiones* se observa una mayor presencia en el programa de Psicología con una media de 53,13 (Dt = 31,082) a diferencia del programa de Comunicación Social y Periodismo con una media de 40,07 (Dt = 27,865). Para los demás factores no se encontraron diferencias en relación al hecho de pertenecer a uno de los programas estudiados.

Tabla 3**Comparación entre grupos**

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
ADICCIÓN A INTERNET	Se asumen varianzas iguales	2,489	,118	2,584	106	,011	6,648	2,573	1,548	11,749
	No se asumen varianzas iguales			2,584	103,044	,011	6,648	2,573	1,546	11,750
I	Se asumen varianzas iguales	1,022	,314	-1,227	106	,223	-5,9630	4,8613	-15,6010	3,6751
	No se asumen varianzas iguales			-1,227	104,878	,223	-5,9630	4,8613	-15,6022	3,6763
II	Se asumen varianzas iguales	,675	,413	-,982	106	,328	-4,7037	4,7903	-14,2010	4,7935
	No se asumen varianzas iguales			-,982	105,574	,328	-4,7037	4,7903	-14,2014	4,7940
III	Se asumen varianzas iguales	,013	,908	-1,378	106	,171	-7,1667	5,2010	-17,4781	3,1448

IV	No se asumen varianzas iguales			-1,378	105,993	,171	-7,1667	5,2010	-17,4781	3,1448
	Se asumen varianzas iguales	,542	,463	-,406	106	,686	-2,0741	5,1080	-12,2011	8,0530
V	No se asumen varianzas iguales			-,406	104,948	,686	-2,0741	5,1080	-12,2023	8,0541
	Se asumen varianzas iguales	1,063	,305	-2,298	106	,024	-13,0556	5,6807	-24,3181	-1,7930
VI	No se asumen varianzas iguales			-2,298	104,759	,024	-13,0556	5,6807	-24,3196	-1,7915
	Se asumen varianzas iguales	,077	,782	-,735	106	,464	-4,1296	5,6213	-15,2744	7,0151
GLOBAL	No se asumen varianzas iguales			-,735	105,996	,464	-4,1296	5,6213	-15,2744	7,0151
	Se asumen varianzas iguales	,007	,934	-1,445	106	,151	-7,6296	5,2784	-18,0945	2,8353
	No se asumen varianzas iguales			-1,445	105,898	,151	-7,6296	5,2784	-18,0946	2,8354

Discusión

El estudio se llevó a cabo con estudiantes de octavo semestre de Psicología y de séptimo semestre de Comunicación Social y Periodismo, en el cual se logró identificar de acuerdo al objetivo general, la relación que existe entre el uso de Internet y habilidades sociales. Los resultados obtenidos en esta investigación permitieron conocer los niveles de las habilidades sociales con la que cuentan los estudiantes en relación con el uso de Internet.

Al analizar las variables sociodemográficas se encuentra que en el programa de Psicología a diferencia de Comunicación Social predominó el estado civil soltero y el género femenino, resultados similares a los encontrados por Almir Del Prette, Zilda Del Prette y Mendes (1999) quienes indican que los estudiantes en su mayoría eran solteros y predominaba el sexo femenino, Lo anterior se diferencia con lo evidenciado por Puerta-Cortes y Carbonell (2014), donde mencionan en su estudio que hay un porcentaje en su mayoría masculino. En cuanto al promedio de edad de la muestra de los jóvenes de este estudio fue 25,94 años en Psicología y en Comunicación Social fue 22,19 años, contrastando lo anterior, en la investigación realizada por

Almir Del Prette, Zilda Del Prette y Mendes (1999) evidenciaron que la edad promedio de su investigación para los dos grupos fue de 20 años. Lo anterior, con relación a la muestra de nuestra investigación y de acuerdo con Echeburúa (2012), quien postula que los jóvenes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes, a su vez, son los que más se conectan a Internet, ya que son quienes más familiarizados están con las nuevas tecnologías. Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones.

Por otra parte, al describir el uso de Internet en relación a uno de los objetivos específicos, se evidenció en los resultados obtenidos con el instrumento Cuestionario Patrón Uso de Internet, que la frecuencia de conexión a Internet indicó un alto porcentaje de la muestra de Psicología con un 70,4% y Comunicación Social con 90,7% quienes se conectan todos los días, por lo tanto, se puede identificar algunos casos cuando no hay un uso controlado con las señales de alarma que propone Echeburúa (2012), como privarse de sueño, donde el sujeto duerme menos de cinco horas para estar conectado a la Red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos; descuidar otras actividades importantes como las relaciones sociales, el estudio o el cuidado personal; recibir quejas en relación con el uso de la Red de alguien cercano; pensar en la Red constantemente, incluso cuando no se está conectado, y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta; intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin lograrlo y perder la noción del tiempo; mentir sobre el tiempo real que se está conectado; aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento académico; sentir una euforia y activación anómalas al estar conectado. A diferencia de la investigación realizada por Muñoz, Rivas, Navarro & Ortega (2003), donde encontraron que sólo el 1% afirmó invertir un mínimo de 5 horas diarias durante los siete días de la semana.

Relacionado con lo anterior, en los resultados arrojados en el número de horas diarias de acceso a la Red por parte de los estudiantes de Psicología es de 35,2% y en los Comunicadores es 53,7% , predominando el tiempo de entre dos y tres horas al día, por tanto, no coinciden con los resultados de la investigación realizada por Andrade, Barrionuevo, Espinosa, Fernández, López, Marfil, Martínez y Ramos debido a que el 28% de los jóvenes utilizan Internet entre 1 y 3 horas al día y el 22% lo utiliza hasta 16 horas al día. De acuerdo a los resultados nombrados anteriormente y apoyando lo que dice Echeburúa et al. (2009), quien afirma que el acceso desde salas de ordenadores es libre, gratuito y de 24 horas, es decir es un factor de riesgo importante, sobre todo en universitarios.

De acuerdo con Puerta-Cortes y Carbonell (s.f) no se encontró similitud en el lugar de acceso preferente en los estudiantes, ya que en el estudio de ellos evidenciaron que es el ordenador doméstico, en cambio en nuestra investigación predominó el teléfono celular. Los resultados de nuestra investigación se apoyan con los de Andrade, Barrionuevo, Espinosa, Fernández, López, Marfil, Martínez y Ramos (s.f), indicando que un gran número de la muestra utiliza el móvil como medio de acceso a la Red.

Por otra parte, se evidencia que los dos programas coinciden en el uso de dos aplicaciones de Internet como los motores de búsqueda y las redes sociales, pero se encuentra una diferencia entre los porcentajes obtenidos, los cuales indican que en motores de búsqueda psicología supera a Comunicación, mientras que en la aplicación de redes sociales prevalece en los Comunicadores que en los Psicólogos. Lo anterior, se relaciona con la investigación de Puerta-Cortes y Carbonell (s.f), donde se afirma que los estudiantes universitarios utilizan en mayor medida las aplicaciones de redes sociales seguida por los motores de búsqueda. En cuanto a las aplicaciones como páginas de adulto, juegos online y descargar música, videos y películas, ambos programas académicos presentan una puntuación baja en el uso que le dan a éstas, lo cual es consistente con el estudio de Puerta-Cortes y Carbonell (s.f) que indicó que el uso de las aplicaciones menos utilizadas por los universitarios son casinos, casas de subasta y las compras.

De igual manera se encontró que los participantes de nuestro estudio no presentan adicción a Internet en relación al objetivo específico establecido mediante la aplicación del IAT, ya que hacen uso controlado de la Red, información que difiere con la investigación realizada por Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberst (2012), quienes identificaron en la muestra uso problemático de Internet y relación con diversos trastornos psicológicos, así como entre el uso problemático y el tiempo conectado. En contraste a lo anterior los resultados encontrados por Muñoz-Rivas, Navarro & Ortega (2003), hallaron que no hay un uso abusivo o patológico cercano a la adicción a Internet. Complementando lo anterior, de acuerdo con Echeburúa et al (2009), al no haber criterios de referencia sobre el tiempo que debe ser considerado adecuado para utilizar las nuevas tecnologías, se dificulta el saber hasta qué punto lo que está haciendo un joven es adecuado o no. Además, cuando un joven navega por Internet, sólo se sabe que dedican el tiempo a eso, pero con frecuencia se desconoce cuáles son los contenidos en Internet y el tipo de información que recaban o intercambian

De acuerdo a los resultados de este estudio, se evidencia que en todos los factores que componen la EHS, los estudiantes cuentan con un nivel normal en las habilidades sociales, excepto en el factor II *Defensa de los propios derechos como consumidor* en los dos programas académicos, donde se puede señalar que tienen menos habilidades en esta subescala, esto en relación al objetivo planteado con la aplicación de la EHS. A su vez, en cuanto al objetivo de identificar posibles diferencias entre los dos programas académicos respecto al uso de Internet y HHSS, se halló una diferencia estadísticamente significativa entre el uso de Internet y el factor V *hacer peticiones* entre los dos grupos, donde dicho factor se presenta más en los Psicólogos que en los Comunicadores Sociales. Lo anterior, y de acuerdo a la investigación realizada por García (2010), se puede decir que hay una similitud entre los datos de este estudio y el nuestro, debido a que la mayoría de las subescalas están dentro del nivel normal en las habilidades sociales, sin embargo, se contrastan los datos encontrados en las subescalas II y V de nuestra investigación, las cuales puntúan bajo en comparación a las subescalas IV y VI que también puntúan bajo en el estudio de García. Complementando lo anterior, según Gismero (2010) las habilidades sociales se pueden definir individualmente, ya que estas dependen de la edad, el sexo, la familia, el sistema escolar, el estatus social y el contexto cultural. En este sentido, se presentan algunas variables personales y otras que son situacionales permitiendo que una conducta que es apropiada en una situación específica no lo sea en otra, sin embargo, aunque no hay unos criterios específicos para definir una conducta socialmente aceptada sería lo que posibilitara a un sujeto a relacionarse adecuadamente con las personas del contexto.

Por otra parte, en los análisis realizados se encontró una correlación significativa entre el uso de Internet y las habilidades sociales, indicando que a mayor Uso de la Red menos son las HHSS en los estudiantes. Con lo anterior, no se encontraron estudios que relacionen las dos variables, pero, lo más cercano es un estudio realizado por Herrera, Pacheco, Palomar & Zavala (2010) sobre la adicción a Facebook y la falta de habilidades sociales, lo cual indica que hallaron una correlación estadísticamente significativa entre estos dos factores, debido a que los más adictos a esta red social tienden a ser menos habilidosos, generando deterioro en sus relaciones interpersonales. Rivero citado en Bonilla y Hernández (2012) señala que el tiempo dedicado en las redes sociales no significa que la interacción social aumente en las personas ni que estas relaciones sean de una gran satisfacción. En este sentido, se puede contrastar según Echeburúa et al. (2009) debido a que postula que la Red proporciona el medio perfecto para la interacción,

especialmente en aquellos jóvenes donde la timidez o la baja confianza hacen difícil la relación cara a cara.

La innovación y el uso de las nuevas tecnologías generan cambios en las conductas de las personas, pues unos aparentemente son positivos como lo son, las conductas dirigidas a obtener información más efectiva y rápida, con el fin de mejorar la realización profesional. En cambio en otras conductas como el fácil acceso que existe para que cualquier persona se conecte con otra, no está tan claro que sea positivo. Además de ello, las conductas como relacionarse con las personas de forma virtual se consideran como negativos. Finalmente, el problema no es el uso que las personas le dan al Internet sino el grado de interferencia que éste pueda tener en las diferentes áreas.

Conclusiones.

Con la investigación se identificó en relación a los objetivos que el Internet es un fenómeno que influye en las habilidades sociales cuando no hay un uso óptimo del mismo, aunque los resultados indicaron que los estudiantes no presentan afectación en sus actividades cotidianas por el uso controlado que le dan a la red, en efecto, se evidenció que sus habilidades sociales se ven disminuidas. Por lo tanto, al preferir las relaciones sociales online que las relaciones directas con los amigos o pareja, se dificulta que pongan en práctica sus competencias sociales para desenvolverse en todas las áreas de ajuste.

Los resultados obtenidos nos muestran que los estudiantes de Comunicación Social y Periodismo a diferencia de los Psicólogos, tienen un mayor uso de Internet debido a que su perfil profesional requiere de ciertas competencias relacionadas con las nuevas tecnologías y medios de comunicación, a su vez es capacitado en la producción de mensajes a través de los medios de comunicación y el uso de las nuevas tecnologías para diferentes públicos, también será experto en diseño e implementación de proyectos y políticas, planes y estrategias de comunicación, siendo idóneo en el análisis crítico de las necesidades comunicativas de los diferentes públicos. Además de ello, es competente para crear, analizar, interpretar, planear o evaluar procesos y proyectos en comunicación.

Asimismo, el mecanismo de acceso a internet más utilizado por los estudiantes es el teléfono móvil para ambos programas académicos. Es decir, que puede facilitar el uso de Internet por su rápido acceso.

En cuanto a los resultados obtenidos en las HHSS se evidencio que los estudiantes de Psicología cuentan más habilidades sociales (63,59) que los Comunicadores Sociales (55,96), a su vez, los Psicólogos presentan una mayor capacidad en la habilidad de expresar su enfado o disconformidad en comparación con los Comunicadores, lo cual indica que manifiestan sus emociones, esto posiblemente se da por el conocimiento que tienen como Psicólogos en la importancia de expresar lo que siente y conocer cuando el otro lo hace.

Este estudio nos permite determinadas ventajas como desarrollar un pensamiento crítico a través de un proceso de análisis, interpretación y una postura razonable, permitiendo organizar los conocimientos con una actitud científica, el cual conlleva a que las investigaciones sean más objetivas. Asimismo, la investigación nos permitió fortalecer la capacidad investigativa y aprender en forma auto-dirigida construyendo día a día un conocimiento, ya que se convirtió en una parte importante propia del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Nuestro trabajo presenta ciertas limitaciones que superar en futuras investigaciones. En primer lugar, es necesario tener en cuenta que los resultados no permiten generalizar con otras poblaciones, porque los participantes fueron estudiantes universitarios con un rango específico de edad. En segundo lugar, los datos se recogieron mediante la aplicación de los instrumentos en las aulas de clase, lo cual indica que la metodología utilizada puede sesgar los resultados por la deseabilidad social, ya que los jóvenes posiblemente hacen lo que se supone que se espera que haga por la necesidad que tienen de quedar bien con los investigadores. En tercer lugar, en la búsqueda teórica y empírica en relación a las dos variables con la población abordada en nuestra investigación, se identificó que hay pocos estudios, debido a que se encuentra en su mayoría estudios realizados con población adolescente, esto posiblemente, porque puede ser un grupo de alto riesgo en el uso de las tecnologías.

En síntesis, la presente investigación tiene implicaciones importantes para estudiantes e instituciones académicas, en la comprensión y posible abordaje de las nuevas condiciones de comportamiento que los avances tecnológicos generan en los estudiantes respecto a la adquisición de habilidades sociales.

En este sentido, se recomienda que las Instituciones generen espacios como programas de prevención, talleres y charlas, con el fin, de que los estudiantes y la población en general puedan dar un uso adecuado al Internet en pro del desarrollo y fortalecimiento de las habilidades

sociales. Esto debido a los resultados obtenidos de la correlación entre las dos variables de estudio, ya que a mayor uso de Internet menos son las HHSS.

También se recomienda que en futuras investigaciones se realice la aplicación de los instrumentos de forma online, con el fin de minimizar los sesgos propios que se dan por la deseabilidad social relacionado con una metodología presencial.

Finalmente, los hallazgos de este estudio proporcionan una guía para futuras líneas de investigación en contextos educativos, ya que la tecnología se ha incluido desde la educación básica primaria siendo esto un requisito actual para la formación académica. Por otra parte, a nivel clínico es importante tener en cuenta que existen problemáticas en las diferentes áreas de ajuste del sujeto, lo cual puede influir en el uso problemático o la adicción a Internet, a su vez, generar dificultad para llevar a cabo sus habilidades sociales.

REFERENCIAS

- Ades, J. y Lejoyeux, M. (2003). Las nuevas adicciones: Internet, sexo, juego, deporte, compras, trabajo, dinero. (1ª. Ed.). Barcelona: Kairós, pp. 21-205.
- Alaminos, A. y Castejón, J. (2006). *Elaboración, análisis e interpretación de encuestas, cuestionarios y escalas de opinión*. Recuperado de http://www.researchgate.net/profile/Antonio_Alaminos/publication/267711357_Elaboracin_analisis_e_interpretacin_de_encuestas_cuestionarios_y_escalas_de_opinin/links/54706f890cf216f8cfa9f4ea.pdf
- Alario, S. (2006). *Tratamiento de un caso crónico de adicción a internet*. Madrid. Revista Iberoamericana de Psicomatica, pp. 79-80. Disponible http://www.editorialmedica.com/editorialmedica_publicacion_numero_detalle.php?nid=259&t=cuadernos&y=2006&m=Julio-Agosto-Septiembre/Octubre-Noviembre-Diciembre&num=79-80
- Andrades, M; Barrionuevo, C; Espinosa, V, Fernández, M; López, E; Marfil, A; Martínez, N. & Ramos, A. (s.f). *Diagnóstico de uso de internet y el móvil sobre estudiantes de pedagogía de la universidad de Málaga*. 2, pp. 1-5. Recuperado de http://www.aidesoc.net/conectar/images/2_4_adic_internet.pdf
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. (5ª Ed.). Caracas: Episteme, pp. 9-143. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=y_743ktfK2sC&oi=fnd&pg=PA11&dq=investigacion+correlacional&ots=sEqTJEY5Kr&sig=qkWuthqXfJJuUNnG1MflV0Y_pbA#v=onepage&q&f=false
- Arroyo, L. (2014). *El método cuantitativo de la investigación*. Recuperado de http://www.academia.edu/6002479/El_m%C3%A9todo_cuantitativo_de_la_investigaci%C3%B3n
- Bisso-Andrade, A. (2013). *Adicción a la Internet: una amenaza emergente contra la salud pública*. Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna, 26(2), pp. 51-52. Recuperado de <http://www.medicinainterna.org.pe/pdf/01.pdf>

- Blank, A. & Rodríguez, E. (2004). *Derechos humanos y consentimiento informado en las investigaciones biomédicas en Colombia*. Colombia médica. 35(4), pp. 224-230. Recuperado en <http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v35n4/cm35n4a9.pdf>
- Bonilla, L. & Hernández, A. (2010). *Impacto de la dependencia en las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad San Buenaventura extensión Ibagué*. Revista Psicología científica.com. Recuperado en <http://www.psicologiacientifica.com/dependencia-redes-sociales-habilidades-sociales-estudiantes-universitarios/>
- Cáceres, M; Ruíz, J. Brändle, G. (2009) *Comunicación interpersonal y vida cotidiana. La presentación de la identidad de los jóvenes en Internet*. CIC Cuadernos de información y comunicación, 14, 213-231. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/935/93512977013.pdf>
- Carbonell, X; Fúster, H; Chamarro, A. & Oberst, U. (2012) *Adicción a Internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles*. Papeles del Psicólogo, 33 (2), pp. 82-89. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>
- Castellana, M; Sánchez-Carbonell, X; Jordana, C. y Beranuy, M. *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos*. Papeles del Psicólogo. (2007), 28(3), pp. 196-204. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1503.pdf>
- Chak, K; Sc, M. & Leung, L. (2004) *Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use*. Cyberpsychology & Behavior. 7(5), pp. 559-570. Recuperado de <http://www.encognitive.com/files/Shyness%20and%20Locus%20of%20Control%20as%20Predictors%20of%20Internet%20Addiction%20and%20Internet%20Use.pdf>
- Del Prette, A; Del Prette, Z. & Mendes, M. (1999). *Habilidades sociales en la formación profesional del Psicólogo: análisis de un programa de intervención*. Psicología conductual, 7 (1), pp. 27-47. Recuperado de <http://www.behavioralpsycho.com/PDFespanol/1999/art02.1.07.pdf>
- Echeburúa, E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnológicas y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. Revista Española de drogodependencias. 37 (4). Recuperado en http://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf

- Echeburúa, E; Labrador, F y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide, pp. 29-195.
- Echevarría, M; Godoy, J. & Olaz, F, (2007), *Diferencias de género en habilidades cognitivas y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Periódicos electrónicos en psicología (2007), 6(2), pp. 319-329, recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1657-92672007000200011&script=sci_arttext
- Gallego, O. (2008). *Descripción de las habilidades sociales en estudiantes de Psicología de una institución de educación superior*. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 1, pp. 61-78. Recuperado de <http://ibero-revistas.metabiblioteca.org/index.php/ripsicologia/article/view/144>
- García del Castillo, J; Terol, M; Nieto, M; Lledó, A; Sánchez, A; Aragón, M. & Sitges, E. (2007). *Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios*. Adicciones, 20 (2), pp. 131-142. Recuperado de <http://www.adicciones.es/files/garcia%20del%20castillo.pdf>
- García, A. (2010) *Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social*. Revista de educación, Universidad de Huelva, 12, pp. 225-240 Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5352/b16450188.pdf?...2>
- García, C. (2005). *Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Periódicos electrónicos en psicología, 11(11), pp.65-74, recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a08.pdf>
- García, M; Vigo, M; Fernández, J. y Marcó, M. (2002). *Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: un estudio exploratorio*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. 18(2), pp. 273-292. Recuperado de <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/8002/1/Problemas%20conductuales%20relacionados%20con%20el%20uso%20de%20Internet.pdf>
- Gismero, E. (2010). *Manual: Escala de habilidades sociales*. (3ª. Ed.). Madrid. TEA ediciones S.A., pp. 4-56.
- Hernández, E. (2006). *Metodología de la investigación. Cómo escribir una tesis*. Escuela Nacional de Salud Pública. Recuperado de http://biblioteca.ucv.cl/site/servicios/documentos/como_escribir_tesis.pdf
- Herrera, A; Freytes, M; López, G. & Olaz, F. (2012). *Un estudio comparativo sobre las habilidades sociales en estudiantes de Psicología*. Red de revistas científicas de América

- Latina y el Caribe, España y Portugal. 12(2), pp. 277-287. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/560/56023336010.pdf>
- Herrera, M; Pacheco; Lever, J. & Zavala, D. (2012). *La adicción al Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales*. 18(1), pp. 6-18. Recuperado en <http://www.uia.mx/web/files/publicaciones/ripsic/ripsic18-1.pdf>
- Hidalgo, C. & Nureya, A. (1990). *Desarrollo de habilidades Sociales en estudiantes universitarios*. Revista Latinoamericana de Psicología. 22, pp. 265-282, recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80522205.pdf>
- Hinić, D; Mihajlović, G. & Ćukić-dejanović, S. (2010) *'Internet addiction' in relation to cognitive or somatic depression symptoms*. 10(2), pp. 187-197. Disponible en <http://connection.ebscohost.com/c/articles/60820819/internet-addiction-relation-cognitive-somatic-depression-symptoms>
- Jeffrey, A. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. (8ª ed.), Ed. Descleé, pp. 20 -256.
- Ministerio de la Protección Social (2006). *Ley 1090 de 2006*. Bogotá. Recuperado en http://www.upb.edu.co/pls/portal/docs/PAGE/GPV2_UPB_MEDELLIN/PGV2_M030_PREGRADOS/PGV2_M030040020_PSICOLOGIA/CODIGO_ETICO/CODIGO%20DEONTOLOGICO%20Y%20BIOETICO.PDF
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. *Internet: nacional*. Recuperado de <http://estrategiaticolombia.co/estadisticas/stats.php?&pres=content&jer=1&cod=&id=34#TTC>
- Muñoz-Rivas, M; Navarro, M. & Ortega, N. (2003). *Patrones de uso de Internet en población universitaria española*. Adicciones, 15(2), pp. 137-144. Recuperado de <http://www.adicciones.es/files/04-Patrones%20uso%20internet.pdf>
- Núñez, P; García, M. & Hermida, L. (2012). *Tendencias de las relaciones sociales e interpersonales de los nativos digitales y jóvenes en la Web 2.0*. Revista Latina de Comunicación Social, pp. 179-206. Recuperado de http://eprints.ucm.es/23984/1/nativos_la_latina.pdf
- Puerta-cortes, D. & Carbonell, X. (2013). *Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos*. Avances en psicología latinoamericana. 31(3), pp. 620-631. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a12.pdf>

- Puerta-Cortes, D. & Carbonell, X. (2014) *El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos*. Adicciones, 26(1), pp. 54-61. Recuperado de http://www.adicciones.es/files/Puerta_ARTIC.pdf
- Puerta-Cortés, D. & Carbonell, X. (s.f). *Las nuevas tecnologías, ¿Contribuyen al desarrollo humano?* Sexto congreso, Universidad de Ibagué. Recuperado de http://www.sextocongresocud.es/wp-content/uploads/2013/03/vicongresocud2013_submission_238.pdf
- Quero, C. & Murueta, M. (s.f) *Código ético del psicólogo*. Recuperado de <http://es.slideshare.net/giovanni1986/codigo-tico-del-psicologo-10918846>
- Rico, L. (2009). *Creación de un programa de intervención en habilidades sociales para adolescentes de la Fundación Hogar Niño Jesús de Belén en San Gil*. Especialización en psicología clínica. Bucaramanga. Universidad Pontificia Bolivariana, pp. 6 – 80. Recuperado de http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/895/1/digital_19246.pdf
- Salazar & Sandoval. (2010). *Estudio descriptivo del nivel de desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de psicología de la Fundación Universitaria Los Libertadores*. (Tesis inédita para optar al título de Psicólogo). Bogotá. Fundación Universitaria Los Libertadores, pp. 101. Disponible en Disponible en Biblioteca Central Tesis (2010.25.2 Sa31e CD).
- Tao, R; Huang; X, Wang, J; Zhang, H; Zhang, Y. & Li, M. (2009). *Proposed diagnostic criteria for internet addiction*. Society for the study of addiction. 105(3), pp. 556-564. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x/epdf>
- Uribe, A; Ramírez, G; Arroyave, M; Pineda, M; Valderrama, A. & Preciado, J. (2008). *Acceso, conocimiento y uso de internet en la universidad. Modelo de diagnóstico y caracterización: caso universidad de Antioquia*. (1ª Ed.) Antioquia. Imprenta Universidad de Antioquia, p. 47.

Apéndices.

Apéndice 1. Consentimiento informado.

	Los Libertadores <small>Fundación Universitaria</small>	CONSENTIMIENTO INFORMADO
Bogotá, _____		
<i>Instrucciones (Resolución 8430 Min. Salud 1993)</i>		
<p>Este documento de Consentimiento Informado le proporcionará la información necesaria para ayudarlo a decidir sobre su participación en esta investigación. Por favor lea atentamente la información. Si cualquier parte de éste documento no le resulta claro o si tiene alguna pregunta o desea solicitar información adicional, no dude en pedirla en cualquier momento a alguno de los miembros del equipo de estudio.</p>		
<i>Condiciones de participación</i>		
<p>Su participación en este estudio es voluntaria. Si usted acepta participar, deberá responder los cuestionarios que le pude tomar un tiempo aproximado de 40 minutos. No existe ningún riesgo para su salud física ni psicológica al participar en este estudio. Las respuestas no causaran ningún impacto en su situación académica o financiera.</p>		
<i>Confidencialidad</i>		
<p>Su identidad estará completamente protegida. La información recogida en este proyecto es de carácter estrictamente confidencial y sólo se usará para fines investigativos. El firmar este documento y diligenciar los cuestionarios significa que usted ha entendido la información pertinente al proyecto y que desea participar.</p>		
<p>Yo _____ identificado con TI <input type="checkbox"/> CC <input type="checkbox"/> Número _____ de _____ por medio de la presente autorizó y consiento mi participación en la aplicación de los instrumentos: Escala de habilidades sociales (EHS), Test de adicción a internet (IAT), y Cuestionario de patrón de uso de internet, con el propósito de evaluar la aserción y las habilidades sociales (EHS), medir los niveles de adicción a internet (IAT), y medir el uso del internet (Cuestionario de patrón de uso de internet). La administración de los instrumentos está bajo la responsabilidad de las estudiantes de Psicología: Andrea Stefania Galindo Rendón identificada CC. 1.022.969.003 y Yuri Andrea Reyes Romero identificada CC. 52.845.587 con supervisión técnica, profesional y académica de la Psicóloga docente Claudia Patricia Ramos Parra identificada CC. 52.117.858.</p>		

Certifico que se me ha explicado el objetivo del ejercicio, los procedimientos del mismo y fui informado que no se me identificará en las presentaciones que deriven de este ejercicio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial y con fines académicos, para el trabajo de grado “HABILIDADES SOCIALES Y USO DEL INTERNET EN JÓVENES UNIVERSITARIOS” y bajo los estándares éticos de la Psicología. Me han respondido las dudas al respecto y para obtener retroalimentación de mis resultados o cualquier inquietud respecto a la investigación puedo escribir a los e-mails: ps.stefania.galindo@gmail.com; yareyesr@gmail.com. Puedo no aceptar participar o retirarme en cualquier momento en caso de que así lo decida, informando previamente al investigador. Lo cual no tendrá ninguna consecuencia negativa.

En constancia firman:

Participante

Firma: _____

Nombre: _____

Identificación: _____

CC# _____

Investigadores

Firma: _____

Firma: _____

Nombre: _____

Nombre: _____

Identificación: _____

Identificación: _____

CC# _____

CC# _____

Apéndice 3. Cuestionario Test de Adicción a Internet (IAT)

CUESTIONARIO IAT

Responde las siguientes preguntas, respecto al uso del internet a partir de la siguiente escala:

0 No aplica	1 Raramente	2 Ocasionalmente	3 Frecuentemente	4 Muy frecuentemente	5 Siempre
----------------	----------------	---------------------	---------------------	----------------------------	--------------

- ¿Con qué frecuencia se conecta a Internet más de lo previsto?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia descuida las actividades de la casa para estar más tiempo conectado?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia prefiere más la emoción que le produce estar conectado a la intimidad con su pareja o la relación directa con sus amigos?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia forma nuevas relaciones con usuarios de Internet?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia las personas cercanas a usted se quejan por la cantidad de tiempo que permanece conectado?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia sus calificaciones o actividades académicas se afectan negativamente por la cantidad de tiempo que permanece en Internet?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia revisa su correo electrónico antes de realizar otra tarea que necesita hacer?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia el tiempo que pasa en Internet afecta negativamente su desempeño o productividad en el trabajo?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia está a la defensiva o se muestra reservado cuando alguien le pregunta qué hace en Internet?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia bloquea los pensamientos desagradables de su vida con pensamientos agradables relacionados con Internet?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia anticipa cuándo estará conectado de nuevo?
0 1 2 3 4 5
- ¿Con qué frecuencia teme que la vida sin Internet sería aburrida, vacía o triste?

- 0 1 2 3 4 5
13. ¿Con qué frecuencia se enoja si alguien lo molesta mientras está conectado?
0 1 2 3 4 5
14. ¿Con qué frecuencia se queda sin dormir por conectarse durante la noche?
0 1 2 3 4 5
15. ¿Con qué frecuencia se siente preocupado por no estar conectado o imagina estarlo?
0 1 2 3 4 5
16. ¿Con qué frecuencia dice: “unos minutos más”, cuando está conectado?
0 1 2 3 4 5
17. ¿Con qué frecuencia trata de disminuir el tiempo que pasa en Internet y no lo logra?
0 1 2 3 4 5
18. ¿Con qué frecuencia intenta ocultar el tiempo que permanece conectado?
0 1 2 3 4 5
19. ¿Con qué frecuencia prefiere pasar más tiempo en Internet que salir con otras personas?
0 1 2 3 4 5
20. ¿Con qué frecuencia se siente deprimido, malhumorado o nervioso cuando no está conectado, pero se siente mejor cuando se conecta de nuevo?
0 1 2 3 4 5

GRACIAS POR SU PARTICIPACION

Apéndice 4. Escala de habilidades sociales (Gismero, 2010)

- 1.- A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.
- 2.- Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.
- 3.- Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.
- 4.- Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.
- 5.- Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle “No”.
- 6.- A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado.
- 7.- Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo.
- 8.- A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.
- 9.- Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.
- 10.- Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.
- 11.- A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.
- 12.- Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.
- 13.- Cuando algún amigo mío expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.
- 14.- Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta cortarla.
- 15.- Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.
- 16.- Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal la vuelta, regreso a pedir el cambio correcto.
- 17.- No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.
- 18.- Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.
- 19.- Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.

- 20.- Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales.
- 21.- Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.
- 22.- Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.
- 23.- Nunca sé cómo “cortar” a un amigo que hablar mucho.
- 24.- Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.
- 25.- Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.
- 26.- Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.
- 27.- Soy incapaz de pedir a alguien una cita.
- 28.- Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.
- 29.- Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.).
- 30.- Cuando alguien se me “cuela” en una fila, hago como si no me diera cuenta.
- 31.- Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.
- 32.- Muchas veces prefiero ceder, callarme, o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas.
- 33.- Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.