

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL Y SU RELACIÓN CON
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL
COLEGIO ADVENTISTA GEDEÓN DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO
2019.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga General.

Autora:

Peláez Feijoó Melissa Susana

Tutora:

Dra. Calvo Rodríguez Marina MSc.

QUITO – ECUADOR
2020

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Melissa Susana Peláez Feijoó, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “Dependencia al teléfono móvil y su relación con habilidades sociales en estudiantes de bachillerato del colegio Adventista Gedeón de la ciudad de Quito en el año 2019”, como requisito para optar al grado de Psicóloga General y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los días del mes de de 2020, firmo conforme:

Autor: Melissa Susana Peláez Feijoó

Firma: 

Número de Cédula: 0802963876

Dirección: Pichincha, Rumiñahui, Av. Marina de Jesús y Panzaleo, Fajardo.

Correo Electrónico: fsapelaez08@gmail.com

Teléfono: 0998681012

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL Y SU RELACIÓN CON HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ADVENTISTA GEDEÓN DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019” presentado por Melissa Susana Peláez Feijoó, para optar por el Título Psicóloga General,

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, de De 2020



.....

Dra. Marina M Calvo Rodríguez MSc.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Psicóloga General, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, de De 2020



.....

Melissa Susana Peláez Feijoó
0802963876

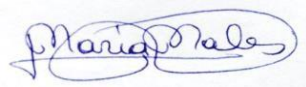
APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: **DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL Y SU RELACIÓN CON HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ADVENTISTA GEDEÓN DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019**, previo a la obtención del Título de Psicóloga General, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 14 de agosto de 2020



.....
Dr. Edison F. Reinoso Mena MSc.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



.....
Lic. Soledad Males Villegas MSc.
VOCAL



.....
Ps. Cl. Doris Pérez Vega MSc.
VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a mi familia por ser un apoyo incondicional para mí, porque ellos me han enseñado el valor del esfuerzo y el sacrificio para alcanzar los objetivos que nos propongamos, porque tanto mis padres como mis hermanos han sido claro ejemplo de dedicación y empeño en cada escalón que pisamos. Y en especial quiero dedicar este trabajo a mi madre por ser quien cada mañana se levantó y estuvo pendiente de que no me faltara nada, no ha habido mujer más fuerte y valiente que ella y por siempre va a tener mi admiración.

Melissa

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme llegar hasta este momento y culminar una etapa de mi vida. A mi familia por acompañarme en cada paso y por alentarme a no rendirme.

A mis profesores, por ser constantes en su labor para transmitir sus conocimientos. Y a mis amigos porque siempre me apoyaron y estuvieron presentes en esta etapa.

Melissa

.

INDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE DE CONTENIDOS	viii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE GRAFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	16
Contextualización.....	18
Macro:.....	18
Meso.....	19
Micro:.....	20
Antecedentes	21
CAPITULO II.....	23
MARCO TEÓRICO	23
DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL	23
La telefonía móvil.....	23
Evolución de los teléfonos móviles	25
Adicción a las nuevas tecnologías	27
Dependencia del teléfono celular.....	28
Características de la dependencia al celular.....	30

Componentes de la dependencia al celular	31
Grupos de riesgo.....	31
Factores de Riesgo y Factores de Protección	34
Factores de Riesgo	34
Factores de Protección:.....	36
Adolescencia y el uso del móvil.....	37
Identidad y Prestigio	38
Aplicaciones Tecnológicas	39
Teléfono móvil como herramienta de ocio.....	39
HABILIDADES SOCIALES.....	41
Historia	42
Conceptualización de las habilidades sociales.....	43
Adquisición de Habilidades Sociales.....	45
Componentes de las Habilidades Sociales.....	46
Componentes conductuales	47
Componente verbal.....	47
Componente no verbal	47
Componente cognitivo.....	48
Variables Cognitivas.....	49
Habilidades Sociales y adolescentes.....	50
Adolescentes y padres.....	50
Pares y Amigos	52
Amistades.....	52
Habilidades Sociales y dependencia al teléfono móvil.....	54
Objetivos	59
Objetivo General	59
Objetivos Específicos	59
CAPITULO III	60
METODOLOGÍA	60
Diseño de investigación.....	60
Área de estudio.....	60

Enfoque.....	61
Población y muestra.....	61
TDM: Test de Abuso y Dependencia al Teléfono Móvil (Chóliz, 2012).	65
Escala de Habilidades Sociales (Goldstain,1978).....	67
Procedimientos para obtención y análisis de datos	70
CAPITULO IV	71
ANÁLISIS DE RESULTADOS	71
Análisis de datos descriptivos	71
Correlación	79
CAPÍTULO V.....	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	81
Conclusiones.....	81
Recomendaciones	82
Discusión	82
CAPITULO VI	88
LA PROPUESTA.....	88
Tema:.....	88
Justificación.....	88
Objetivos.....	89
Generales	89
Específicos.....	89
Estructura técnica de la propuesta	89
Argumentación Teórica	90
Cronograma de talleres.....	91
TALLER 1.....	92
TEMA: Ponte Nota.....	92
TEMA: Conexión real	93
TALLER N° 3.....	94
TEMA: Laboratorio para crear metas.....	94
TALLER N°4.....	95
TEMA: ¿Se puede aprender de los fracasos?	95

TALLER N°5	96
TEMA: ¿Qué me molesta?	96
.....	97
TALLER N° 6	97
TEMA: Descubriendo mis habilidades.....	97
Referencias.....	98

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tabla de medidas de tendencia central	62
Tabla2 Normas de calificación por nivel TDM	66
Tabla3 Normas de calificación por nivel HH.SS	69
Tabla4 Tabla de frecuencias y porcentajes TDM	71
Tabla5 Tabla de correlación de Pearson.....	79
Tabla6 Cronograma de talleres.....	91
Tabla 7	92
Tabla8	93
Tabla 9	94
Tabla 10	95
Tabla 11	96
Tabla 12	97

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico1 Edad	63
Gráfico2 Sexo.....	64
Gráfico3 Nivel educativo	65
Gráfico4 Niveles de dependencia al móvil	72
Gráfico5 Habilidades sociales básicas	73
Gráfico6 Habilidades sociales avanzadas	74
Gráfico7 Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos	75
Gráfico8 Habilidades sociales alternativas a la agresión	76
Gráfico9 Habilidades sociales frente al estrés.....	77
Gráfico10 Habilidades sociales de planificación	78

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL Y SU RELACIÓN CON HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ADVENTISTA GEDEÓN DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2019

AUTOR: Melissa Susana Peláez Feijoó

TUTOR: Dra. Marina Calvo Rodríguez, MSc

RESUMEN EJECUTIVO

El continuo mejoramiento de los teléfonos inteligentes ha impactado en la vida de los seres humanos especialmente en población juvenil, provocando el uso masivo del teléfono móvil, y como consecuencia la pérdida de interés en mantener las conexiones interpersonales de forma física. La presente investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre las variables dependencia al móvil y habilidades sociales en estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón, en el año 2019. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes de dicha institución de los cursos de primero a tercero de bachillerato. La metodología fue una investigación de tipo cuantitativo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Test de dependencia al móvil (TDM) de Mariano Cholz Montañés y la Escala de Habilidades Sociales de Goldstain, los cuales poseen índices de validez y confiabilidad aceptable. Se obtuvo como resultados que el nivel de habilidades sociales es bajo y la dependencia al móvil se presenta en un nivel promedio. Con la correlación de Pearson se comprobó que existe una correlación negativa entre las dos variables estudiadas. Tomando en cuenta los resultados alcanzados se propuso un programa de intervención para mejorar las habilidades sociales y disminuir el uso del teléfono móvil.

DESCRIPTORES: adolescentes, dependencia, habilidades sociales.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

THEME: MOBILE DEPENDENCY TEST AND THE INFLUENCE IN SOCIAL SKILLS IN HIGH SCHOOL STUDENTS OF THE GIDEON ADVENTIST SCHOOL.

AUTHOR: Melissa Susana Peláez Feijoó

TUTOR: Dra. Marina Calvo Rodríguez, MSc

ABSTRACT

The continuous improvement of smart phones has impacted the lives of human beings, especially in teenagers, causing the massive use of mobile phones, and therefore, the loss of interest in maintaining interpersonal connections in a physical way. The aimed of this research was to study the relationship between the variable's mobile dependence and social skills in high school students of the Colegio "Adventista Gedeón" in 2019. The sample was made up of 100 students from the first to third year courses. The methodology was a quantitative and correlational research. The instruments were the Mariano Cholí Montañés Mobile Dependency Test (TDM) and the Goldstain Social Skills Scale, which have acceptable validity and reliability indices. As a result of that the level of social skills is low and the dependence on mobile is presented at an average level. With the Pearson correlation, it was found that there is negative correlation between the two variables studied. Considering the results achieved, an intervention program was proposed to improve social skills and decrease the use of mobile phones.

KEYWORDS: Dependency, Social Skills, Teenagers.

(FIRMA Y SELLO DEPARTAMENTO DE IDIOMAS)

INTRODUCCIÓN

Dependencia al móvil y habilidades sociales en adolescentes, es una temática que toma relevancia en estos días en el campo de la Psicología debido al avance y desarrollo tecnológico que han tenido los teléfonos celulares. Los adolescentes, jóvenes y adultos se han envuelto en éste maravillo mundo de la tecnología y del internet, por lo tanto, se ha estudiado las consecuencias que tiene el uso prolongado en temas relacionado con la dinámica familiar, la comunicación entre padres e hijos, problemas a nivel académicos y a nivel de comportamiento, como su incidencia en habilidades sociales.

La presente investigación consta de:

EL CAPÍTULO I, comprende la problemática que pretende resolver la investigación, una contextualización a nivel macro, meso y micro, a su vez menciona investigaciones similares que aportan como guía.

EL CAPÍTULO II, abarca la conceptualización de ambas variables involucradas en la investigación, objetivos generales y específicos de la misma, también una justificación que conlleva la razón del tema a tratar.

EL CAPÍTULO III, detalla el tipo de metodología aplicada en la investigación, así como el diseño, enfoque, contextualización de variables y las particularidades de la muestra seleccionada.

EL CAPÍTULO IV, analiza los resultados obtenidos, tras la aplicación de los dos instrumentos aplicados, además explica el nivel de relación que tiene ambas variables.

EL CAPÍTULO V, indica la hipótesis y plantea las conclusiones y recomendaciones.

EL CAPÍTULO IV, plantea una propuesta de intervención para el actual problema de la población está compuesto por talleres que tratan de solventar cada uno de los objetivos planteados.

Finalmente se encuentran las referencias bibliográficas.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

El teléfono móvil revolucionó la forma de interacción entre las personas, puesto que pueden acceder a aplicaciones para enviar mensajes que se reciben instantáneamente; jugar en línea, hacer videollamadas, hacer compras en línea, entre otras actividades. Son innumerables las cosas que permite hacer el teléfono móvil por lo que personas de todas las edades se han convertido en consumidores de esta tecnología, entre las que se incluyen principalmente las de comunicación.

En Quito a partir del año 2014, la llegada de teléfonos móviles con pantalla táctil sublevó la forma de comunicarse e interactuar virtualmente; jóvenes y adultos cambiaron el teléfono móvil tradicional por uno táctil conocidos como smartphones. La característica principal del smartphone es que el acceso a internet es mediante red wifi y por lo tanto el acceso a redes sociales, videojuegos o mensajes instantáneos es rápido.

Las nuevas tecnologías constituyen un método para almacenar continuamente información y acceder a una nueva. La nueva era de los teléfonos móviles ha abierto un campo novedoso de experiencia y aprendizaje. Por otro lado, también diversos autores plantean el hecho de que adquirir un teléfono móvil ha traído varias consecuencias en el entorno familiar, social, académico o laboral (Herrero, Ureña, Torres, & Hidalgo, 2019)

Allport (citado en De Solá, 2017) advirtió sobre el incremento de uso de la radio, posterior la televisión y luego los ordenadores, videojuegos, internet y teléfonos móviles. Allport hizo un llamado de atención sobre una dependencia a las tecnologías de la comunicación y que incluso podrían causar adicción.

El teléfono móvil es un elemento novedoso y que cada año presenta nuevas formas de interacción llamando la atención de los más jóvenes. Por lo tanto, los adolescentes ven al teléfono móvil como un medio para mejorar ciertas habilidades comunicativas o de interacción entre los adolescentes. Sin embargo, al ser tan llamativas las plataformas para interactuar, tiene repercusión en la adopción de nuevas pautas de conducta y afectando a sus relaciones personales y familiares (Martínez de Morentín, Cortés, Medrano & Apodaca, 2014)

Los adolescentes son la población más vulnerable, puesto que la adolescencia es la etapa del desarrollo humano donde se conforma la identidad de este y es fácilmente influenciable. La adolescencia es la etapa en que buscan pertenecer a un grupo debido a que este genera expresión de seguridad que conecta con la necesidad de ser admirado, querido, incluido en el grupo, tanto entre hombres como entre mujeres.

De acuerdo con todo lo expuesto, la problemática de la presente investigación radica en la influencia del teléfono móvil en el comportamiento de los adolescentes y como ha modificado la forma de interactuar entre ellos. Como se mencionó anteriormente, la revolución de la tecnología, específicamente del teléfono móvil ha traído consigo el desarrollo y modificación en la interacción de los seres humanos (Herrero, Ureña, Torres, & Hidalgo, 2019).

Una de las habilidades que está siendo modificada por este fenómeno son las habilidades sociales, las cuales son “un tipo de comportamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva, aceptable para el propio sujeto, así como para el contexto social” (Caballo, 2007). Los dispositivos móviles al proveer de nuevas formas de comunicación juegan un rol dentro de los procesos de socialización, por lo que resulta importante estudiar su influencia.

Contextualización

Macro:

En el año 2002 en España aparecieron casos de personas que se acercaron a centros psicológicos a pedir ayuda por la dependencia a las nuevas tecnologías, desde ese entonces en España se han creado centro de ayuda para el control de la dependencia del móvil (Macías,2014).

De acuerdo con estudios realizados por el centro Conect@ el 75% de la población afirma tener dependencia al móvil, los adolescentes revisan su celular cada 7 minutos, el 97% de la sociedad hace un mal uso de su teléfono móvil, el 93% del acceso a internet en España se hace por medio del celular móvil y el 95% de los jóvenes dicen sentirse ignorados por sus padres. La problemática del uso del teléfono móvil es real (Masip, 2019).

De la Villa y Suárez (2016) realizaron un estudio donde analizaron los factores de riesgos en el uso problemático del móvil, concluyendo por un lado que la adolescencia es una etapa donde los adolescentes están formando su identidad y son más susceptibles a buscar nuevas sensaciones y por lo tanto son más susceptibles al consumo sea de sustancias o nuevas tecnologías; también describen el hecho de que son un grupo que están más relacionados con el uso frecuente del internet y telefonía móvil. Los autores encontraron que los factores de riesgo o vulnerabilidad se centran en la poca habilidad del manejo del estrés como factor que predispone a los adolescentes a tener comportamientos abusivos del teléfono móvil así también la falta de habilidades comunicativas.

En España el 94% de los adolescentes cuentan con un teléfono celular desde los 12 años (Villanueva, 2012). Un estudio realizado en Valencia, España encuestaron a 2 632 estudiantes de educación secundaria y bachillerato. De acuerdo con el estudio indica que tanto chicas como chicos utilizan el teléfono móvil como

herramienta de comunicación, sin embargo, para las chicas es una herramienta que les ayuda a afrontar estados de ánimo displacenteros especialmente para superar el aburrimiento, la ansiedad o lidiar con la soledad. A diferencia de los varones que utilizan más para actividades recreativas como los videojuegos (Villanueva, 2012).

La inestabilidad emocional también es un factor que predispone a los adolescentes a desarrollar dependencia al móvil, así como se encontró en el estudio realizado por Tresáncoras, García y Piqueras (2016), donde explican que existe una diferencia significativa en las variables de afabilidad e inestabilidad emocional en cuanto al uso problemático del móvil, para los hombres y mujeres puntuaron en inestabilidad emocional siendo un factor desencadenante para el uso problemático de la mensajería instantánea y por consecuencia el teléfono móvil.

De acuerdo con Macías (2014), menciona que una de las repercusiones en la salud mental causada por el uso del móvil es el aislamiento, ansiedad, irritabilidad, problemas de comunicación, empobrecimiento del lenguaje, etc. Estos resultados ponen de manifiesto el hecho de que, los adolescentes están teniendo dificultades en el manejo del teléfono móvil y por lo tanto teniendo consecuencias las relaciones interpersonales.

Meso:

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en 2018, el porcentaje de personas que tiene un teléfono celular inteligente incrementó: 4,2 puntos porcentuales a nivel nacional. También arrojan datos que, en el año 2018, los grupos etarios que tienen o utilizan un smartphone pertenecen a la población de entre 16 a 24 años en un 71,7% respecto al 2012 donde un 63,7% utilizaban un teléfono móvil inteligente. (INEC, 2018).

En un estudio realizado en Galápagos encontraron que el 83% de los estudiantes tienen un teléfono móvil y que al menos la mitad de ellos han sido llamados la atención dentro del aula de clase. El auto de esta investigación concluye que el teléfono móvil

es un distractor para los estudiantes ya que muchos lo usan dentro de clases como entretenimiento. (Acero,2017)

Micro:

En un censo realizado por el Ministerio de Telecomunicaciones y de la sociedad de la información (MINTEL,2015) 8'174.520 personas tienen un teléfono inteligente activado a comparación del 2011 donde el 31,6% de la población contaba con uno. Así mismo se realizó una encuesta donde se señalan las dos provincias con mayor número de personas que cuentan con un teléfono móvil, estas son Galápagos en primer lugar con 70,9% y en segundo lugar Pichincha con 83,1%.

Un Estudio realizado en el colegio Sagrados Corazones de Rumipamba, en Quito encontró que los adolescentes de primer año de bachillerato existen un uso elevado del teléfono celular. Los estudiantes mencionaron que mayoritariamente utilizan este medio electrónico para enviar mensajes a sus amigos, y familiares, para evitar el aburrimiento y estar entretenidos. De acuerdo con los padres de familia que entrevistaron en esta investigación afirman que dar un teléfono móvil a sus hijos les da seguridad de controlar la ubicación de sus hijos cuando están fuera de casa (Román, 2017)

De acuerdo con la segunda investigación realizada en la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la ciudad de Quito en el año 2017, el investigador encontró que, a más tiempo de uso del teléfono móvil, menor es el nivel de interacción y por lo tanto sus habilidades sociales se ven afectadas. Según el estudio un 40% de los adolescentes emplean de 4 a 6 horas diarias en el teléfono móvil, y un 37% emplean 7 horas de uso al día, lo cual se puede ver como señal de alerta ante una posible adicción (Viracocha, 2017).

Antecedentes

El teléfono móvil es un medio de acceso a las redes sociales más conocidas en la actualidad. Los adolescentes y jóvenes lo han adoptado como complemento de su día a día para la comunicación con amigos de forma virtual. Sin embargo, este fenómeno conduce al uso problemático del teléfono móvil creando dependencia, hábitos no seguros de uso, falta de concentración, hasta problemas de deudas relacionado con el uso del móvil. También se relaciona con la dificultad para separarse del móvil por tiempo prolongados, uso en lugares no apropiados e inclusive frente a otras personas, descuido de actividades importantes, tenerlo cerca cuando se está en horas de descanso y usarlo a cualquier momento (Medrano, Rosales, & Loving, 2017).

El modelo biopsicosocial de adicciones propuesto por Griffiths (2005) plantea algunos de los síntomas se circunscriben al aislamiento, bajo rendimientos en el trabajo o en los estudios y atención centrada en el uso de la tecnología y como consecuencia, la pérdida de control, la búsqueda desesperada por obtener satisfacción inmediata y sentimientos de malestar si no se usa la tecnología. (Rodríguez, Videla, Agostinelli, & Daverio, 2019, p. 224).

El uso prolongado del teléfono móvil predispone a las personas a un comportamiento no verbal, evitando la interacción cara a cara y el contacto con el entorno que los rodea, esto es conocido como phubbing, uno de los fenómenos causado por el uso del móvil el cual se define como ignorar a la otra persona. De acuerdo con un estudio realizado en Reino Unido, donde participaron 251 personas, entre 18 y 6 años, los investigadores encontraron que el 69,32% de los encuestados presentan episodios de phubbing. Este comportamiento va en ascenso dentro de la población juvenil por lo que es importante considerar las consecuencias que tiene, afectando la salud física, psicológica y social (Borjas, 2017).

La dependencia al móvil ha causado consecuencias en el entorno social y académico, especialmente en la nueva generación de niños y adolescentes, puesto que

han experimentado de manera directa la tecnología. Las consecuencias más visibles por influencia del móvil es en la relación de pares y el aislamiento con la familia, esto impide la conexión real y física e impide una relación directa con otras personas (Villacís, Andino, & Barreno, 2015).

De acuerdo a un estudio realizado en Lima donde participaron 351 estudiantes, los investigadores obtuvieron como resultado que las habilidades sociales si se ven afectadas por el uso del móvil. Los estudiantes que usan el móvil de manera excesiva y cumplen con características de dependencia está asociado a la dificultad por establecer y mantener relaciones interpersonales. Además, existen otras complicaciones como son irritabilidad, angustia emociones que presentan cuando no tienen el móvil cerca (Sandoval, 2019).

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL

La telefonía móvil

El origen de la telefonía celular móvil se remonta al siglo XIX, cuando el científico alemán Rudolf Hertz descubrió que la información podría ser transmitida a largas distancias por ondas de radio.

En el siglo XX se desarrolla y en la década de los cuarenta se presentó el inicio en el sistema de radio móvil que utilizaba la policía, en los siguientes 10 años se introdujo la telefonía celular analógica que obtuvo mucho éxito en todo el mundo.

El concepto básico de telefonía celular surgió en 1947 cuando los investigadores de los Laboratorios Bell, de la AT&T (AT&T Bell Labs), en Estados Unidos, pusieron su atención en los primitivos teléfonos móviles usados en los automóviles y concluyeron que el uso de áreas de servicio de pequeño tamaño (celdas o células), juntamente con la reutilización de frecuencias en celdas no vecinas, permitiría un incremento sustancial de la capacidad de tráfico de esos teléfonos móviles. Sin embargo, en aquellos momentos no existía la tecnología necesaria para materializar la idea.

En 1970 la tecnología evolucionó en el área de las telecomunicaciones hacia los sistemas de conmutación controlados por computadoras, los circuitos integrados y la tecnología digital. Ellos abonaron el terreno para la tecnología celular actual.

Martin Cooper fue el pionero en esta tecnología, a él se le considera como "el padre de la telefonía celular" al introducir el primer radioteléfono en 1973 en los Años 70, enero-marzo, 2005 2 Telefonía móvil celular: origen, evolución, perspectivas Estados Unidos mientras trabajaba para Motorola.

En 1977 los Laboratorios Bell construyeron y operaron un prototipo de sistema de telefonía celular. Un año después (1978) se comenzaron en la ciudad de Chicago, Estados Unidos, las pruebas públicas del nuevo sistema de telefonía celular, con más de 2000 abonados celulares experimentales.

En 1979 comenzó a operar en Tokio, Japón, el primer sistema comercial de telefonía celular por la compañía NTT (Nippon Telegraph & Telephone Corp.)

En 1981 en los países Nórdicos se introduce un sistema celular similar a AMPS (Advanced Mobile Phone System o Sistema Avanzado de Telefonía Móvil). Mientras ese mismo año en los Estados Unidos, Motorola y American Radio Phone comenzaron las pruebas de un segundo sistema norteamericano de telefonía celular, en el área de Washington/Baltimore. En 1982, la FCC (Federal Communications Commission), que había tratado el asunto con una gran lentitud, autorizó por fin el servicio comercial de telefonía celular en los Estados Unidos.

Un año más tarde (1983), se ofreció por primera vez en los Estados Unidos, en la ciudad de Chicago, por Amerithech, el servicio comercial de telefonía celular analógica, conocido como AMPS. A pesar de su enorme demanda en ese país, el servicio de telefonía celular se demora 36 años en hacerse disponible de modo comercial en los Estados Unidos.

A partir de entonces en varios países se diseminó la telefonía celular como una alternativa a la telefonía convencional alámbrica. La tecnología inalámbrica tuvo gran aceptación, por lo que a los pocos años de implantarse se empezó a saturar el servicio surgiendo la imperiosa necesidad de desarrollar e implementar otras formas de acceso

múltiple al canal y transformar los sistemas analógicos a digitales para darle cabida a más usuarios.

Evolución de los teléfonos móviles

La tecnología ha evolucionado rápidamente desde la invención de un software que permitía acceder a internet y por lo tanto buscar información o entretenerse con un video. La computadora de escritorio fue el primer aparato electrónico que permitía tener un acceso a internet, siempre y cuando haya una línea de teléfono con la cual conectarse. Hoy en día existen varios aparatos electrónicos con los cuales el ingreso a internet es mucho más factible; ordenadores, tabletas y teléfonos celulares son los más utilizados por los usuarios.

El uso del teléfono móvil ha ganado fuerza debido a que es un dispositivo de uso inalámbrico y fácil de llevar. Para muchas personas se ha convertido en un objeto indispensable a tal punto que ha sido elevado a un objeto “social y cultural” indispensable para todos los aspectos del diario vivir (Ramírez, 2008).

El desarrollo de la tecnología y más del teléfono móvil ha hecho que la comunicación sea más rápida debido a la inmediatez con la cual se difunde un mensaje. Por otro lado, ha acortado distancias puesto que las videollamadas hablar con un familiar o amigo que está en otro país es mucho más rápido. De igual manera el acceso al conocimiento está al alcance de todos, al ingresar a la web se puede acceder a muchas páginas, sitios web, blogs o videos en los cuales pueden aprender y obtener mucha información (Ramírez, 2008a).

La creación del teléfono móvil ha sido un aporte enorme para la comunicación, hoy en día es muy fácil conectarse y hablar con una persona mediante el teléfono móvil, debido a que la mayoría de personas tienen a la mano un smartphone. Un estudio realizado por Mobile Access to Data Information el 51% de los participantes no renunciarían a su teléfono móvil representa una cita superior al uso del internet (45%), televisión (43%) y teléfono fijo (40%)

Dentro de la historia del teléfono móvil ha existido tres generaciones de telefonía celular. La primera generación es la 1G la cual era muy básica y simplemente la utilizaban para llamadas y enviar mensajes instantáneos. La segunda generación 2G era un poco más actualizada puesto que la conexión era más veloz, tenía mejor interfaz y contaba con protocolos de codificación más avanzados. La generación 3G es la que mayor impacto tiene debido a su velocidad de conexión, La evolución del teléfono móvil es tan grande hasta la fecha, las personas lo han catalogado como el único instrumento necesario para poder llevar a cabo las actividades diarias (Rodríguez Gámez, Orlando; Hernández Perdomo, Reynaldo; Torno Hidalgo, Leonardo; García Escalona, Leonid; Rodríguez Romero, Roland, 2005)

La última generación de telefonía móvil, 4G es aquella que actualmente se utiliza, tiene conexión a internet de forma inalámbrica, soporta mejor transferencia de datos, servicio multimedia, descargar aplicaciones, y un sinnúmero de beneficios. En el medio digital se ha considerado como el “séptimo medio” Ahonen (como se citó en Ramirez,2008). El teléfono celular ha pasado de ser un simple elemento de comunicación a distancia, para ser un aparato que combina el uso de llamadas, agenda electrónica, juegos, acceso a internet, aplicaciones periféricas del celular como, por ejemplo, la cámara frontal y posterior (Rodríguez, et al., 2005)

Por otro lado, el teléfono móvil permite que la comunicación sea aún más instantánea pues la practicidad de celular en cuanto a tamaño y peso hace que se puede llevar a todas partes, e incluso que quepa en un bolsillo o bolso. De esta manera se puede estar en constante interacción en las redes sociales o internet. Los planes de teléfono móvil también ha sido una gran ventaja puesto que con un dólar pueden conectarse a internet por un cierto número de horas, o pedir la clave de wifi del lugar donde estamos y de esta manera ya se tiene acceso a todo el mundo de internet (Villanueva, 2012). Con todas las funciones que tiene el teléfono celular, se cree la necesidad de situar al mismo en un mundo donde las TICS marcan el ritmo de nuestra vida.

El sinfín de ventajas y posibilidades que brinda el teléfono celular favorece no solo el uso, sino también un abuso, puesto que el uso indebido y el tiempo que se dedique a estar en el dispositivo móvil acarrearía un sin número de consecuencias especialmente a los adolescentes. (Villanueva, 2012a).

Adicción a las nuevas tecnologías

Según Griffiths (2005) las adicciones a las sustancias se asemejan a las adicciones a las nuevas tecnologías, este planteamiento lo hace desde un modelo biopsicosocial del cual menciona seis categorías:

- A. Saliencia. Se denomina saliencia cuando una determinada actividad se vuelve primordial para una persona por encima de otras, por lo que tanto sus pensamientos, sentimientos y conductas están dominadas por ello.
- B. Cambios de humor. La persona experimenta cambios de humor producto de las experiencias subjetivas de disforia, subidas de ánimo, sentimientos desesperantes entre otros, por dedicarse a una actividad específica.
- C. Tolerancia. La persona aumenta el uso y frecuencia para obtener la misma estimulación y efectos que al inicio de la actividad.
- D. Síndrome de abstinencia. Ante la reducción de la actividad, especialmente cuando ocurre de forma imprevista la persona experimenta desagrado e incluso malestar físico, psíquico o social.
- E. Conflicto. La persona experimenta conflictos intrapersonales e interpersonales, además a pesar de ser consciente de sus problemas tiene la sensación de no tener control sobre ello.
- F. Recaída. La persona recae en la conducta con respecto a la actividad inicial posterior al síndrome de abstinencia (García, López, Tur, García, López & Ramos, 2015).

Según Villanueva, Marco y Chóliz (2012b) se puede clasificar el uso del teléfono orientado a la dependencia en tres grandes grupos en base al grado de cantidad, frecuencia e intensidad, en que la misma interfiere en su normal integración con su medio familiar, social, laboral, entre otros; esta clasificación lo adapta a partir de Matair y Alda del 2008:

- A. Uso no problemático: No le afecta a la persona, ni trae consigo consecuencias negativas. El uso es normal al igual que la dedicación.
- B. Uso problemático - abuso: El uso del celular empieza a traerle consecuencias en su entorno: No obstante, a pesar de tener conocimiento sobre el problema lo toma con “normalidad”.
- C. Uso patológico - dependencia: El celular llega a hacer parte de la vida de la persona, trayendo consigo consecuencias graves tanto como en su vida personal como en su entorno social.

Dependencia del teléfono celular

La dependencia al móvil no está considerada dentro de los dos grandes sistemas de clasificaciones CIE y DSM V, pero constituye un campo de investigación que es novedoso y está tomando importancia por lo que ha hecho que se empiece a estudiar. En el año 2013, en el DSM V se ha propuesto una categoría nueva denominada Trastorno Adictivos y relacionados a sustancias. En este capítulo se incluyen los siguientes:

- Trastornos relacionados a sustancias.
- Trastornos no relacionados a sustancias.
- En la última categoría se incluye el Gambling Disorder o Trastorno por Juego de Apuestas. (Cía, 2017).

La literatura demuestra que existe gran discrepancia respecto a la definición de lo que implica adicción y abuso al móvil, a esto se añade una variedad de instrumentos de evaluación en los cuales se usa diferentes términos para nombrar el fenómeno de dependencia o adicción, entre ellos se mencionan algunos: “Adicción al teléfono móvil”, “Uso problemático del teléfono móvil”; “Dependencia al móvil”, “Uso compulsivo del teléfono móvil”. Sin embargo, todos pretenden demostrar la problemática del uso excesivo del móvil. En la presente investigación se utilizará la expresión “Dependencia al móvil” en ese sentido se encuentran las siguientes definiciones:

Asencio, Chancafe, Rodríguez y Solis (2014, p. 5), menciona que la dependencia al celular es la pérdida de la noción del tiempo e implica el abandono de actividades comunes, además que se pueden presentar ira, tensión y/o depresión ante la imposibilidad de acceder al celular.

Gutiérrez-Rubí (2015, p. 1) menciona que la nomofobia es un miedo irracional de no poder llevar consigo su celular. El término nomofobia se refiere a la sensación de ansiedad, malestar o angustia al no poder tener a la mano el teléfono móvil, tener la batería descargada del teléfono y no poder acceder a un cargador, por tal razón, la persona empieza a experimentar un estado de intranquilidad. (Bhattacharya, Abu, Srivastava, & Singh, 2019)

El término “nomofobia” fue acuñado al Manual de Diagnóstico y Estadística DSM V en el año 2013 por tal razón, es importante considerarlo, puesto que hace referencia a que existe una sintomatología que presenta la persona de ansiedad, debido a la ausencia del móvil. Sin embargo, se debe estudiar este diagnóstico por separado, ya que se puede confundir con otros trastornos de ansiedad por la similitud de los síntomas. (Barrios, Bejar, & Cauchos, 2017) .

Morales (2012, p. 96) menciona que la adicción al celular consiste en un impulso por usar las funciones del celular, sin importar las consecuencias negativas que esto acarrea.

Ruan (2016, p. 4) menciona que la nomofobia es un miedo irracional o ansiedad intensa de salir del hogar sin el celular, además que se caracteriza por la sensación irracional de quedarse incomunicado, la cual se desencadena cuando se queda sin batería, cobertura o se olvida el celular en casa al igual que la abstinencia en el caso del consumo de drogas. Un estudio llevado a cabo en Corea del Sur encontró que casi el 25% de los estudiantes presentan adicción al móvil. El Psiquiatra Thomas Lee dice que usar el móvil para calmar las emociones es como las drogas ya que los adictos a las drogas al igual que al móvil muestran signos de abstinencia como inquietud, ansiedad e incluso enojo (Chen, 2015).

Características de la dependencia al celular

Según Chóliz (2012), los síntomas característicos de la dependencia al teléfono móvil consisten en lo siguiente:

- El uso excesivo, que se manifiesta en un alto coste económico y en numerosas llamadas y mensajes.
- Problemas, sobre todo con los padres, asociado con el uso excesivo de los teléfonos móviles
- La interferencia con la escuela u otras actividades personales.
- Un aumento gradual en uso para obtener el mismo nivel de satisfacción, así como la necesidad de reemplazar los dispositivos que funcionan con nuevos modelos
- La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando, el tiempo ha transcurrido sin utilizar el teléfono móvil y alteraciones emocionales cuando el uso del teléfono se ve impedido.

Componentes de la dependencia al celular.

De acuerdo con Chóliz y Villanueva (2011) desarrollaron un instrumento de medida de la dependencia al teléfono móvil teniendo como base los criterios diagnósticos de los Trastornos por Dependencia de Sustancias del DSM – IV- TR. Comprobándose la composición factorial de tres componentes, los cuales son los siguientes:

Abstinencia: genera un malestar en la persona al no poder acceder a su celular: Así mismo suelen también utilizarlo para para aliviar problemas psicológicos.

Ausencia de control y problemas derivados: la dificultad para dejar de consumir, ante el deseo persistente, ante los problemas que taren consigo en su entorno.

Tolerancia e interferencia con otras actividades: hace alusión aumento del consumo, en que interviene en sus actividades importantes. (Cholíz, Villanueva, & Cholíz, 2009).

Grupos de riesgo

El uso patológico de Internet puede encontrarse en cualquier grupo de edad, social, educacional o económico. Sin embargo, parece que algunos grupos pueden ser más propensos a desarrollar una adicción u otro trastorno psicológico relacionado con el uso de alguna de las aplicaciones de Internet.

Estos grupos son: Personas que atraviesan determinadas situaciones (separación, jubilación, dedicación exclusiva al hogar, por ejemplo); personas con limitaciones de comunicación o de movimiento; personas que utilizan Internet para conocer gente, conseguir soporte emocional, buscar estimulación sexual (Meerkerk, Van den Eijnden, & Garretsen, 2006) compañía, comunicación o amor.

A su vez también las personas con determinadas características de personalidad como baja autoestima, sentimiento de inadecuación, necesidad de sentirse querido y reconocido, infelicidad, carencias afectivas, inseguridad, soledad, búsqueda de sensaciones, propensión a la fantasía, timidez, falta de habilidades sociales y propensión a crearse una identidad ficticia (Caplan, 2003).

El grupo de más riesgo son los adolescentes y los jóvenes en cuanto a uso móvil excesivo se refiere. Los adolescentes son vulnerables porque no tienen un control completo de sus impulsos, son más fácilmente influenciados por campañas publicitarias y comerciales y han aceptado el móvil como un símbolo de estatus, aspecto que provoca sentimientos negativos y problemas de autoestima en los que no tienen móvil y en los que no reciben tantos mensajes o llamadas como sus compañeros (Muñoz-Rivas & Agustín, 2005).

Los jóvenes extrovertidos y con baja autoestima tienen un riesgo especial porque necesitan la valoración de los demás a través de mensajes y llamadas y porque tienden a enviar señales de existencia a sus contactos de una forma más compulsiva (Bianchi & Phillips, 2005).

Bononato (2005) apunta que tienen más riesgo las personas con baja autoestima, problemas con la aceptación del propio cuerpo y déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos.

Se puede observar que existe dependencia debido a las modificaciones que tiene el teléfono móvil en los usuarios: La incapacidad para controlar o interrumpir su uso; los usuarios bloquean las llamadas, desconectan o apagan el mismo en un intento de controlar su uso. Por lo general estas acciones no suelen funcionar debido a que son controladas por el usuario mismo lo cual se indica que puede romper su propia regla en cualquier instante. Esto provoca un uso mayor del que se pretendía inicialmente (Macías, 2014).

A pesar de tener conocimiento sobre la implicación de las posibles consecuencias, los adolescentes mantienen su conducta, que se manifiesta en:

1. Gastar en las recargas del móvil o en los planes de celulares más de lo debido. Esto es un signo alarmante para los padres pues temen que los adolescentes puedan engañar, mentir o robar para obtener dinero y tener el móvil con recarga.
2. Se puede incurrir en infracciones en circunstancias indebidas o en situaciones donde se prohíbe hacer uso del móvil, por ejemplo, al momento de conducir.
3. Efectos secundarios en la salud, sobre todo efectos en el sueño debido a las redes que utilizan.
4. Problemas en el ámbito laboral, social, familiar y escolar como llegar tarde al trabajo, reunión o clases o contestar llamadas y mensajes fuera del tiempo permitido (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, & Chamarro, 2008)

De esta manera, los adolescentes pueden llegar a priorizar la comunicación mediada por el móvil de forma que altera sus relaciones sociales y provoca que estén más pendientes de las relaciones telefónicas que de las personales.

La comunicación priorizada a través del teléfono móvil interfiere en las relaciones interpersonales de los adolescentes, provocando que presten más atención a las relaciones que tienen mediante mensajes antes que las que tienen que enfrentar cara a cara.

A nivel escolar también se ha visto la implicación que tiene el móvil y las consecuencias que acarrea a nivel académico. De acuerdo con García y Fabila (2004) el teléfono móvil es un distractor de las tareas académicas. En ese sentido el uso del celular también perjudica a la morfología de las palabras como consecuencia de escribir mensajes breves y acortando palabras, como consecuencia la ortografía es pésima, además de la escasa capacidad para comunicarse de manera formal con otras personas (Toledo, Carmen Flores; Quequezana, Katherine Gamero; Gallegos, Walter Arias; Carrasco, Caroline Melgar; Velásquez, Atena Sota; Canaza, Karla, 2015).

Factores de Riesgo y Factores de Protección

La adolescencia es la segunda etapa más importante en el desarrollo evolutivo del ser humano, pues es una etapa en que el adolescente experimenta cambios en todas sus esferas.

Según, Mujica, Ibarra, Zubarew, & Loreto (2013) mencionan que existen cuatro factores a nivel ecológico que son determinantes que influyen en la conducta de los adolescentes individual (personalidad, carácter), interpersonal (los modelos, familia), comunitario y de políticas públicas. De acuerdo con lo expuesto considero que el nivel interpersonal influye en el desarrollo social del adolescente.

Las relaciones interpersonales positivas en adolescentes son muy importantes, ya que éstas brindan apoyo emocional ante situaciones estresantes, y favorecen el desarrollo de las fortalezas personales (Lacunza & Contini, 2016)

De acuerdo con Roldan (2001) citado por Páramo (2011,p.86), la problemática estudiada en las adicciones de los adolescentes está muy relacionada con los siguientes factores:

- Factores individuales: impulsividad y/o agresión.
- Familiares: Uso de drogas por padres y hermanos
- Culturales: Alta disponibilidad de drogas y alcohol
- Falta de normativas.

Factores de Riesgo

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) define que un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición que tiene un individuo y aumenta la probabilidad de padecer alguna enfermedad o lesión. Los factores de riesgos son aquellos que pueden influir en el adolescente y conducir a que el adolescente tenga

una conducta de riesgo como, por ejemplo: el consumo de sustancias, sin embargo, esto depende del número y el tipo de factores de riesgo a los cuales se enfrenten (NIDA, 2004).

- a) Factores Personales: Existen algunos factores de personalidad, estados emocionales que hacen que unas personas son más susceptibles a la adicción. Otra característica es estilo de afrontamiento inadecuado como también problemas. Sin embargo, uno de los factores que puede influir es de personas que tienen insatisfacción en su vida o que carecen de afecto persistente y por lo tanto intentan llenar ese vacío con drogas, alcohol o diversos tipos de conducta como (compras, juego, internet o móviles). En este caso lo que falta en las personas es el cariño de poner equilibrio en nuestra vida y contribuye al equilibrio emocional y psicológico (Echeburúa & Requenses, 2012).
- b) Factores Familiares: Existen entornos familiares con estilos de crianza autoritarios o nulos los cuales no son propicios para que el adolescente adquiera pautas de conducta sana y socialmente adaptadas. El rol que cumple la familia en el desarrollo del adolescente es fundamental para esa etapa y por lo tanto tener una buena relación familiar disminuye las conductas de riesgo. (Duffy, 2014; Echeburúa & Requenses, 2012a).
- c) La presión social del grupo de amigos y el aislamiento social son uno de los factores que influyen para que el adolescente se enganche con las nuevas tecnologías, ya sea móvil, tablets, redes sociales, etc. La tendencia a compensar con el mundo virtual las carencias del mundo real se debe a la poca cohesión familiar y relaciones sociales pobres (Echeburúa & Requenses, 2012b).

Factores de Protección:

En el área de salud, hablar de factores de protección hace referencia a las características detectable de un individuo, familia o sociedad y estas favorecen el desarrollo humano, evitando que los factores de riesgos perjudiquen la salud de los mismos, evitar las conductas de riesgo y por lo tanto reducir la vulnerabilidad (Páramo, 2011).

- a) Autoestima: La autoestima no es innata, se adquiere a lo largo de la historia de la persona. La autoestima es un factor fundamental en la vida de las personas debido a que aporta significativamente en la valoración que tiene el individuo de sí mismo. En palabras de Maslow las personas que no han desarrollado buenos niveles de autoestima, nunca llegan a autorrealizarse puesto que siempre va a tener una valoración negativa de sí mismo y constantemente reprocha sus errores cometidos. (Pereira, 2007).
- b) Habilidades sociales y de comunicación: Las habilidades relacionadas con la comunicación propician en el adolescente una buena autoestima en relación con los demás e interrumpe la creación de un virtual contrapuesto al real. Hace posible que el adolescente pueda manejar las situaciones de comunicación con los demás, respetando opiniones y expresando de forma adecuada sus pensamientos y sentimientos. (Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides, Villota, 2017).
- c) Estilo Atribucional: Hacer atribuciones correctas dependiendo de cada situación fomenta en el individuo una mejor autoestima, mejora su autovaloración, las relaciones sociales y cómo afronta las situaciones negativas o positivas. (Echeburúa & Requenses, 2012c).

De acuerdo con el estudio llevado a cabo concluyeron que el factor familia influye mucho en el proceso de desarrollo de relaciones del adolescente. Se observó que existe una correlación significativa entre las dimensiones de relaciones familiares y abuso y dificultad en el control de impulsos. Por lo tanto, si en el entorno familiar los adolescentes no pueden expresar sus pensamientos y sentimientos, influye en el uso excesivo del móvil puesto que buscarán un medio que les permita expresarse, en este caso el móvil (Ramírez & Rodríguez, 2019).

Dentro del mismo estudio también encontraron que existe una correlación significativa entre las dimensiones de desarrollo de clima social familiar y problemas asociados por el uso excesivo del móvil, aquí demostraron que la falta de actividades recreativas, sociales y culturales promueven el uso del móvil como una acción sustitutiva a la falta de actividades y dinámica familiar, ya que el móvil proporciona muchas herramientas y aplicaciones para mantener contacto social o tener un momento de ocio (Ramírez & Rodríguez, 2019a).

Adolescencia y el uso del móvil

En cuanto al uso de teléfono móvil en la adolescencia y como generan lazos de amistad, se ha visto que han modificado algunos patrones de interacción como es el caso de la expresión de sentimientos y los patrones de socialización. Se ha cambiado de la interacción personal a la virtual y viceversa, pero se ha visto que existe un beneficio del uso del móvil ya que puede proporcionar a las personas introvertidas una sensación de encontrarse acompañado e integrado en un mundo virtual de cientos de amigos (Viracocha, 2017).

La mayoría de las adolescentes han adquirido su teléfono móvil a partir de los 12 años, los padres de los adolescentes acceden a comprar a sus hijos un teléfono móvil porque la comunicación es más rápida y pueden conocer la ubicación de sus hijos inmediatamente. Por otro lado, dar un teléfono móvil es una “pauta de que la

adolescencia es una puerta de entrada a la socialización y manejo de nuevas relaciones sociales” Román (2017). Además, que en plena adolescencia facilita mucho la interacción entre amigos, pues se están actualizando rápidamente con las novedades del mundo y les permite interactuar en el salón de clase.

De acuerdo con una investigación realizada en España se determinó las ventajas de utilizar el celular en la adolescencia, entre las que se destacan:

- a) Influye en el proceso de socialización y proporciona autonomía
- b) Favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales
- c) Facilita el proceso de adquisición de la identidad personal y proporciona estatus
- d) Es una fuente de ocio más, una forma de disfrutar del tiempo libre. (Silvestre, 2017).

Existe también algunas características que hacen más atractivo el uso del móvil. De acuerdo con Ruiz, Sánchez y Trujillo (2016), los adolescentes sienten que tienen autonomía, identidad y prestigio, aplicaciones tecnológicas, actividades de ocio, aumento y establecimiento de relaciones interpersonales.

Autonomía:

El hecho de que los adolescentes posean un teléfono móvil les permite tener privacidad de sus padres y familiares, lo cual es muy importante para ellos porque así se crea una intimidad de las cosas que tienen en su teléfono. Por otro lado, también se crea una especie de “correa digital” para los padres, es un control que tienen ante sus hijos, debido a que pueden localizarlos en cualquier momento. (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009; Ruiz et al, 2016).

Identidad y Prestigio

Para muchos adolescentes el móvil representa un objeto personalizable donde pueden imponer su propio estilo, sin importar el tipo de marca o cuanto haya costado

el teléfono móvil. En la adolescencia buscan ser parte de un grupo, se genera el sentido de pertenencia en el cual ganan seguridad y confianza por lo que los dispositivos móviles permiten al adolescente configurar al teléfono, de igual forma en la sociedad ya es común que el tipo de dispositivo que usan las personas se relacione con el estatus social. (Ruiz, et al, 2016; Viracocha, 2017a).

Los adolescentes se encuentran en búsqueda de identidad por lo que las herramientas de personalización disponibles en los dispositivos móviles permiten que cada adolescente elija la forma en la que configurará su dispositivo.

Aplicaciones Tecnológicas

La innovación tecnológica ha sido influyente en los adolescentes pues están encantados con todas las variedades de aplicaciones y desarrollos tecnológicos, por lo cual, no dudan en dedicar gran parte del tiempo en aprender a utilizar estas herramientas. (Albéniz, 2013).

Teléfono móvil como herramienta de ocio.

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define la palabra ocio como la diversión u ocupación reposada después de las tareas habituales. Blanco (2016), habla de un ocio digital considera que es el ocio tradicional más la influencia de la tecnología el cual se practica en la red y necesita de conexión para el gozo de los internautas.

El teléfono móvil ha sido un factor clave para acabar con el aburrimiento de los adolescentes, puesto que la innovación tecnológica permite el acceso a entretenimiento para los jóvenes y por lo tanto se considera que el móvil es una fuente de actividades de ocio para los mismos (Cholíz, Villanueva, & Cholíz, 2011).

Aproximadamente desde los años 90 y con la proliferación de las nuevas tecnologías digitales, el ocio se ha visto tecnologizado. Por un lado, las personas han

percibido la digitalización de sus prácticas de ocio tradicionales y, por otro lado, ha sido testigo de la proliferación de nuevos ocios ligados al espacio virtual.

El ocio tradicional se fusionó con el desarrollo tecnológico y ahora las personas pueden disfrutar de ocios tradicionales en línea como por ejemplo la lectura que pasó al formato papel a los libros electrónicos, comprar en una tienda física a una virtual. Pero también se añade un nuevo ocio en línea el cual engloba el uso de redes sociales, blogs, foros, comunidades virtuales, etc. Prácticas de ocio conectadas que surgen del uso de un conjunto de servicios y aplicaciones en línea que facilitan la edición, publicación y el intercambio de información entre los propios usuarios (Blanco, 2016a).

El desarrollo de la industria de contenidos digitales aumenta año tras año, en especial el año 2010 que marcó el hito de la industria digital a nivel mundial, lo digital superaba por primera vez al negocio no digital en todos los sectores: videojuegos, música, en el cine, el sector audiovisual y publicidad. Síntoma evidente de que la esfera del ocio se digitalizó (Blanco, 2016b).

La revolución digital ha supuesto la innovación en tiempo récord de las nuevas tecnologías de la comunicación, en especial el ordenador personal, internet y el teléfono móvil. Este último es el dispositivo más extendido en el mundo, y su constante innovación lo convierte en un integrador de muchos avances anteriores tales como: teléfono, internet, música, videos, radio, cámara, mensajes, entre otros. El teléfono móvil facilita las funciones clásicas del teléfono y, además, ofrece muchas posibilidades como máxima movilidad física e interactividad instantánea (Torre, 2012).

De acuerdo con Bryce (2001), menciona que históricamente ha habido una relación entre la tecnología y el ocio, pero con el creciente uso del internet, el uso de celulares inteligentes o los videojuegos en línea durante los momentos de ocio se facilita la transformación de las actividades de ocio tradicionales e incluso su impacto social. La transformación de las actividades de ocio tiene relación con el

entretenimiento. Internet, el correo electrónico, las dimensiones multiuso de las aplicaciones han llevado a la formación de miles de grupos de discusión en varios servicios digitales especializados, a la posibilidad de jugar con otros no presentes y obtener entretenimiento de nunca imaginado. (Álvarez, Sintás, & Francisco, 2010).

HABILIDADES SOCIALES

En el estudio de las Habilidades Sociales se han considerado muchas variables puesto que no existe una sola definición aceptada para definir las debido a que esta es dependiente del contexto en que se encuentra la persona, y por lo tanto puede ser cambiante, por lo cual algunos autores concuerdan con que las Habilidades Sociales deben considerarse de acuerdo con la cultura ya que esta es muy cambiante, así como también depende de factores como edad, género, clase social y la educación (Caballero, 1997).

Como menciona Wilkinson y Canter, citado en Caballero (1997a), las habilidades sociales van a depender mucho del contexto donde estén siendo puestas en prácticas debido a que cada individuo es único y viene con unas costumbres, valores, actitudes, creencias e incluso capacidades cognitivas diferentes, y por supuesto la conducta deseada para una situación puede ser, no bien vista en otra.

A la conclusión que llegó Caballo (1986), en cuanto a una conducta socialmente habilidosa, es que estas son un conjunto de conductas que nacen del individuo y dependen del contexto en el que este se encuentra donde expresa sentimientos, actitudes, deseos y opiniones adecuadas a la situación en que se encuentra.

Las habilidades sociales son una conducta que posee el ser humano para poder enfrentarse a las diferentes situaciones que se presenten en su día a día y los cuales están regulados por factores tanto cognitivos como conductuales y que por objetivo

tiene expresar los pensamientos y emociones y buscar una solución a aquellos conflictos presentes (Zambrano, 2015).

Historia

Los primeros intentos de entrenamiento en habilidades sociales se remontan a trabajos aplicados en niños de autores como Jack (1934), Murphy, Murphy y Newcomb (1937), Page (1936) Thomson (1952) y Williams (1935) citados por Caballo (1997) aun así no tuvieron mucha acogida ni importancia en el mundo de la ciencia, sin embargo, existieron autores quienes contrapusieron las teorías de Freud en los instintos biológicos, favoreciendo así un modelo interpersonal de desarrollo (Caballo, 1997a).

No obstante, se cree que los estudios de las habilidades sociales deben tener un enfoque más científico por lo cual se basan en fuentes científicas para poder consolidar la teoría. El trabajo teórico pionero en entrenamiento en habilidades sociales (EHB) es el de Salter (1949), y probablemente el más conocido por su libro “Terapia de Reflejos Condicionados”. El trabajo de Salter fue precedido por Wolpe el cual fue el primer autor en acuñar la palabra “Asertivo”, seguido así de otros autores como Alberti y Emmons, con el libro “Estás en tu perfecto derecho” donde exclusivamente se hablaba de asertividad. Esto dio paso a que autores más recientes como Eisler, Hersen, McFall y Goldstein desarrollaran programas en Entrenamiento de Habilidades Sociales para reducir el déficit de estas (Caballo, 1997b).

Teóricos como Goldstein (1987) definen las habilidades sociales como un “conjunto de comportamiento eficaces en las relaciones interpersonales”. Según este autor, estas conductas son aprendidas y facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilitan la comunicación y la resolución de problemas.

De acuerdo con la clasificación de Goldstein (1987a) clasifica las habilidades sociales en seis, habilidades básicas y otras más complejas: Habilidades sociales primarias, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, habilidades sociales alternativos a la agresión, hacer frente al estrés y habilidades sociales de planificación. Se puede advertir la presencia de alguno de ellas en las relaciones diarias de los niños de la calle. Independientemente de nuestras creencias, ellos tienen jerarquías y reglas establecidas que tienen que respetar. Si se le piden que relaten algunas experiencias diarias, podremos saber cuántas de estas habilidades utilizan. (Ochoa, 2017).

En definitiva, las habilidades sociales son las destrezas socialmente requeridas para ejecutar una tarea de índole personal como por ejemplo hacer amigos. Es importante entender que el término habilidades sociales no es un rasgo de personalidad, si no, se refiere a un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y los cuales se ponen en juego en la interacción con otras personas (Peñafiel & Serrano, 2010).

Conceptualización de las habilidades sociales.

El estudio de las Habilidades Sociales tiene su origen en tres teorías que son: Teoría del Aprendizaje Social, Psicología Social y Terapia de conducta.

Teoría del Aprendizaje Social:

Propuesto por Bandura en 1982 refiere que las habilidades sociales están mediadas por el modelaje y moldeamiento de las conductas, el sujeto es capaz de aprender a actuar socialmente si observa la conducta de otra persona y así ser competente.

Las habilidades sociales se adquieren normalmente como consecuencia de varios mecanismos básicos de aprendizaje, entre ellos se encuentran el reforzamiento

positivo; experiencias de aprendizaje vicario; retroalimentación interpersonal; y desarrollo de las expectativas cognitivas respecto a las situaciones personales. (Jeffrey, 2002).

De acuerdo con Gismero (2000), los orígenes de las habilidades sociales data de los años 30, en esa época Philips estudiaba la conducta social en niños bajo distintos aspectos que actualmente lo pueden poner dentro del marco de la asertividad (buscar aprobación, ser simpático, responsable, etc.) (Rojas, 2010).

Por último, de acuerdo con la Terapia de Conducta menciona que se puede aplicar tres tipos de terapia siendo role-playing, ensayo de conducta, refuerzo positivo y moldeamiento para tratar el tema de habilidades sociales en las personas. (Aguilar & Oblitas, 2014)

De acuerdo con Peñafiel & Serrano (2010) mencionan las siguientes características para dar a conocer en que contexto se debe tener en cuenta las habilidades sociales.

Las Habilidades Sociales son adquiridas a través del aprendizaje. Una variable importante que hay que tener en cuenta cuando se intenta que la persona adquiera estas habilidades es el entorno en el cual se desenvuelve y aprende el individuo

Las habilidades sociales son conductas que están guiadas por el contexto de la persona, el entorno en que se desenvuelve, por lo cual no depende solo del individuo, también se involucran otras personas, ya sean iguales o adultos.

Para que el individuo se relacione con su entorno correctamente es importante que las habilidades sociales las sepa aplicar en el contexto que se encuentra entre estos están: cognitivo, el pensamiento y los juicios personales y el contexto. Se debe tomar en cuenta que al momento de evaluar las habilidades sociales depende mucho del contexto puesto que cada no todos los contextos sociales son iguales y un comportamiento que en un lugar puede ser adecuado en otro contexto probablemente no (Carrillo, 2015)

El valor reforzante de conductas como jugar, recibir cumplidos, acordar encuentros. Si hechos de ese tipo no son reforzadores importantes para alguien, es probable que las habilidades sociales se desarrollen deficientemente.

Adquisición de Habilidades Sociales

No existen datos exactos de cómo y cuándo se aprende a socializar, pero en lo que muchos autores concuerdan es que la infancia es una etapa crucial para los niños que aprendan a desenvolverse en el medio, sobre todo por que posteriormente va a ser muy importante sobre todo en la vida adulta y lo que se espera es que el niño haya aprendido a cómo manejarse en el medio, esto también repercutirá en el funcionamiento psicológico, social y académico.

Los niños al nacer traen un sesgo temperamental, esto quiere decir que a medida que avanza su vida, ésta se va reestructurando, pero siempre va a partir de dos polos, ya sean temperamentos más inhibidos o temperamentos más espontáneos. Las primeras experiencias de aprendizaje se combinan con el temperamento, esto significa que la genética tiene un rol importante en el desarrollo de las Habilidades Sociales, pero no quiere decir que es el total de ellas, pero están relacionados y esto cumplirá un rol importante en el funcionamiento emocional del niño (Zambrano, 2015).

El aprendizaje temprano de la conducta social es entendido en la teoría del Aprendizaje Social de Bandura en el cual menciona que “cualquier tipo de aprendizaje se presenta por modelamiento ya que las conductas verbales como las no verbales, en etapas iniciales se aprenden de este modo; además se añade que una respuestas social puede llegar a ser reforzada o castigada y así se puede transformar en una conducta social” (Zambrano, 2015).

Sin embargo, el modelamiento no es el único mecanismo que tienen los niños para aprender, existen otros más, como por ejemplo reforzar positivamente al niño

cuando haya tenido una conducta adecuada para el contexto en que se encuentra por medio de aprendizaje observacional; la retroalimentación también es un mecanismo importante puesto que permite que el niño conozca cuales son los aspectos por mejorar como mencionan Ortego, López y Álvarez (2013).

Componentes de las Habilidades Sociales.

Entre los años 1970 y 1986 Vicente Caballo examinó 90 trabajos que demuestran los componentes conductuales presentes en las habilidades sociales, a continuación se detalla estos elementos encontrados en las investigaciones.

En el componente no verbal se encuentran los siguientes: Mirada, latencia de respuesta, sonrisas, gestos, expresión facial, postura, distancia, proximidad, expresión corporal, asentimientos con la cabeza, orientación, movimiento de piernas, movimiento de manos, apariencia personal.

En el componente verbal Caballo también encontró algunos elementos que se repetían en las investigaciones estudiadas como son: Elementos el habla, la conversación y los elementos de la conversación, preguntas, habilidades del habla, los elementos ambientales, variables físicas, variables sociodemográficas, variables organizativas, variables interpersonales y variables conductuales.

Los elementos de la conducta verbal relacionados con el ambiente mencionan que también son importantes puesto que hay un rango potencial de factores psicológicos, socioculturales, arquitectónicos, geográficos que afectan a las relaciones de una persona con su entorno (Caballo, 2007)

En el componente cognitivo de acuerdo con Caballo (2007) menciona que se trata de la capacidad para transformar y emplear la información de forma activa y para crear pensamientos y acciones como puede ser la resolución de problemas. Los elementos que incluyen en este apartado son: Conocimiento de la conducta habilidosa

propia, conocimiento de las costumbres sociales y conocimiento de las diferentes señales de respuesta.

Componentes conductuales:

Componente verbal

Este componente es muy importante puesto que la comunicación es parte fundamental para entablar una conversación con los demás. Es por medio de la comunicación que se logra transmitir información, solucionar problemas o hacer y mantener relaciones interpersonales. De acuerdo con el estudio de Ballester & Gil citado en (Zambrano, 2015) una persona es socialmente habilidosa cuando logra hablar más del 50% del tiempo, esto se considera como el ritmo adecuado para no ser muy descortés o poco atento en la conversación, dando tiempo para que los demás también hablen (Carillo, 2015; Pérez, 2008; Monzón, 2014, Zambrano; 2015).

Componente no verbal

Se llama componente no verbal a los mensajes que se transmiten a través de gestos, maneras posturas y uso del espacio, estos espacios se denominan signos no verbales. La comunicación no verbal es aquella que trasciende la palabra hablada con escrita, es más espontánea y difícil de controlar conscientemente. (Aponte, 2010).

El 90% de nuestro lenguaje es no verbal y por lo tanto es muy importante dentro de una conversación y aunque no intentemos hablar la postura corporal, la expresión facial, la sonrisa y las gesticulaciones transmiten mucha información sobre los sentimientos y emociones que surgen en la conversación. Por ejemplo, sonreír cuando una persona cuenta una anécdota, da mejor entendimiento por parte de los demás (Carrillo, 2015).

Dentro de la comunicación no verbal existen tipos de comunicación no verbal que se deben conocer puesto que de esa manera es más fácil reconocer el significado de algo que se produce de manera espontánea.

Quinésica: Hace referencia a todo tipo de movimiento corporal como los gestos, expresiones faciales, contacto ocular y postura.

Paralingüística: Hace referencia a la manera de decir el lenguaje verbal, incluye aspectos vocales no lingüísticos como la calidad de la voz, vocalizaciones, velocidad, volumen, silencios, pausas, fluidez de pronunciación y errores del habla.

Proxémica: Hace referencia al uso del espacio personal y social.

Componente cognitivo

De acuerdo con Caballo (2007) el componente cognitivo es la afirmación de que el ambiente y las situaciones influyen en el comportamiento, pensamiento y sentimiento de los individuos. Esta variable se compone acerca de los estímulos de su entorno relacionados con la interacción social, las cuales están influidas por las concepciones que tiene el sujeto acerca del mundo.

A partir de los años setenta se plantó un postulado comúnmente aceptado es que las personas socialmente habilidosas se diferencian de las no habilidosas en las dimensiones fisiológicas, cognitivas y conductuales; éstas son interdependientes por lo que en orden de intervención se evaluará cual está más afectada. (Eceiza, Arrieta, & Goñi, 2008)

La falta de habilidad social según (Eisler y Frederiksen; Bellack; Morrison, 2007) se debe probablemente a que la persona tiene déficits en su conocimiento de cómo comportarse o que respuesta es apropiada, que deben decir en ciertas ocasiones. Las personas que han desarrollado mejor las habilidades sociales tienen, normalmente, un rango más amplio de alternativas de respuesta que aquellos evaluados como no habilidosos

Variables Cognitivas

El concepto que tiene el individuo de sí mismo está determinado por un sistema persistente, integrado por abstracciones y concepciones del mundo incluyendo la percepción y evaluación cognitiva acerca de los estímulos y acontecimientos momentáneos (Caballo, 2007). De acuerdo con lo expuesto por Caballo a continuación se detallan algunas variables cognitivas:

1. **Competencias cognitivas.** - Esta variable se basa en la capacidad del individuo para dar respuestas apropiadas que se pueden emplear de forma efectiva en varias situaciones. Se basa en la capacidad de emplear y transformar la información de forma activa y crear pensamientos y acciones como resolver problemas.
2. **Variables cognitivas del individuo.** - Los acontecimientos que el individuo experimenta a diario se ve influenciado mayormente por los pensamientos que éste tiene. En cuando a las habilidades sociales es importante conocer que situaciones de interacción son más agradables para el individuo y cuáles no o las evita. Esto permite conocer que es lo que se piensa de esas situaciones para que el individuo las valore como negativas, ya que el individuo busca una explicación razonable a su forma de actuar y comportarse
3. **Expectativas.** - Se refiere a las predicciones del individuo sobre las consecuencias de la conducta. Esto quiere decir que, si no conoce exactamente que esperar de una situación desconocida para el individuo va a actuar de acuerdo a las expectativas previas, basadas en situaciones similares del pasado. Sin embargo, si se obtiene nueva información sobre los resultados probables las expectativas originales pueden cambiarse rápidamente.
4. **Valores subjetivos de los estímulos.** - En este apartado se debe valorar lo que para el individuo es agradable, gustos, desagradados, y valores positivos y

negativos. Diferentes individuos dan valor a distintos resultados y también comparten valores determinados en diferente grado.

5. **Planes y sistemas de autorregulación.** - La conducta emitida por un individuo está determinada por alcanzar un objetivo específico, cuando se conoce la situación se elabora mentalmente una secuencia de comportamiento, en este componen se plantea la importancia de la planificación para no llegar a una respuesta automática ante las situaciones, para hacer más favorables los propios objetivos y cumplir con las expectativas iniciales.

Habilidades Sociales y adolescentes

Los cambios producidos a nivel físico y psicológico van acompañados de transformaciones en la esfera social. Durante la etapa de la adolescencia las conductas sociales van a variar respecto de otras etapas de la vida.

La etapa de transición de niños a adolescentes es muy crítica debido a los cambios a nivel físico y psicológico que la acompañan; se transforman por completo sus esferas y por lo tanto su área social también se cambia.

Los contextos esenciales en que suceden esta serie de cambios se detallan a continuación.

Adolescentes y padres.

Los conflictos entre padres y adolescentes empiezan al inicio de la pubertad, pero aumentan a medida que estos crecen; los principales motivos que pueden desencadenar estos conflictos son las tensiones de la pubertad y la necesidad de afirmar su autonomía, la realización de tareas en el hogar, el rendimiento escolar, los amigos, los permisos, las horas de llegada, la forma de vestir, cambios conductuales, uso de tecnologías, etc. Herranz y Delgado en (Viracocha,2017).

Un tema importante y el cual causa conflicto es la comunicación. Varios estudios han encontrado que la dificultad de comunicación con los padres se encuentra asociada a la dificultad de comunicación con los amigos, tener malestar físico y psicológico, también podría desencadenar factores de riesgo como consumo de sustancias a una edad temprana, por lo tanto, la falta de comunicación o relaciones distantes puede favorecer las conductas de riesgo en los adolescentes (Márquez, 2008).

La comunicación entre los adolescentes y padres de familia suele ser deficiente, entonces se manifiestan comportamientos destructivos y a veces violentos, lo cual limita el desarrollo de la personalidad de sus integrantes y toma mayor fuerza en la población adolescente. Con una comunicación efectiva y respeto, se puede dar apertura para que los adolescentes puedan expresar sus sentimientos y pensamiento sin ser juzgados. De esta manera se transmite a los adolescentes herramientas para desenvolverse con mayores habilidades de comunicación y, por ende, interpersonales (Romagnoli, Morales, & Kuzmanic, 2015). Lo esencial en el desarrollo de los adolescentes es que los padres entiendan y sepan manejar los conflictos que se presentan.

Hay dos recursos emocionales sobre los que se asienta el resto de las Habilidades Sociales que son: la Empatía y la Asertividad. Estos recursos llevan al adolescente a profundizar en el vínculo con los demás y a gestionar de forma óptima los conflictos interpersonales que puedan surgir en los vínculos. Además, aumentan la probabilidad de conseguir los objetivos propios y generan una buena red de apoyo. A su vez, garantizan el sentido de pertenencia al grupo y de aceptación.

Cuando el adolescente cuenta con Habilidades Sociales, desarrollan destrezas en la comunicación y con un buen nivel de autocontrol emocional, lo que contribuye a que mantenga una buena autoestima. Las Habilidades Sociales facilitan la relación con los iguales (hermanos, amigos, compañeros de clase, vecinos, etc.) y con las figuras de referencia (padres, abuelos, familiares, profesores, etc.) (Ortego, López, & Álvarez, s.f.)

Pares y Amigos

De acuerdo con Papalia, Wendkos, & Duskin (2009), una fuente de apoyo importante en esta etapa es el apoyo emocional de los pares. Los pares son una fuente de afecto, simpatía, comprensión y guía moral, los adolescentes se sienten en confianza con estos pares, alguien que los apoya a comportarse de una forma que tal vez los padres no aprobarían. Los adolescentes ven a sus pares como una fuente para lograr la autonomía e independencia de los padres, puesto que forman relaciones íntimas, ya sea con amigos más cercanos o una pareja a futuro.

Amistades

Las amistades representan un vínculo muy importante para los adolescentes debido a que pasan mucho más tiempo con sus amigos que sus padres y por lo tanto nace un lazo muy estrecho entre quienes logran congeniar. Los adolescentes eligen sus amistades en cuanto se parezcan mucho en género, etnia, gustos, etc. Algo que marca mucho las amistades en la adolescencia es la intimidad, la lealtad y estas probablemente perdurarán en el tiempo. El aumento de la intimidad entre amigos se relaciona con la adaptación psicológica y con la competencia social (López & Cárdenas, 2014)

La importancia de las amistades radica en fortalecer también su propia identidad, por lo general los adolescentes que tienen amistades cercanas, estables y sustentadoras tendrán una elevada opinión de sí mismos, se desempeñan mejor en la escuela, son sociales y es poco probable que exhiban depresión, hostilidad o ansiedad. En definitiva, las amistades en la adolescencia dan sentido de pertenencia a un grupo en el cual construyen su identidad y se crea una independencia de la familia (Ortega citado en Martínez, 2013).

Importancia

De acuerdo con la literatura, varios autores mencionan que las habilidades sociales son un factor indispensable para el desenvolvimiento social del adolescente en su vida adulta ya que permiten expresar adecuadamente opiniones, sentimientos,

derechos, actitudes, deseos, desarrollándose de forma adecuada e interactuando con el entorno (Contini, 2009).

Las Habilidades Sociales también contribuyen a conseguir y alcanzar metas de manera exitosa planteadas por el individuo ya sean en el área personal, académica o laboral (Kelly y Van der Hofstadt citados en Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides y Villota, 2017).

Las habilidades sociales implican tener una buena inteligencia emocional, suponen una combinación de la capacidad de entender y gestionar el propio estado emocional y la capacidad de comprender y responder a otras personas. Sartori y López (citados en Betancourt, 2017) mencionan que los adolescentes que hayan desarrollado mejor las habilidades sociales son capaces de entender y controlar mejor sus sentimientos y de los demás. De esta manera son personas que saben cómo manejar las situaciones difíciles que se presenten en su contexto.

El adolescente en su etapa de desarrollo y crecimiento tiene dos necesidades identificadas y que son muy importantes, la primera es la necesidad de sentirse parte de un grupo y la segunda de ser reconocidos. Si no alcanzan estas expectativas puede derivar en algunos cuadros de ansiedad o depresión, aislamiento o adicciones. Por lo tanto, es necesario que su inteligencia intrapersonal esté muy bien edificada, a la vez que cuente con un escudo protector, en este caso las habilidades sociales para saber enfrentarse a los diferentes retos sociales que se presentan en esta etapa (Echeburúa & Requenses, 2012).

El ser humano es un ser social por naturaleza y además en el mundo de hoy lleno de redes sociales es importante establecer y mantener esas redes. Ser socialmente habilidoso facilita y mejora las relaciones interpersonales, de esta manera evita el aislamiento y el rechazo social además de otros beneficios como conseguir relaciones óptimas y satisfactorias con los demás además de facilitar una buena autoestima (Cuevas, 2018).

Desarrollar habilidades sociales aporta múltiples beneficios como la seguridad, autoconfianza en la persona al enfrentarse a situaciones sociales nuevas, conocer y defender los derechos, planificar y organizar el tiempo, resolver problemas de acuerdo con su importancia, y alcanzar objetivos. Todo influye de manera directa y positiva en la autoestima, haciéndola estable emocionalmente y por ende más feliz. (Álvarez M. T., 2014).

Por otro lado, el tener pocas habilidades desarrolladas se relaciona con un elenco de desajustes y dificultades como son baja aceptación, rechazo, ignorancia y aislamiento, problemas emocionales y escolares, desajustes psicológicos y psicopatología infantil, delincuencia juvenil y otros problemas de salud mental en la vida adulta. (Gordillo, 2013).

Según Díaz- Sibaja, Trujillo y Peris – Mencheta (2007) uno de los factores de protección más estudiados en la salud juvenil son las habilidades sociales, debido a que se ha comprobado que un déficit de las mismas conlleva modificaciones negativas en la autoestima. Si la persona puede poner en juego habilidades sociales asertivas en el contexto en el cual vive permite un ajuste social satisfactorio. Además, los reforzadores sociales, que otras personas aprueben el comportamiento social repercuten en la autoestima de los individuos el cual es un componente muy importante de la personalidad (Lacunza, 2011).

Habilidades Sociales y dependencia al teléfono móvil.

De acuerdo con la literatura encontrada se procede a citar los diferentes artículos relacionados a la temática. Como primer autor es De Sola quien propone en su investigación doctoral el término uso problemático del móvil donde realiza un análisis al uso y abuso del uso del teléfono móvil y considerando el uso del móvil como adicción. Finaliza su análisis señalando que el uso problemático del móvil es real

independientemente del modelo explicativo; por otro lado señala que los usuarios de su investigación aceptan tener un uso elevado del móvil y que lo usan con mayor frecuencia para enviar mensajes y revisar redes sociales, esto hace que la comunicación por voz se disminuya entonces, las aplicaciones y redes sociales han acaparado el interés del usuario por encima de la voz, dando paso a la utilización del móvil capaz de interferir con actividades cotidianas (De Solá, 2017).

En la investigación propuesta por Ruiz, Sanchez y Trujillo realizada en España mencionan que la preocupación por el uso excesivo del móvil ha creado el mal hábito de uso de redes sociales y de mensajería con WhatsApp puesto que se los adolescentes utilizan las aplicaciones de mensajería para comunicarse con sus iguales priorizando la comunicación mediada por el móvil estando más preocupados por las relaciones en línea que las personales o cara a cara. En este estudio se obtuvieron los siguientes resultados: Las chicas muestran mayor dependencia en el empleo del móvil y manifiestan inquietud en caso de no poder acceder a los mismo, generando conflicto con sus padres (Ruiz, Sánchez, & Trujillo, 2016).

En la investigación de Ana Isabel Isidro y Tamara Moreno Martín realizada en la Universidad de Salamanca, hablan sobre la importancia que ha tomado el teléfono móvil en los últimos años y como ha afectado a las relaciones interpersonales. En los resultados de dicha investigación se evidencia que, si existe un uso excesivo de las redes sociales, el internet y aplicaciones a través del móvil lo que ha producido que las relaciones interpersonales de manera física se vean limitadas. Sin embargo, proponen no etiquetar a estas personas como adictas o dependientes del móvil. Un dato importante de ésta investigación es el efecto de las redes sociales en las relaciones de pareja, ya que mencionan a WhatsApp como la primera red social de uso masivo donde permite ver la última hora de conexión del usuario, lo que conlleva a que las parejas tengan más control del uno con el otro desencadenando desconfianza e inseguridad. (Isidro & Martín, 2018).

Una investigación realizada en Perú demostró la relación entre dependencia al móvil, adicción a internet y habilidades sociales en estudiante de una institución educativa donde correlacionaban positivamente la dependencia al móvil y las habilidades sociales y de igual manera la adicción a internet que de acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que a más uso del móvil, más uso del internet y por lo tanto las habilidades sociales de los estudiantes se veían afectadas (Puma & Huanca, 2017).

Existe otra investigación realizada en Perú donde los resultados demuestran una relación inversa y significativa entre los dos factores, redes y habilidades sociales. Aplicado a un grupo de estudiantes de una universidad pública y privada de Lima – Perú. (Delgado, y otros, 2016)

En Ecuador también se realizaron estudios relacionados al uso del móvil y la repercusión en las habilidades sociales, como ocurrió en los estudios que se presentan a continuación.

En la tesis presentada por Augusto Román maestrante de la carrera de Innovación Educativa menciona que existe un alto predominio del móvil en los adolescentes de 15 años de la Unidad Educativa Sagrados Corazones de Rumipamba, donde los estudiantes emplean de 3 a 5 horas el uso del móvil dividiendo el tiempo entre ocio y elaboración de tareas. Los estudiantes encuestados declararon que no sentían temor de dejar sus teléfonos en casa por lo tanto no se evidenció dependencia. Sin embargo, el entretenimiento, aspectos académicos la comunicación son factores que motivan a los adolescentes a utilizar el móvil en el aula o en casa. (Román, 2017)

La investigación de Héctor Ortiz en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Psicología Educativa en la Universidad de Chimborazo quien menciona que en su población de no se presenció esta problemática, ya que los estudiantes refieren que sobreponen la interacción física a la virtual (Ortiz, 2017).

La investigación encontrada y más reciente en Ecuador específicamente en Quito se realizó por Carla Viracocha, en el año 2017 y la población de estudio fueron los estudiantes del colegio Eugenio Espejo de Quito. La investigadora encontró que los teléfonos móviles afectan al desarrollo de las habilidades sociales, por lo que concluyó que a mayor frecuencia del uso del móvil mayor es el nivel de afectación en las habilidades sociales.

Las habilidades sociales se ven afectadas cuando los individuos tienen un uso excesivo o prolongado del móvil siendo que el 87% de los estudiantes en esa investigación mencionan que prefieren el contacto mediante la web antes que enfrentarse cara a cara. Un dato relevante encontrado es que un 44% de adolescentes encuestados prefiere expresar sus sentimientos y pensamientos mediante las redes sociales puesto que es más fácil para ellos

En las habilidades sociales básicas demostró que un gran porcentaje de estudiantes se encontraban en el nivel, el porcentaje de estudiantes presentes en esa categoría ocupan el 42,2 % y emplean un tiempo de siete horas al día conectados al móvil. El tiempo de consumo es bastante prolongado, puesto que el tiempo de consumo recomendado para los adolescentes es dos horas al día de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (AAP).

En las habilidades sociales avanzadas los adolescentes presentan un nivel de habilidades sociales bajo. Los resultados presentados en la investigación muestran que un 47.1% puntúa en la escala de habilidades sociales bajo, lo que responde que los adolescentes están más de siete horas conectados al móvil y un 43% de esa población estudiada refiere que prefieren quedarse en casa conectados a la red.

En cuando a las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos se demuestra que el nivel de habilidades sociales es bajo. Esto se debe a que los

adolescentes manifestaron que prefieren expresar sus sentimientos mediante un mensaje de texto o redes sociales.

Justificación

El teléfono móvil se ha convertido en un instrumento indispensable en la vida de las personas porque este incorpora todas las herramientas necesarias para mantenerse comunicado e informado al instante, este dispositivo fue construido para acortar las distancias y que la comunicación sea inmediata. El ser humano es un ser sociable por naturaleza y tener una herramienta muy práctica hace que esta socialización se vea mejorada. Aun así, la realidad es muy diferente pues existen basta bibliografía donde se estudia la influencia del móvil en las relaciones interpersonales de los seres humanos, sin embargo, aún no se precisa un informe unificado donde se pueda decir si el teléfono causa adicción, dependencia o solamente se hace un mal uso de este.

Por ello nace la importancia de hacer una investigación que aporte información sobre este nuevo fenómeno conocido como teléfono móvil y cómo repercute en la interacción de los seres humanos. Específicamente se requiere saber y dar a conocer si influye en las habilidades sociales especialmente enfocado en adolescentes pues son quienes están en una etapa de desarrollo donde crear vínculos es muy importante y una baja habilidad social afectaría a varias áreas de sus vidas. También dar a conocer los factores físicos y psicológicos de estar hiperconectado a la pantalla del celular y que esta información no sea solo aplicable para un solo grupo, en este caso adolescentes, si no, también para niños y adultos pues todas las edades se ven afectadas por este fenómeno.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la relación entre dependencia al móvil y habilidades sociales en los estudiantes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón en el año 2019.

Objetivos Específicos

- Identificar el grado de dependencia al móvil mediante el test de dependencia al móvil de Mariano Cholí, en los estudiantes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón en el año 2019.
- Determinar el nivel de habilidades sociales a través de la escala de habilidades sociales de Goldstain, en los estudiantes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón en el año 2019.
- Desarrollar un programa de intervención, tomando en consideración los resultados alcanzados, para los estudiantes de primero a tercer año de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón en el año 2019.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

Diseño de investigación

Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional y transversal.

Es un diseño no experimental de alcance correlacional puesto que busca establecer las relaciones entre dos fenómenos planteados y dentro de un tiempo determinado, mediante el análisis de las propiedades psicométricas y la correlación de los instrumentos de medición, mencionados anteriormente. (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

Se utilizó la estadística descriptiva para evaluar la frecuencia y la distribución de las variables de estudio ya que permite detallar los fenómenos de la investigación planteada. La investigación es de corte transversal donde se analizan los datos de las variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población, muestra o subconjunto definido (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

Área de estudio

Campo:	Psicología General
Área:	Educativa
Aspecto:	Conductual
Delimitación espacial:	Colegio Adventista Gedeón.
Provincia:	Pichincha
Cantón:	Quito

Delimitación Temporal: La investigación se realizará durante el año 2019

Enfoque

Se trata de un enfoque cuantitativo puesto que plantea un problema de estudio concreto. El propósito principal es medir fenómenos mediante la aplicación de instrumentos especializados y posterior recolectar datos a través de las variables o conceptos contenidos en la hipótesis con el fin de obtener los resultados, empleando procedimientos estadísticos. (Sampieri, Collado & Lucio, 2014).

Población y muestra

La población de la presente investigación estuvo constituida por 110 estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón en la cual participaron hombres y mujeres entre 15 y 18 años.

La selección de la muestra fue no probabilística o intencional y quedó constituida por 100 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

Estudiantes que se encuentren en el rango de edad de 15 a 18 años.

Firma del consentimiento informado.

Estudiantes que posean un teléfono móvil o que hayan tenido un Smartphone.

Criterios de exclusión:

Estudiantes que nunca hayan tenido un teléfono móvil.

Estudiantes que hayan expresado su deseo de no participar en la investigación.

Tabla 1

Tabla de medidas de frecuencia central

	Edad del estudiante	Género del estudiante	Nivel del estudiante	Tipo de religión
N Válido	100	100	100	100
Perdidos	0	0	0	0
Media	2.39	1.49	2.24	1.67
Mediana	2.00	1.00	2.00	1.00
Moda	2	1	3	1
Desviación estándar	.963	.502	.754	1.035

Tabla 1: Frecuencia

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

De acuerdo con la Tabla 1 de Frecuencia en base los Datos Sociodemográficos obtenidos de la población conformada por 100 estudiantes de la Unidad Educativa “Adventista Gedeón” se puede interpretar que la Media representa el promedio de los resultados, la Mediana representa al número medio ordenado de forma ascendente de los resultados y la Moda representa el resultado con mayor repetición.

Gráfico1

Porcentaje de edad

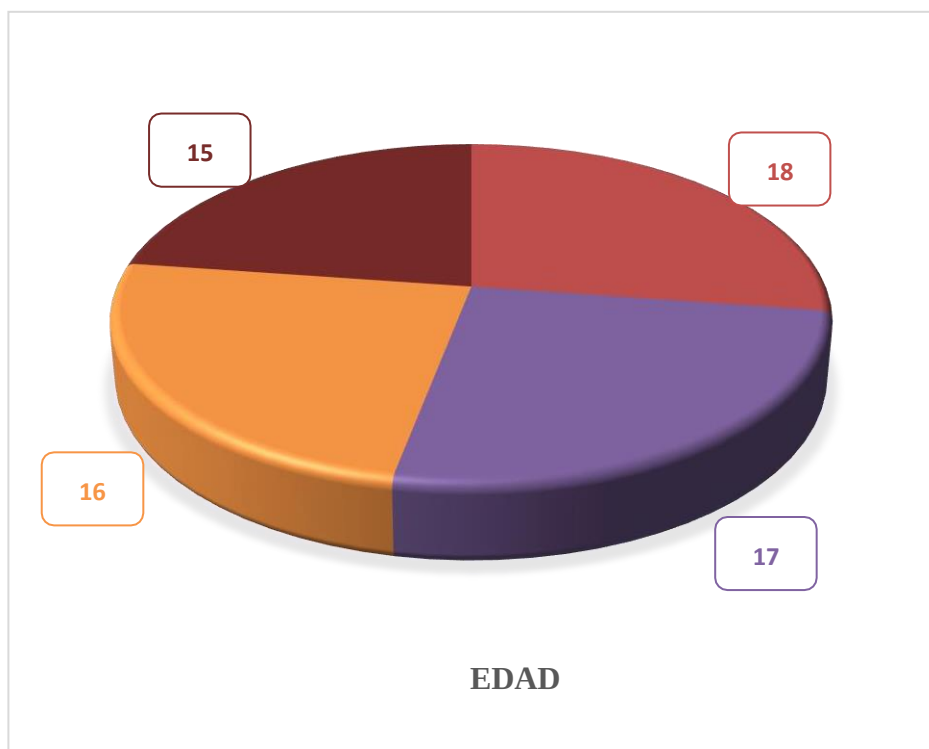


Gráfico 1: Porcentaje edades
Fuente: Investigación
Elaborado por: Investigadora

El gráfico número uno representa el porcentaje total por el cual está conformado la muestra, en el cual se puede observar que los estudiantes de 15 años conforman el 23% de la muestra, el 24 % está conformado por los estudiantes de 16 años, el 26% lo conforman los estudiantes de 17 años y el 27% los estudiantes de 18 años.

Gráfico2

Porcentaje total hombres y mujeres

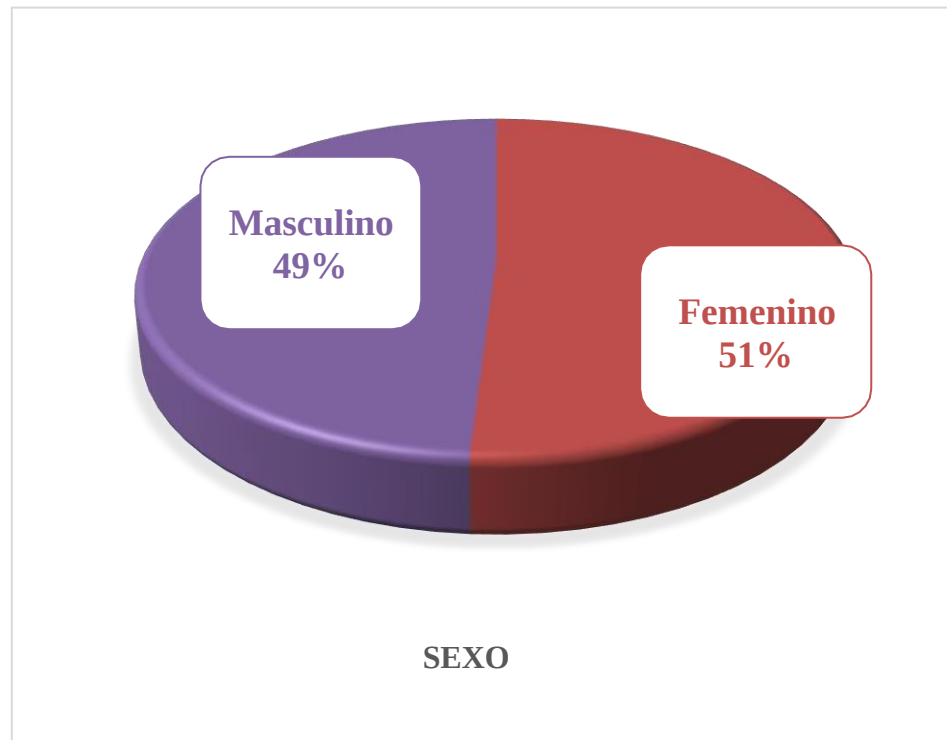


Gráfico 2: Porcentaje hombres y mujeres

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

El gráfico 2 hace referencia al género de la muestra y en el cual se puede observar que el 49 % de los estudiantes son de género masculino y el 51% de los estudiantes son de género femenino.

Gráfico3

Porcentaje total del nivel educativo

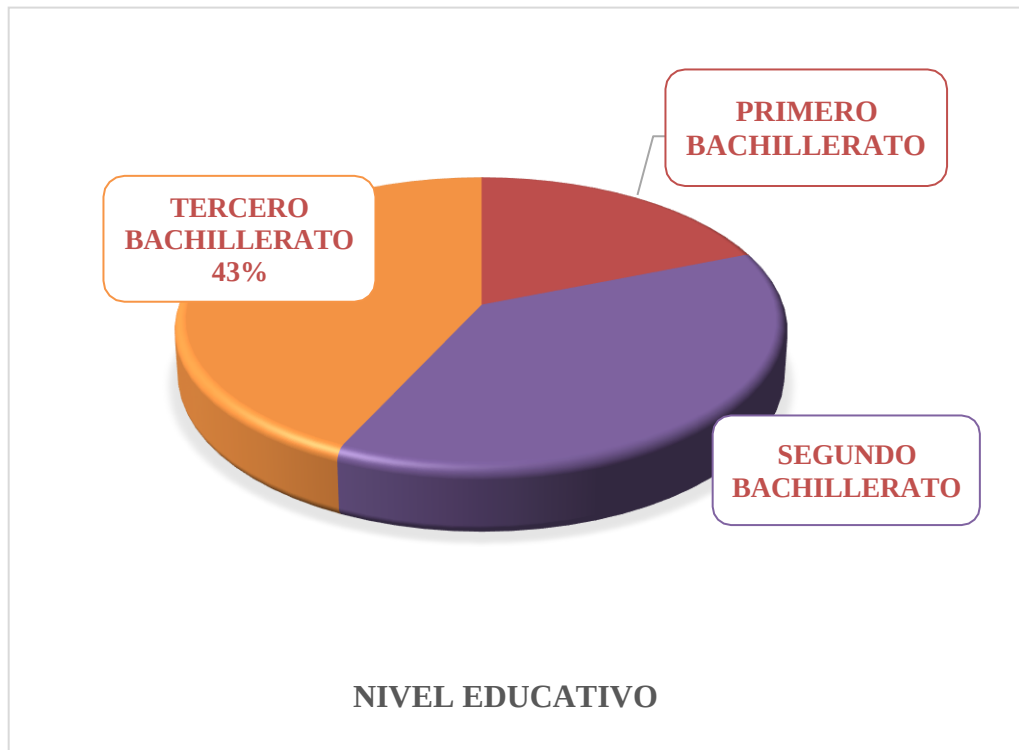


Gráfico 3: Nivel educativo

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

De acuerdo con el gráfico tres se observa que el mayor número de estudiantes está en tercero bachillerato con un 43% de la muestra, seguido de segundo bachillerato con 38% de la muestra y primero de bachillerato con 19% de la muestra.

Instrumentos de investigación

TDM: Test de Abuso y Dependencia al Teléfono Móvil (Chóliz, 2012).

El test de dependencia al teléfono móvil es una prueba laborada por Mariano Cholí y Verónica Villanueva en el año 2009 en España con el objetivo de evaluar el grado de dependencia al móvil en población adolescente. El cuestionario consta de 22 ítems con un alfa de Cronbach de .94. (α de Cronbach = .94) lo cual lo hace muy confiable, cada uno de los ítems posee una correlación de .5 con el resto de la escala lo que significa que todos los ítems miden el mismo constructo. Los criterios de dependencia se basan en la dependencia de sustancias según el DSM-IV-TR y mide cuatro dimensiones: abstinencia, abuso y dificultad en control de impulsos, problemas relacionados al uso excesivo y tolerancia e interferencia con otras actividades. Cada ítem tiene cuatro posibles puntajes en una escala Likert de 0 a 4, donde las puntuaciones directas oscilan entre 0 y 88 como puntaje máximo. Cada dimensión obtiene un puntaje de acuerdo con el resultado de los ítems correspondientes a dicha dimensión

La dimensión I: Abstinencia, es una de las principales características de los trastornos adictivos, que se expresa por un severo malestar provocado cuando no se tiene la posibilidad de utilizar el móvil

La dimensión II: Abuso y dificultad en controlar el impulso, se refiere a la utilización excesiva del móvil en cualquier momento y situación, que está relacionada con una de las características principales de los trastornos adictivos: la dificultad para dejar de consumir, en este caso, para dejar de utilizar el móvil.

La dimensión III: Problemas ocasionados por el uso excesivo, evalúa las consecuencias negativas que tiene la utilización excesiva del móvil o su uso inapropiado en la esfera personal, social o familiar.

Finalmente, la dimensión IV: Tolerancia, se refiere a la necesidad de utilizar cada vez más el móvil para conseguir la misma satisfacción para la persona.

Tabla2

Normas de calificación por nivel TDM

Grado	valores
Muy bajo	25-34
Bajo	36-44
Promedio	46-54
Alto	56-64
Muy Alto	66-75

Tabla 2: Grado y valores por nivel TDM

Fuente: Villanueva (2012).

Realizado por: Investigadora

Escala de Habilidades Sociales (Goldstain,1978)

La Escala de Habilidades Sociales fue diseñada por Arnold Goldstain y sus colaboradores en el año de 1978. La prueba fue elaborada con el fin de evaluar las habilidades sociales en adolescentes de 12 años en adelante y la cual puede ser aplicada de forma grupal o individual, incluso autoadministrada. Está compuesta por 50 ítems y agrupada en seis tipos de habilidades, las cuales son: Habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. Cada ítem hay cinco posibilidades de responder con una valoración de 1-5, donde las puntuaciones por área oscilan entre 50 y 250 puntos. La escala de habilidades sociales fue traducida al español y adaptada a una población

peruana por Ambrosio Thomas en 1994. Thomas Ambrosio en 1995 realiza el análisis de ítems del test, así mismo cada una de las escalas obtuvieron una correlación altamente significativa a un nivel $p < .001$. El re test fue calculado mediante el coeficiente de correlación de Pearson producto-momento una “ r ” = 0.6137 y una “ t ” = 3.011, la cuales muy significativa al $p < .01$. El tiempo entre el test y el re-test fue de 4 meses. Con propósito de aumentar la precisión de la confiabilidad se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose Alpha Total “ r_{tt} ” = 0.9244. (Rivas, 2002)

Grupo I: Primeras habilidades sociales.

Sabe iniciar una conversación y mantener sus relaciones interpersonales.

Grupo II: Habilidades sociales avanzadas.

Responsable, fácilmente ayuda al prójimo y es muy cortés.

Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos.

Puede influir en los demás, es emocionalmente estable, conoce sus debilidades y fortalezas y expresa sus sentimientos.

Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión.

Sabe manejar sus emociones, evita conflictos, es asertivo.

Grupo V: Habilidades para hacer frente a estrés.

Tolerante a la frustración, manejando por ejemplo un fracaso, tiene madurez afectiva lo que puede hacer que sepa tomar decisiones e incluso ser resiliente.

Grupo VI: Habilidades de planificación.

Plantearse objetivos, organizados, concluye proyectos, concluye sus trabajos para llegar a las metas trazadas.

Los resultados individuales y su interpretación son apreciados mediante los puntajes directos en eneatis. La significación de los niveles bajos (eneatis 1, 2 y 3) y los más altos (eneatis 1,8 y 9).

Tabla3

Normas de calificación por niveles HH.SS

CATEGORIA	Puntaje Directo	Eneatis	Percentil
Excelente Nivel	205 a +	9	75 a +
Buen Nivel	157 a 204	7 y 8	58 a 74
Normal Nivel	78 a 156	4, 5, 6	43 a 57
Bajo Nivel	26 a 77	2 y 3	26 a 42
Deficiente Nivel	0 a 25	1	0 a 25

Tabla 3: Normas de calificación por niveles.

Fuente: Normas de calificación por niveles HH.SS

Elaborado por: Ambrosio Tomas Rojas

Procedimientos para obtención y análisis de datos

Se identificaron los instrumentos que ayudarían a medir las dos variables: dependencia al teléfono móvil y habilidades sociales, los cuales fueron previamente aprobados por el tutor y por la vicerrectora y psicólogo del colegio Adventista Gedeón.

Con las respectivas autorizaciones por parte del colegio seleccionó la muestra que quedó constituida por 100 estudiantes y se llegó a un acuerdo en que las pruebas se aplicarían en tres días, procediendo así a aplicar las pruebas empezando por tercero de bachillerato el primer día, el segundo día a segundo y el tercer día a primero de bachillerato. Antes de aplicar las pruebas los estudiantes de cada curso debían firmar un consentimiento informado, aprobando así su participación en esta investigación.

Después de la aplicación de Test de dependencia al teléfono móvil y Escala de habilidades sociales se procedió a llenar una base de datos en el programa estadístico SPSS con el fin de analizar los datos obtenidos mediante la estadística descriptiva y posteriormente el análisis e interpretación de la correlación de las dos variables mediante la utilización de la Correlación de Pearson.

Finalmente se procede a hacer el análisis de los resultados alcanzados, elaborándose las conclusiones y recomendaciones y se desarrolla un programa de intervención sustentado en estos resultados.

CAPITULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos que se obtuvieron gracias a la recolección de datos de la población con la aplicación de los dos instrumentos psicológicos, Dependencia al móvil y Habilidades Sociales. El análisis estadístico correspondiente se lo realizará mediante la Correlación de Pearson, evidenciando la relación existente entre las variables mencionadas anteriormente y así obteniendo un nivel de correlación positivo. A continuación, se muestran los resultados:

Análisis de datos descriptivos

Tabla4

Tabla de frecuencia y porcentaje TDM

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy Bajo	1	1%
	Bajo	15	15%
	Promedio	44	44%
	Alto	39	39%
	Muy Alto	1	1%
	Total	100	100.0

Tabla 4: Niveles totales de Dependencia al Móvil

Fuente: Investigación

Realizado por: Investigadora

Gráfico4

Porcentaje del nivel de dependencia del móvil

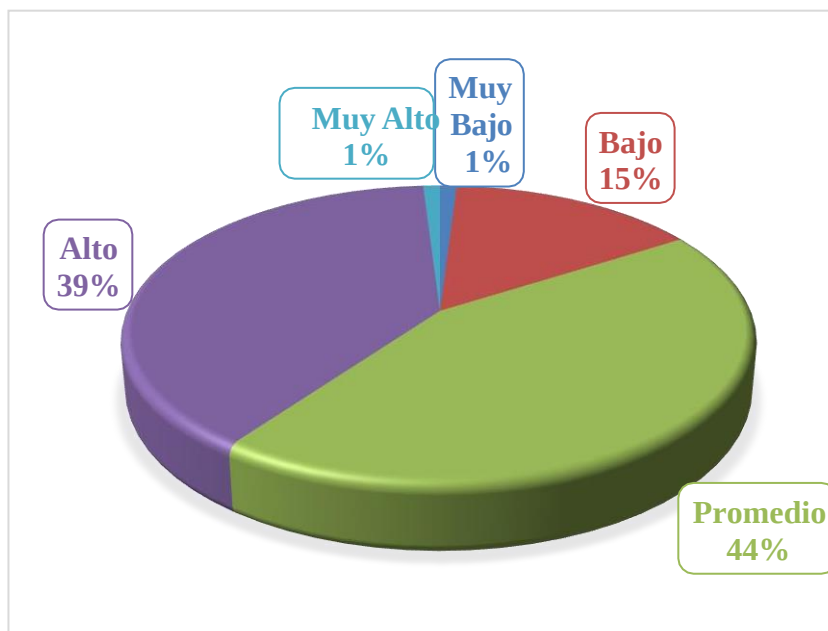


Gráfico 4: Nivel de Dependencia al Móvil

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Interpretación

De acuerdo con el gráfico 4 los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes se encuentran mayormente en un nivel PROMEDIO de Dependencia al móvil con un 44%, seguido del 39% de los estudiantes que se encuentran en un nivel ALTO. En los niveles MUY ALTO y MUY BAJO el porcentaje del 1%, finalmente en el nivel BAJO con 15%.

Gráfico5

Habilidades sociales básicas

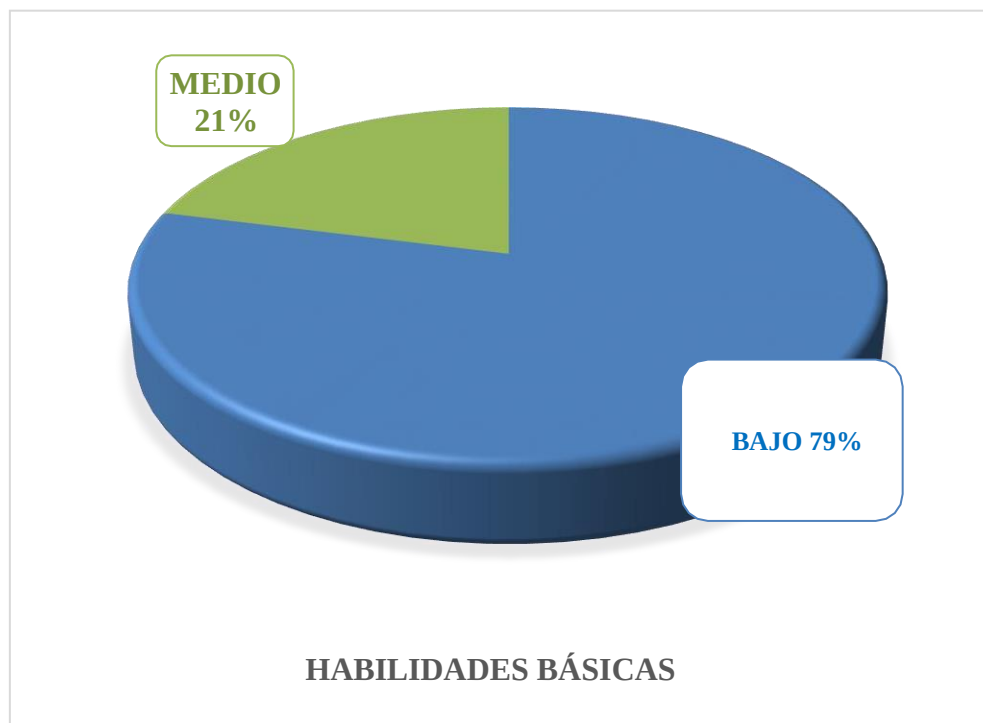


Gráfico 5: Habilidades Sociales básicas

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Interpretación

En las habilidades sociales básicas de acuerdo con el gráfico 5 demuestra que el 21% de los estudiantes presentan habilidades sociales básicas en nivel medio y un 79% presentan un nivel bajo.

Gráfico6

Habilidades sociales avanzadas

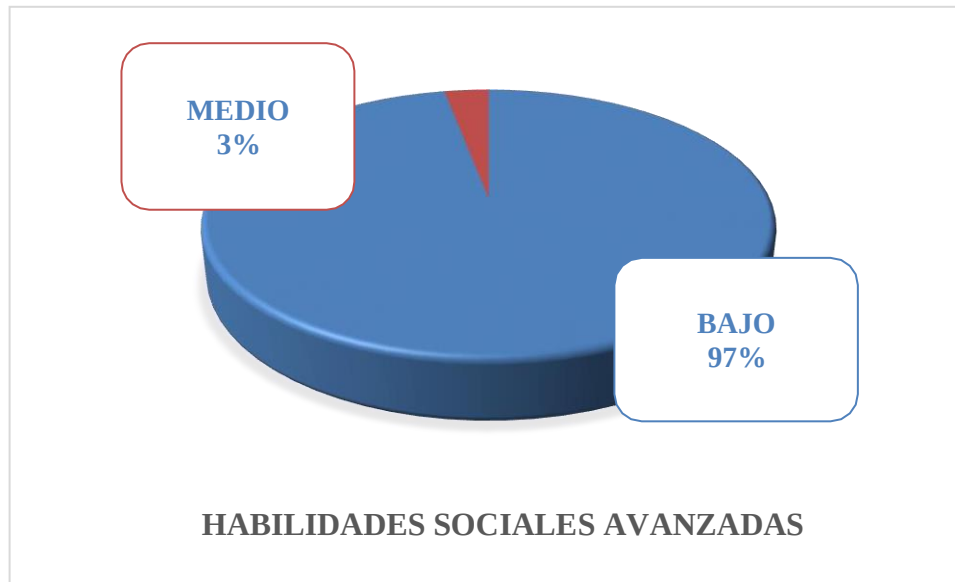


Gráfico 7

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Interpretación

En las habilidades sociales avanzadas de acuerdo con el gráfico 6 demuestra que los estudiantes presentan a nivel medio 3% y el 97% representan un nivel bajo en habilidades sociales avanzadas.

Gráfico7

Habilidades sociales relacionada con los sentimientos

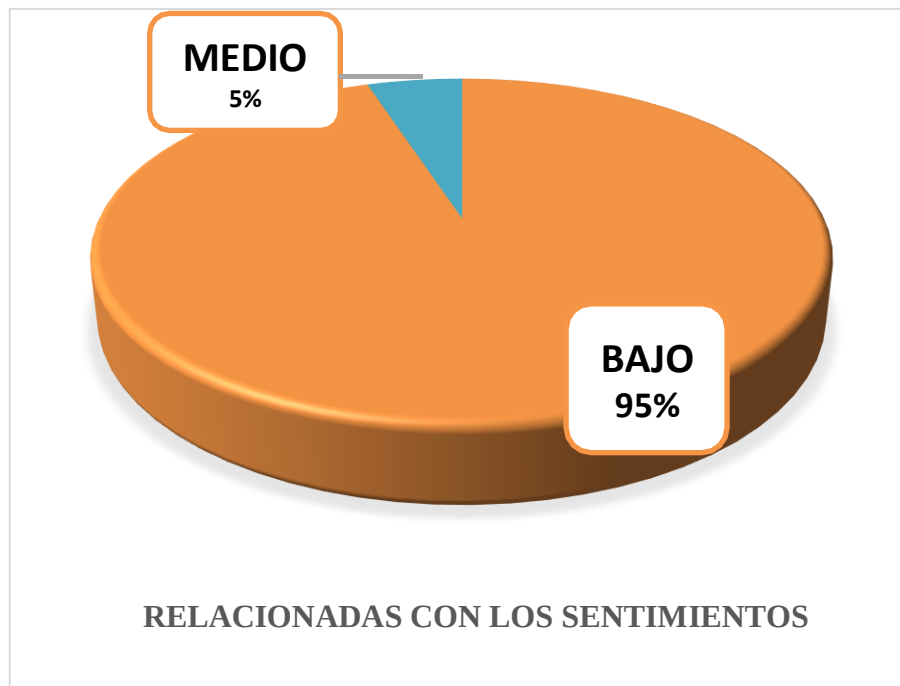


Gráfico 8: Habilidades Sociales Relacionadas con los sentimientos

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Interpretación

En las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos los resultados obtenidos demuestran que el 5% se ubica en nivel medio y en el nivel bajo con el 95% de la población.

Gráfico8

Habilidades sociales alternativas a la agresión

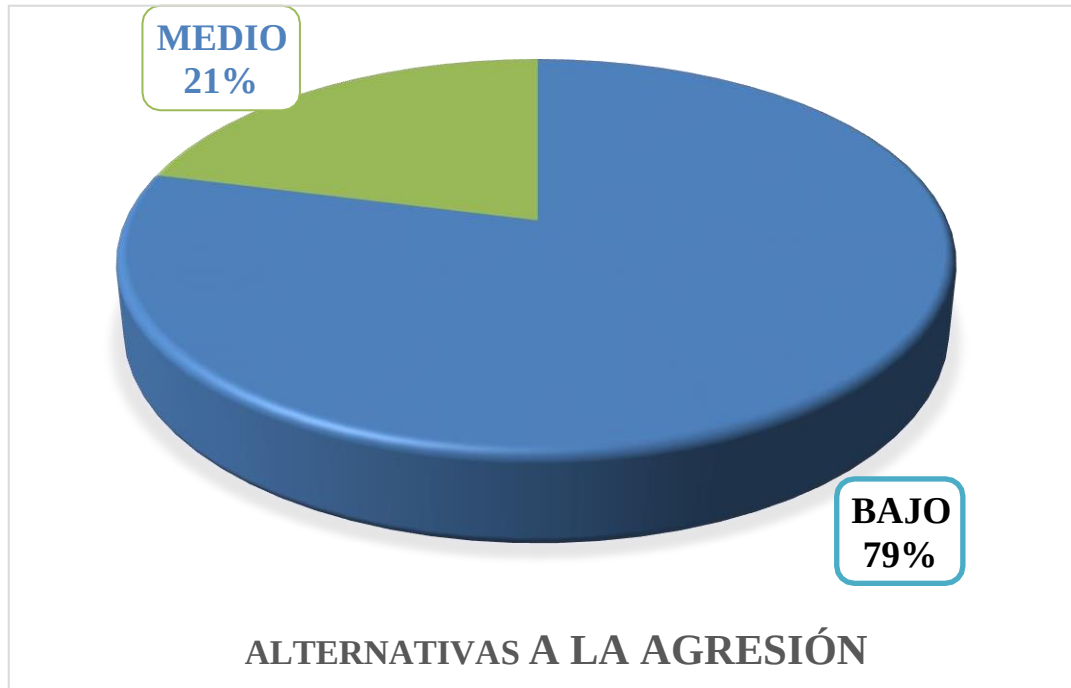


Gráfico 8: Habilidades Sociales Alternativos a la agresión

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Interpretación:

En las habilidades sociales alternativas a la agresión los resultados demuestran que a nivel medio se encuentra el 21% de los estudiantes y en el nivel bajo se encuentra con el 79% de los estudiantes.

Gráfico9

Habilidades sociales frente al estrés

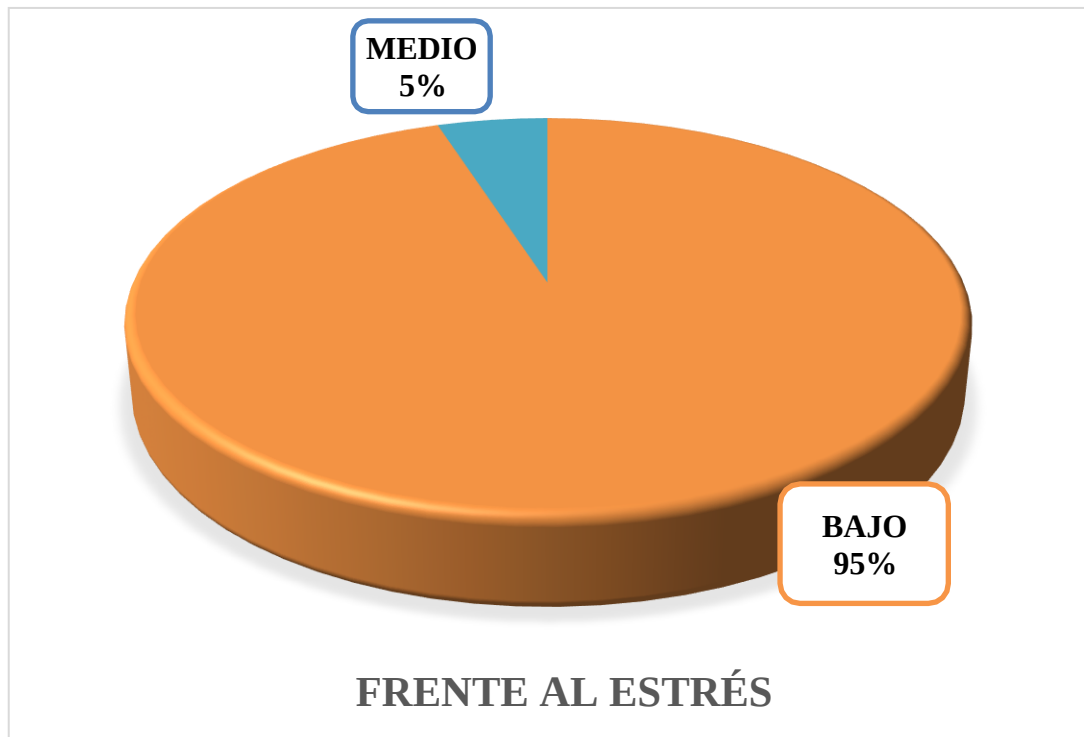


Gráfico 10: Habilidades Sociales Alternativas a la agresión

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Interpretación

En las habilidades sociales frente al estrés los resultados demuestran que en el nivel medio está el 5% de los estudiantes y el 95% se encuentra en el nivel bajo.

Gráfico10

Habilidades sociales de planificación

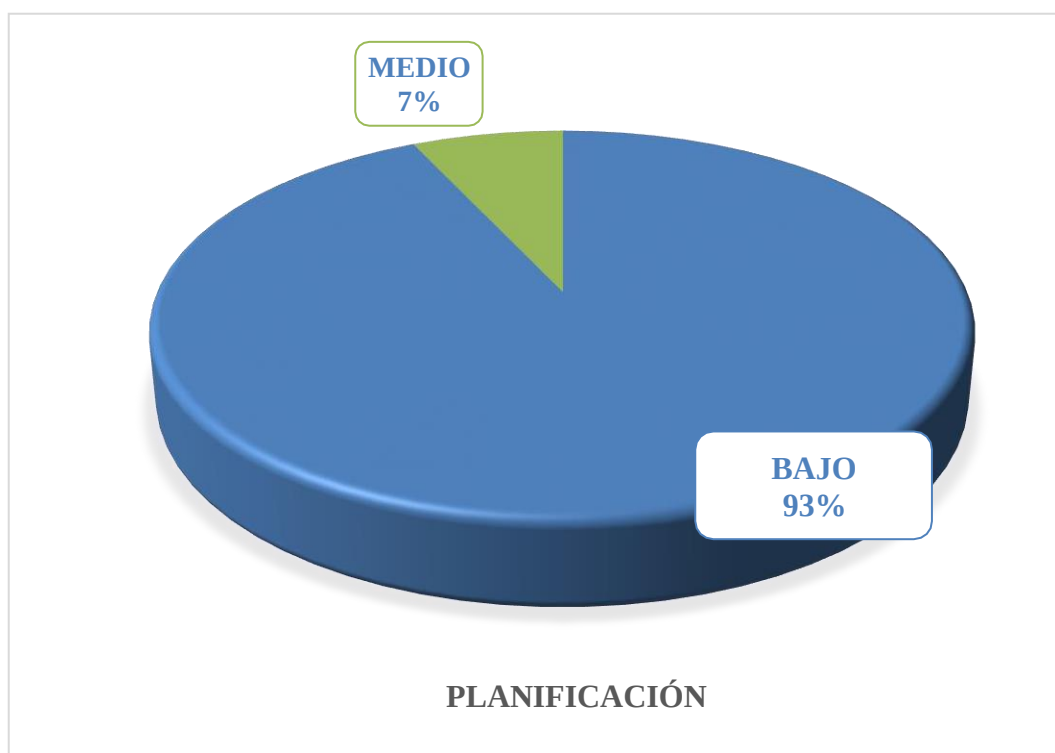


Gráfico 11: Habilidades Sociales de Planificación

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Interpretación

En las habilidades sociales de planificación los resultados obtenidos demuestran que un 7% de los estudiantes se encuentra en el nivel medio y el 93% se encuentra en el nivel bajo.

Correlación

Tabla 5

Correlación de Pearson Dependencia al móvil y Habilidades Sociales

Correlaciones								
		Dependencia al Móvil	HABILIDADES BÁSICAS	HABILIDADES AVANZADAS	HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	HABILIDADES FRENTE AL ESTRÉS	HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN
Dependencia al Móvil	Correlación de Pearson	1	.110	.093	.101	.110	-.022	-.047
	Sig. (bilateral)		.278	.355	.315	.278	.832	.644
	N	100	100	100	100	100	100	100
HABILIDADES BÁSICAS	Correlación de Pearson	.110	1	.197*	-.006	1.000**	.107	-.141
	Sig. (bilateral)	.278		.049	.956	.000	.289	.160
	N	100	100	100	100	100	100	100
HABILIDADES AVANZADAS	Correlación de Pearson	.093	.197*	1	.229*	.197*	-.040	-.048
	Sig. (bilateral)	.355	.049		.022	.049	.690	.634
	N	100	100	100	100	100	100	100
HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	Correlación de Pearson	.101	-.006	.229*	1	-.006	-.053	-.063
	Sig. (bilateral)	.315	.956	.022		.956	.603	.534
	N	100	100	100	100	100	100	100
HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	Correlación de Pearson	.110	1.000**	.197*	-.006	1	.107	-.141
	Sig. (bilateral)	.278	.000	.049	.956		.289	.160
	N	100	100	100	100	100	100	100
HABILIDADES FRENTE AL ESTRÉS	Correlación de Pearson	-.022	.107	-.040	-.053	.107	1	-.063
	Sig. (bilateral)	.832	.289	.690	.603	.289		.534
	N	100	100	100	100	100	100	100
HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	Correlación de Pearson	-.047	-.141	-.048	-.063	-.141	-.063	1
	Sig. (bilateral)	.644	.160	.634	.534	.160	.534	
	N	100	100	100	100	100	100	100

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

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

Tabla 5: Correlación de Pearson Dependencia al móvil y Habilidades Sociales

Fuente: Investigación

Realizado por: Investigadora

Interpretación

El Coeficiente de Correlación de Pearson tiene el objetivo de indicar cuán asociadas se encuentran dos variables entre sí. Se obtuvo una correlación negativa entre Dependencia al móvil y Habilidades Sociales; esto quiere decir que las dos variables se relacionan inversamente, por consiguiente, a valores altos de una de ellas le van a corresponder valores bajos de la otra variable y viceversa. Esta correlación es

significativa, por tanto, se rechaza la hipótesis de independencia o nula y se asume que las dos variables están relacionadas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Existe una relación inversamente negativa entre la dependencia al móvil y las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato del colegio Adventistas Gedeón de Quito, en el año 2019, demostrado por el análisis de Pearson, donde tiene un nivel de significancia positivo en 0,05 (2 colas). Las habilidades sociales que correlacionaron negativamente son las habilidades frente al estrés y habilidades de planificación, por lo tanto, son las habilidades donde más se presenta un déficit y se debe trabajar mediante un programa para mejorarlas.
- En consecuencia, el grado de dependencia al móvil predominante es el promedio, esto quiere decir que existe un nivel de dependencia al móvil significativo donde los estudiantes han obtenido una puntuación inferior al uso problemático o abuso y una puntuación superior al uso no problemático ligero.
- Por consiguiente, en las habilidades sociales se puede observar que las habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación correlacionan significativamente. Esto quiere decir que los estudiantes deben desarrollar las habilidades para formular una queja, responder quejas; demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, saber manejar las situaciones donde se los deja de lado; defender a un amigo y responder a la persuasión. Tomar iniciativas, establecer objetivos, resolver problemas según su importancia, tomar decisiones y concentración en tareas.

- Se concluye que en la institución no se ha abordado el tema presentado ni ha existido algún tipo de orientación al respecto, acerca de la dependencia del móvil y lo perjudicial para un adecuado desarrollo de las habilidades sociales.

Recomendaciones

- Se recomienda que los resultados obtenidos sean utilizados por el Departamento de Consejería Estudiantil del Colegio Adventista Gedeón, para poder trabajar con los estudiantes y brindar orientación sobre el uso del móvil y la repercusión en las habilidades sociales.
- Brindar a los estudiantes orientación sobre la importancia de las habilidades sociales y una adecuada expresión de estas, junto con el personal del Departamento de Consejería Estudiantil.
- Concientizar a los profesores sobre la importancia de desarrollar y potenciar las habilidades sociales en los adolescentes. Ejercer la docencia conlleva una gran responsabilidad sobre todo con niños y adolescentes, estos tienen un poder muy grande en impactar en la vida del estudiante.
- Implementar talleres para disminuir el uso excesivo del móvil e incrementar las habilidades sociales en los estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón.

Discusión

El interés de los adolescentes en el uso del teléfono móvil ha aumentado en los últimos cinco años, debido al desarrollo tecnológico que evolucionó en este periodo de tiempo (Chóliz, Villanueva y Chóliz, 2009). Muchos estudios se han centrado en analizar el uso de redes sociales, internet y celular y si el uso excesivo puede generar un tipo de problema relacionado con el desarrollo de habilidades sociales.

En esa línea, se enfoca esta investigación con el objetivo de conocer si existe déficit de habilidades sociales en los adolescentes de primero a tercero de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón.

De acuerdo con los resultados presentados, se puede considerar que existe una correlación inversa altamente significativa entre la dependencia al móvil y las habilidades sociales en los adolescentes. Lo que indicaría que, a medida que la dependencia al móvil se incrementa, el nivel de habilidades sociales decrece y viceversa.

De acuerdo con los resultados encontrados se comprueba lo expuesto por Goldberg (en Domínguez & Ybañez, 2016) el cual menciona que los factores de riesgo implicados en una adicción o dependencia son: aburrimiento y carencia de relaciones u objetivos, la falta de habilidades para desenvolverse en el mundo real, la timidez, la búsqueda de sensaciones en personas solitarias y la ausencia de una autoestima adecuada. Por lo que es importante enseñar a los adolescentes a desarrollar y potenciar las habilidades sociales en todos los niveles.

La influencia del dispositivo móvil y su afectación en las habilidades sociales responde a las investigaciones encontradas en (Viracocha, 2017) donde menciona que las habilidades sociales se ven afectadas cuando los individuos tienen un uso excesivo o prolongado del móvil siendo que el 87% de los estudiantes en esa investigación mencionan que prefieren el contacto mediante la web antes que enfrentarse cara a cara. Un dato importante encontrado en esa investigación es que un 44% de adolescentes encuestados prefiere expresar sus sentimientos y pensamientos mediante las redes sociales puesto que es más fácil para ellos. Por lo que las redes sociales, el internet y el móvil se han convertido en un medio de dependencia para la expresión de sentimientos y pensamientos. Echeburrúa y Corral, (2010) menciona que los adolescentes que abusan de la tecnología son más susceptibles al aburrimiento, ya que el placer se centra en lo que el dispositivo ofrece como la búsqueda de excitación por las posibilidades que se ofrece en la red.

El avance tecnológico del teléfono móvil y su incorporación masiva en la vida cotidiana de los individuos ha generado acelerados cambios en nuestra sociedad. El teléfono móvil además de ser un aparato electrónico fácil de llevar por su ligero peso y su tamaño que se adapta al bolsillo de las personas representa un objeto personal, propio, único y exclusivo. Nunca antes un aparato electrónico se había apropiado de la vida diaria de las personas, determinante del poder sobre la identidad individual. (Srivastava, citado en Villanueva, 2012).

La importancia del móvil se ve reflejada en la infancia y la adolescencia por su impacto en el desarrollo psicosocial concretamente en el proceso de socialización y de adquisición de la identidad personal. El teléfono móvil ayuda a definir la identidad de forma individual como colectiva a través de la apropiación del móvil como de forma colectiva mediante el lenguaje especial que se maneja dentro del grupo social del adolescente, al hacer uso del servicio de mensajes (Ling citado en Villanueva, 2012).

Por lo que se debe reconocer que al tener un objeto que sea de fácil transporte y que ofrezca muchas formas de interacción se cree la necesidad de disponer del mismo en un mundo donde las tecnologías de la información marca el ritmo de vida de las personas. El sin fin de funciones e interacciones que ofrece el móvil favorece su uso pero también puede desencadenar un abuso e incluso la dependencia ésta herramienta que en un principio no es dañino, pero el uso excesivo si acarrea una serie de problemas especialmente en los adolescentes (Villanueva, 2012).

En cuanto a las habilidades sociales de forma general los estudiantes se encuentran en el nivel bajo de todos los niveles de habilidades sociales como son : habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades frente al estrés y habilidades de planificación.

En las habilidades sociales básicas se demostró que un gran porcentaje de estudiantes se encontraban en el nivel bajo de esta habilidad. Estos datos se correlacionan con la investigación presentada por Viracocha (2017) donde se demostró

que el 42,2 % de los estudiantes puntúan en el nivel bajo de habilidades sociales básicas y emplean un tiempo de siete horas al día conectados al móvil que son cuatro horas más de lo que se establece como tiempo normal para estar conectado, lo que indica se afectan las habilidades de escucha activa. Estos resultados concuerdan con lo planteado por Echeburúa (2010) cuando menciona que:

“El uso de las redes sociales de manera adecuada podría permitir la satisfacción de dos tipos de necesidades básicas para los adolescentes: por un lado, la estimulación solitaria (búsqueda de información de imágenes o incluso de sonidos, juegos solitarios, etc.) y, por el otro, la búsqueda de interacción social”.

En contraposición a esos resultados se encontró una investigación donde se analiza los rasgos de personalidad en individuos pertenecientes a la subcultura Otaku realizada por Ochoa (2017). Probablemente los resultados de esta investigación no coinciden debido a que son poblaciones diferentes como la subcultura Otaku con personas en el rango de edad de 15 a 39 años, por lo tanto, no se alinea a la población estudiada en esta investigación.

En las habilidades sociales avanzadas se encontró que los adolescentes presentan un nivel de habilidades sociales bajo lo que concuerda con la investigación planteada por Verónica Viracocha (2017) donde se muestra que el 47.1% puntúa en la escala de habilidades sociales bajo, lo que responde que los adolescentes están más de 7 horas conectados al móvil y un 43% de esa población estudiada refiere que prefieren quedarse en casa conectados a la red. En otro estudio realizado en Guatemala a estudiante de 14 a 17 años se encontró que las habilidades sociales avanzadas si existe un déficit en esas habilidades sobre todo en las habilidades para persuadir y que sus propias ideas prevalezcan. (Monroy, 2014)

En cuando a las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos también se demuestra que el nivel de habilidades sociales es bajo esto se correlación con la investigación planteada por Viracocha (2017) donde los resultados también indican el nivel de habilidades sociales es el más bajo. Esto se debe a que los adolescentes

manifestaron que prefieren expresar sus sentimientos mediante un mensaje de texto o redes sociales. De acuerdo con Monroy (2014) también coinciden los resultados donde menciona que en las habilidades relacionadas con los sentimientos se ve un gran déficit. Al igual que en la investigación de Domínguez & Ybañez (2016) mencionan que en este nivel las habilidades sociales se presentan en un nivel medio por lo que argumentan que muchos usuarios se sienten más cómodos expresando sus pensamientos y emociones a través de una pantalla, donde pueden ser “auténticos” y hay menos presión y ansiedad, por eso muchos pasan más conectados a las redes sociales mediante el teléfono móvil.

En las habilidades sociales alternativas a la agresión se muestra en menor cantidad el porcentaje de estudiante que puntúan en el nivel bajo sin embargo existe un nivel bajo de habilidades sociales. Esto se corrobora con los resultados de la investigación de (Monroy, 2014) donde se da el mismo fenómeno en su población los participantes presentan un nivel bajo de habilidades sociales alternativas a la agresión. Esto responde a lo expuesto por (Echeburúa citado en Domínguez & Ybañez, 2016) el cual menciona que el medio en que se desenvuelve la adicción acarrea cambios a nivel psicológico negativos, consistentes en alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado, irritabilidad en caso de interrupción e incapacidad para salirse de la pantalla.

En cuanto a las habilidades sociales frente al estrés se encontró que un gran porcentaje de la población estudiada se encuentra en un nivel bajo, por lo que las habilidades para formular quejas, mostrar deportividad en los deportes, responder al fracaso, hacer frente a las presiones del grupo, tener una conversación difícil, resolver la vergüenza, responder a la persuasión se ven debilitadas. Esto quiere decir que, a mayor habilidad para hacer frente al estrés, resolver conflictos como el fracaso, acusaciones, la vergüenza, a responder quejas, mayor será la necesidad de tomar el teléfono móvil y utilizarlo. El teléfono móvil representa un vehículo donde la ansiedad que generan estas situaciones se las embarca y funciona como distractor y evitar que

solucione esos conflictos que se generan en situaciones de estrés por lo que, al desarrollar estas habilidades los adolescentes logran resolver estos problemas y no excusarse en el uso del móvil (Toro, 2020).

Las habilidades de planificación también presentan un alto porcentaje en el nivel bajo lo que se infiere que, a menor habilidad para tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer objetivos, resolver los problemas según su importancia y concentrarse en una tarea determinada, mayor será la necesidad de conectarse al teléfono móvil. Esto se correlaciona con la investigación planteada por (Monroy, 2014) donde también se presenta el mismo fenómeno, la población presenta un nivel bajo de habilidades de planificación. Esto responde a lo planteado por Marco & Cholí (2013) quienes refieren que la falta de dominio sobre el uso del internet el móvil o las redes sociales genera un incremento del tiempo que se destina a estar conectado dejando de lado otras actividades de mayor importancia.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

Tema:

Talleres para disminuir el uso excesivo del teléfono móvil e incrementar las habilidades sociales en estudiantes de primero a tercero de Bachillerato del “Colegio Adventista Gedeón” de Quito en el año 2020.

Justificación

El programa en entrenamiento en habilidades sociales pretende enseñar comportamientos que los estudiantes no tienen y paliar déficits sociales mediante el aprendizaje de las siguientes habilidades: Habilidades frente al estrés y habilidades de planificación debido a que se constató en los resultados obtenidos que presentan mayor déficit.

Las habilidades sociales se refieren a la destreza para actuar socialmente y prepara para enfrentar situaciones complejas a lo largo del desarrollo. Las habilidades sociales se aprenden a lo largo del ciclo vital por lo que ciertas conductas de los niños y de los adolescentes para relacionarse con sus pares, depende del proceso de socialización. El primer círculo social que tienen los niños son la familia, por lo que tener un clima social familiar adecuado permitirá tener un buen control emocional y expresar los sentimientos de manera apropiada, de esta manera proyectarse una a una mejor calidad de vida (Arco, 2005).

Es relevante hablar de habilidades sociales en niños y adolescentes debido a que tiene influencia en otras áreas vitales como la escolar, familiar, laboral además de la relacional. De acuerdo con Lacunza y Gonzáles (2011) los niños que presentan

dificultades para relacionarse con otros o poca aceptación en el aula de clase, tienen una predisposición a largo plazo a abandonar los estudios y al incremento de los comportamientos violentos. De acuerdo con Michelson (citado Lacunza y Gonzáles, 2011) las habilidades sociales no solo ayudan a relacionarse mejor con los pares; también permiten que el niño y el adolescente asimilen mejor los papeles y las normas sociales.

El programa tiene como objetivo el entrenamiento en habilidades sociales en particular las habilidades de escucha activa, resolución de conflictos y afrontar situaciones incómodas.

Objetivos

Generales

- Implementar un programa de desarrollo de habilidades sociales y disminución del uso del teléfono móvil en los estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón durante el año 2020.

Específicos

- Desarrollar habilidades sociales para hacer frente al estrés y habilidades de planificación mediante técnicas cognitivo conductuales en los estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón durante el año 2020.
- Disminuir el uso del teléfono móvil mediante el uso de técnicas psicoeducativas en los estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón durante el año 2020.

Estructura técnica de la propuesta

El presente programa va dirigido a los estudiantes de Bachillerato del Colegio Adventista Gedeón y como parte del mismo se realizarán talleres enfocados a mejorar las habilidades sociales, brindando herramientas que les ayude a desarrollar habilidades para hacer frente al estrés como resolver la vergüenza, responder al fracaso, enfrentarse a mensajes contradictorios, responder a acusaciones y hacer frente a las presiones de

grupo; habilidades sociales de planificación como por ejemplo: Tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer objetivos y resolver problemas según su importancia. De igual manera este taller puede ser trabajado con los padres de familia, ya que ellos son un apoyo importante para los estudiantes y necesitan involucrarse en las actividades de los adolescentes. El taller está diseñado para realizarse en casa como en la institución.

Argumentación Teórica

Los talleres que se presentan a continuación es una intervención grupal aplicado al ámbito escolar. Tiene como finalidad enseñar habilidades sociales para hacer frente al estrés, habilidades de planificación, puesto que acorde con los resultados se encontró déficits en esas habilidades.

Para poder crear estos talleres, se realizó una revisión bibliográfica sistemática tomando en consideración criterios y experiencias de diferentes autores relacionados con la temática de habilidades sociales. Para realizar el programa se seleccionaron diferentes técnicas del enfoque cognitivo conductual y la teoría del aprendizaje social. Estos enfoques han demostrado su efectividad para la adquisición, generalización y mantenimiento de las conductas positivas entrenadas, así como para la disminución de conductas problema. (Dib y Sturmey citados en Fragoso, Rueda, & Benítez, 2012).

De acuerdo con Mayer, Salovey y Caruso citados en Carmona & López (2015) la inteligencia emocional y las habilidades sociales incluyen ser capaces de expresar adecuadamente las emociones a nivel verbal y no verbal; ayudar a los demás a experimentar emociones positivas reduciendo las negativas como la ira y conseguir que las relaciones interpersonales ayuden a conseguir metas.

Investigadores como Del Prette y Del Prette (2003) realizaron una investigación donde centraron la intervención en observaciones de universitarios, durante 36 horas, que tenían lugar a lo largo de dos sesiones semanales de dos horas. Sus resultados muestran pruebas de que hubo un desarrollo de las habilidades, entre ellas, la

observación y descripción de comportamientos, la autoobservación del desempeño en situaciones que requieren creatividad y autocontrol, el dar y recibir retroalimentación, el elogiar los desempeños, el expresarse de forma asertiva y con empatía y el saber solucionar los problemas.

Tabla 6

TALLERES	TEMA	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Taller 1	Ponte Nota	Explicar a los estudiantes la importancia de desarrollar habilidades sociales.	Hojas Lápices Marcadores Computadora	1h 30m	Melissa Peláez
Taller 2	Conexión Real	Presentar a los estudiantes otras actividades que pueden realizar sin ayuda del móvil.	Espacio amplio Computadora Parlantes	1h 30m	Melissa Peláez
Taller 3	Laboratorio para crear metas	Enseñar a los estudiantes a planificar metas.	Cartón Parlantes Video Música	1h 30 m	Melissa Peláez
Taller 4	¿Se puede aprender de los fracasos?	Demostrar a los estudiantes que en cada fracaso hay una oportunidad de mejora.	Espacio amplio música	1h 30 m	Melissa Peláez
Taller 5	¿Qué me molesta?	Enseñar a formular y responder quejas	Papel Computadora	1h 30m	Melissa Peláez
Taller 6	Descubriendo mis habilidades	Trabajar habilidades de planificación mediante el reconocimiento de las propias habilidades	Cartulina Recortes de periódico o revista Goma Tijera	1h 30m	Melissa Peláez

Cronograma de talleres

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora



TALLER 1

TEMA: Ponte Nota

OBJETIVO: Explicar a los estudiantes la importancia de desarrollar habilidades sociales.

Tabla 6

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	• Presentación de la investigación realizada en el colegio • Psicoeducación sobre Dependencia al móvil y Habilidades sociales	• Computador • Proyector • Aula	55 minutos	Melissa Peláez
DESARROLLO	Dinámica: Ponte nota. ✓ En una hoja de papel los estudiantes van a escribir 10 habilidades sociales que ellos creen que tienen y van a darle una valoración del 1 – 10. Siendo 1 la habilidad que menos dominan y 10 la que más dominan.	• Proyector • computador • Hojas • Esferográficos/ marcadores	30 minutos	Melissa Peláez
CIERRE	¿Qué debo mejorar? • Los estudiantes van a anotar al final del listado que deben hacer para mejorar esas habilidades	• Lápiz • Hoja • Colores	5 minutos	Melissa Peláez

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora



TALLER N° 2

TEMA: Conexión real

OBJETIVO: Presentar a los estudiantes otras actividades que pueden realizar sin ayuda del móvil.

Tabla7

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	• Presentación de cortometraje: Conexión real https://url2.cl/9jzl7 • Hacer una mesa redonda y colocar tres cosas que harían para tener una conexión real con su familia, amigos y con ellos mismos.	• Proyector • Video • Diapositivas	25 minutos	Melissa Peláez
DESARROLLO	Un visitante a la tierra	• Hojas • Marcadores • Pinturas	55 minutos	Melissa Peláez
	• Los estudiantes deben imaginar que este fin de semana viene un amigo extraterrestre de visita y su misión es entretenerlo. Deben tener en cuenta que este amigo tiene un problema: es alérgico a las pantallas y manifiesta unos síntomas gravísimos si se le expone a una de ellas. Por lo tanto, han de planificar actividades de ocio y tiempo libre en las que no pueden figurar ver la televisión, ni jugar con videojuegos, ni el móvil.			
CIERRE	Dinámica: Adivinanza Escoger una categoría para actuar (música, películas, libros). Los estudiantes que pasen al frente van a dramatizar la categoría elegida. Los demás deben adivinar que es.	• Espacio amplio	10 minutos	Melissa Peláez

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora



TALLER N° 3

TEMA: Laboratorio para crear metas

OBJETIVO: Enseñar a los estudiantes a planificar metas

Tabla 8

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Presentación de la temática del taller Dinámica: “Elementos”. - Todos se sientan en círculo y el instructor se para en medio, botea la pelota y menciona un elemento (agua, tierra, fuego, aire) y arroja la pelota a un estudiante. Este debe mencionar un animal de ese elemento. Quien se tarda en contestar pierde.	● Proyector ● Video ● Computadora	25 minutos	Melissa Peláez
DESARROLLO	Tablero de metas	● Cartulina ● Periódicos ● Revista ● Tijera ● goma	55 minutos	Melissa Peláez
	Los estudiantes deben escribir un objetivo que quieren cumplir al final de la semana, y lo van a dividir en pequeños pasos que les ayudarán a cumplir esa meta. Luego con recortes de revistas o periódicos, van a pegar en una cartulina las imágenes que más se asemejen a su meta, decorarlo y ponerlo en un lugar visible para ellos.			
CIERRE	Dinámica: El “cha cha cha”: Se coloca una fila de cinco sillas Se pone una canción y todos van a seguir la coreografía del “cha cha cha”, cuando se pare la canción deben correr a sentarse en las sillas. Quienes no alcancen, siguen bailando.	● Música ● Sillas ● Espacio amplio	10 minutos	Melissa Peláez

Fuente: Investigación

Elaborado por: Melissa Peláez



TALLER N°4

TEMA: ¿Se puede aprender de los fracasos?

OBJETIVO: Demostrar a los estudiantes que en cada fracaso hay una oportunidad de mejora

Tabla 9

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Se presenta la siguiente frase: “El fracaso es la oportunidad de comenzar otra vez, con más inteligencia”- Henry Ford Hacer una mesa redonda para comentar y hacer breves reflexiones sobre esta frase.	● Proyector ● Computadora	25 minutos	Melissa Peláez
DESARROLLO	Combate de aprendizaje	● Espacio amplio ● Música.	55 minutos	Melissa Peláez
	Se selecciona dos jugadores voluntarios Se elije un tema de aprendizaje (lengua, Ciencias, matemáticas, etc.) Se hace preguntas sobre el tema, y el que no acierte puede elegir a un miembro de su equipo y tratar así de alcanzar la respuesta correcta.			
CIERRE	Dinámica: Galleta de la suerte: Los estudiantes deben escribir una frase o augurio y regalársela al amigo que está a su lado.	● Papel ● Marcadores	10 minutos	Melissa Peláez

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora



TALLER N°5

TEMA: ¿Qué me molesta?

OBJETIVO: Enseñar a los estudiantes a formular y responder quejas.

Tabla 10

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Bienvenida a los estudiantes Dinámica: “Coctel de frutas” El instructor debe asignar una fruta a cada estudiante (solo cuatro frutas), menos a uno. Este último debe ponerse en el medio de todos y va a decir: Quiero un coctel de frutas (fruta que elija) y los alumnos que tengan el nombre de esa fruta deben cambiar de puesto. Así como el que pidió el coctel debe buscar un puesto vacío.	• Diapositivas • Video	15 minutos	Melissa Peláez
DESARROLLO	La corte En un espacio amplio se van a formar grupos de tres personas Caso: Un amigo le entrega en mal estado el CD de play station, por lo que la persona afectada debe responder a la queja. Los estudiantes deben simular este escenario y tratar de resolver el conflicto entre las dos partes, mientras que el tercero será la persona mediadora que guiará el caso.	• Espacio amplio	55 minutos	Melissa Peláez
CIERRE	Caja emocional: Los alumnos van a poner 5 elementos que representen sus emociones, por ejemplo: cuando se han sentido acusados, y van a poner un objeto más grande que represente una emoción con la que remplazarían ese malestar.	• Espacio libre de ruido	10 minutos	Melissa Peláez

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora.



TALLER N° 6

TEMA: Descubriendo mis habilidades

OBJETIVO: Trabajar habilidades de planificación mediante el reconocimiento de las propias habilidades

Tabla 11

FASE	ACTIVIDAD	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
INICIO	Explicación de los objetivos del taller Presentación de video: Pensamientos positivos y negativos” https://url2.cl/85xDV Dinámica: Conversatorio sobre el video.	• Proyectos • Diapositivas • Video	25 minutos	Melissa Peláez
DESARROLLO	• Los estudiantes van a tomar el papel donde escribieron las 10 habilidades y van a escoger una de ellas. • Van a pensar en esa situación y escribir que pensamientos vienen su mente cuando piensan en enfrentarse a ese momento. • Luego van a escribir que creencias tienen sobre ese acontecimiento. • Finalmente van a escribir que emociones se presentan cuando piensan en esa situación.	• Proyector • Computador • Celular	25 minutos	Melissa Peláez
CIERRE	Los estudiantes van a sentarse en círculo y va a pasar por sus manos un marcador, al finalizar la canción quien se queda con el marcador va a pasar a escribir en el papel periódico una cualidad propia.	• Papelote • Marcadores	25 minutos	Melissa Peláez

Fuente: Investigación

Elaborado por: Investigadora

Referencias

- Ministerio de Telecomunicaciones y sociedad de la Información. (2015). *Ministerio de Telecomunicaciones y sociedad de la información*. Obtenido de Ministerio de Telecomunicaciones y sociedad de la información.
- Albéniz, G. G. (2013). Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol, y autopercepción como estudiante. *Repositorio de la Universidad de Burgos*.
- Álvarez, E. G., Sintas, J. L., & Francisco, L. R. (2010). Ocio serio en el ocio digital. . *ResearchGate*, 180-195.
- Álvarez, M. T. (2014). Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria. *Repositorio Universidad de Granada*.
- Aponte, J. R. (2010). La importancia de la comunicación no verbal en la enseñanza. *Ingeniería Solidaria*.
- Arango, M. I. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Redalyc*, 349-363.
- Arco, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social, familia y rendimiento académicos en estudiantes universitarios. *Repositorio Universidad San Martín de Porres*.
- Asencio, E., Chancafe, J., Rodríguez, V., & Solis, C. (2014). *Test de dependencia al teléfono celular DCJ*. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- Barrios, D., Bejar, V., & Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de smartphones/ teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Scielo*, 205-206.
- Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides, Villota. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *ResearchGate*, 133-147.
- Bhattacharya, S., Abu, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). *Journal of Family Medicine and Primary Care*. Obtenido de Journal of Family Medicine and Primary Care: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6510111/>
- Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. En A. Bianchi, & J. Phillips, *Cyberpsychology & Behavior*.

- Blanco, A. V. (2016). El ocio conectado, móvil, transmedia y multisoporte de los óvenes en la era digital. *Repositorio Universidad de Deusto*.
- Bononato, L. (2005). *Proyecto Hombre*. Obtenido de <http://www.proyectohombre.es/psimgdb/>
- Borjas, D. B. (2017). Uso excesivo de teléfonos celulares: Phunning y Nomofobia. *Revista Chilena de NeuroPsiquiatría*, 205-206.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI de España editores, S.A.
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 625-648.
- Carmona, M. G., & López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Redalyc*, 42-58.
- Carrillo, G. (2015). Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9-12 años. *Repositorio Universidad de Granada*, 29-68.
- Chen, H. (2015, septiembre 11). *BBC News, Singapur*. Obtenido de BBC News, Singapur: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/09/150907_tecnologia_nomofobia_ansiedad_moviles_men
- Cholíz, M., Villanueva, V., & Cholíz, M. C. (2011). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 74-88.
- Chóliz, Villanueva y Chóliz. (2009). Yo, Ellos y su móvil: Uso, abuso y dependencia del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencia*, 74-85.
- Cía, A. H. (2017). Las Adicciones no relacionadas a sustancias (DSM V, APA,2013): Un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista Neuropsiquiátrica*, 32-37.
- Cuevas, G. S. (2018, octubre 30). *La mente es maravillosa*. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-habilidades-sociales/>

- De Solá, J. G. (2017). El uso problemático del teléfono móvil: Desde el abuso a su consideración como adicción. *Repositorio Universidad Complutense de Madrid*.
- Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M. C., Constantino, J. P., Cuzcano, A., Rodriguez, E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Redalyc*.
- Domínguez, & Ybañez. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales. *Propósito y Representaciones*, 181-320.
- Duffy, D. (2014). Factores de riesgo y factores de protección asociados al consumo de alcohol en niños y adolescentes. *Redalyc.org*.
- Eceiza, M., Arrieta, M., & Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contexto de la conducta social. *Revista Psicodidáctica*, 11-26.
- Echeburúa, E., & Corral, P. d. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto . *Adicciones*, 91-96.
- Echeburúa, E., & Requenses, A. (2012). *Adicción a las redes Sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescente*. Madrid: Ediciones Pirámides.
- Estévez, Urbiola, Iruarrizaga, Onaindia, & Jauregi. (2017). Dependencia emocional en el noviazgo y consecuencias psicológicas del abuso del internet y móvil en jóvenes. *Scielo*, 260-268.
- Flores, C., Gamero, K., Gallegos, W. L., Melgar, C., & Sota, A. (2015). Adicción al celular en estudiantes. *Revista Psicológica*, 13-25.
- Fragoso, C. G., Rueda, A. A., & Benítez, Y. G. (2012). Programa de intervención para el desarrollo de habilidades sociales en niños institucionalizados. *Repositorio Universidad Nacional Autónoma de México*, 43-52.
- García del Castillo, J., López, C., & Ramos, I. (2015). Las redes sociales: ¿Adicción conductual o progreso. En A. Fernández, *Interactividad y redes sociales* (págs. 263-282). Madrid: ACCI.
- Goldstain, A. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Gordillo, E. M. (2013). Autoestima y su relación con las habilidades sociales en los adolescentes de octavo año de educación básica del Instituto Tecnológico

Superior 12 de febrero de la ciudad de Zamora. *Repositorio Universidad Nacional de Loja*.

Gutierrez, A. (2015). *La transformación digital y móvil de la comunicación política*. Barcelona: Ariel.

Herrero, Ureña, Torres, & Hidalgo. (2019, abril 01). *IntraMed*. Obtenido de IntraMed: <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=94050>

Iruarrizaga, Gómez-Segura, Criado, Zuaso, & Satre. (1997). Reducción de la ansiedad a través del entrenamiento en habilidades sociales. *Revista Motivación y Emoción*.

Isidro, A. I., & Martín, T. M. (2018). Redes Sociales y Aplicaciones del móvil. *Revista INFAD de Psicología*, 203-2012.

Jeffrey, K. A. (2002). *Entrenamiento en habilidades sociales*. Nueva York: Springer Publishing .

Lacunza, A., & Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales: Los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 73-94.

Lacunza, Ana Betina. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Redalyc*, 159-182.

López, B., & Cárdenas, R. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 325-338.

Macías, M. I. (2014). Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra. *Repositorio Universidad de Navarra*.

Marco, C., & Cholí, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 125-141.

Martínez, A. (s.f.). Programa de desarrollo de las habilidades sociales, autoconocimiento y autoestima en el marco de los centros diurnos no residenciales para adolescentes. *Revista de la intervención socioeducativa*.

Martínez, B. (2013). El mundo social de los adolescentes: Amistades y pareja. *Research Gate*, 71-96.

- Masip, M. (2019, febrero 1). El móvil es la heroína del siglo XXI. (G. Castellós, Entrevistador)
- Mathey, A. (2017, Marzo 15). Tesis Psicología. *Dependencia al celular entre los y las estudiantes de la facultad de educación de una universidad de Chiclayo-2016*. Pimentel, México: Universidad Señor de Sipán.
- Medrano, J. L., Rosales, F. L., & Loving, R. D. (2017, diciembre). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *ScienceDirect*, 7(3), 2832-2838.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Meerkerk, G., Van den Eijnden, R., & Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive internet use: it's all about sex! . *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 95-103., 95-103.
- Monroy, J. A. (2014). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad. *Repositorio Universidad Rafael Landívar*.
- Morales, F. (2012). Adicción al teléfono móvil o celular. *Psicólogos Arequipa*, 94-102.
- Mujica, Ibarra, Zubarew, & Loreto. (2013). Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: Rol de familia. *Scielo*.
- Muñoz-Rivas, M. J., & Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. En *Psicología Conductual*.
- NIDA. (2004, septiembre 1). *National institute on Drug Abuse*. Obtenido de National institute on Drug Abuse: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/como-prevenir-el-uso-de-drogas-en-los-ninos-y-los-adolescentes-segunda-edicion/los-principios-de-la-prevencion>
- Ochoa, S. C. (2017). Rasgos de personalidad y habilidades sociales en individuos pertenecientes a la subcultura Otaku. *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud.
- Ortego, M. d., López, S., & Álvarez, M. L. (s.f.). *Open Course Ware*. Obtenido de Open Course Ware: <https://ocw.unican.es>

- Ortiz, J. H. (2017). Uso del celular y habilidades sociales en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Repositorio UNACH*.
- Palermo, R., Sánchez-Rodriguez, & Torres, T. (2016). Utilización de Internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 1357-1359.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo*. Mexico: McGrawHill.
- Páramo, M. d. (2011). actores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Scielo*.
- Páramo, M. d. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: Análisis de contenido a través de Grupo de Discusión. *Ter Psico*, 85-95.
- Peñafiel, E., & Serrano, C. (2010). Habilidades Sociales. En E. Peñafiel, & C. Serrano, *Habilidades Sociales*. Editex.
- Pereira, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Redalyc.org*, 1-27.
- Pérez, E. J., Rodríguez, M. T., & Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del móvil: Revisión de la literatura. *Repositorio Universidad Complutense de Madrid*.
- Puma, S. C., & Huanca, B. A. (2017). Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio. *Repositorio Universidad Peruana Unión*.
- Ramírez, X. M., & Rodriguez, C. G. (2019). Adicción al celular y clima social familiar en adolescentes de educación secundaria de un colegio estatal-Cajamarca. *Repositorio Universidad Privada Guillermo Urrelo*. Obtenido de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1003/Tesis%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivas, N. (2002). *Academia*. Obtenido de Academia: https://www.academia.edu/37172809/ESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILIDADESSOCIALES_BIBLIOTECA_DE_PSICOMETRIA
- Rodríguez, M., Diaz, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Scielo*, 211-232.

- Rodriguez, M., Videla, M. D., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Scielo*, 17(2), 213-232. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200001&script=sci_arttext
- Rodríguez, O., Hernández, R., Torno, L., García, L., & Rodríguez, R. (2005). Telefonía móvil celular: origen, evolución, perspectivas. *Ciencias Holguín*.
- Rojas, A. D. (2010). Estudio sobre la asertividad y habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *Revista de Educación*, 225-240.
- Romagnoli, C., Morales, F., & Kuzmanic, V. (2015). *Valoras*. Obtenido de Valoras: <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/familias/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Fichas/Para-lograr-una-buena-comunicacion.pdf>
- Román, A. (2017). El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes del primer año de bachillerato del Colegio Rumipamba. *Repositorio Universidad Andina Simón Bolívar*, 1-85.
- Ruiz, J., Sánchez, J., & Trujillo, J. M. (2016). Utilización de Internet y dependencia a teléfonos en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 1357-1369.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. En R. H. Sampieri, C. F. Collado, & P. B. Lucio, *McGraw Hill Education* (págs. 2-21). México: McGraw Hill Education.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., & Chamarro, A. (2008). Adicción al Internet y al Móvil: ¿Moda o trastorno? *Redalyc*, 149-159.
- Sandoval, D. M. (2019). Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este. *Repositorio de la Universidad Peruana Unión*.
- Taylor, S. (1996). *Psicoarganzuela*. Obtenido de Psicoarganzuela.
- Toledo, Carmen Flores; Quequezana, Katherine Gamero; Gallegos, Walter Arias; Carrasco, Caroline Melgar; Velásquez, Atena Sota; Canaza, Karla. (2015). Adicción al teléfono celular en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Revista Psicológica*, 5(2), 13-25.

- Toro, J. (2020, abril 25). Cuarentena y adicciones. (D. Ordoñez, Entrevistador)
- Torre, M. L. (2012). Una aproximación al concepto de Sociedad Móvil. El Smartphone: su expansión, funciones, usos, límites y riesgos. *Dialnet*.
- Villa, M. d., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso del internet y el móvil en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 70-75.
- Villacís, E. F., Andino, P. A., & Barreno, E. W. (2015). La influencia del celular y redes sociales en la vida actual. *Revista Construcciones a las Ciencias Sociales*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/celular-sociedad.html>
- Villanueva, V. (2012, Enero). Tesis Doctoral. *Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente*. Valencia, España: Universitat de València.
- Viracocha, C. (2017). Uso de dispositivos móviles y desarrollo de habilidades sociales en adolescentes. *Repositorio Universidad Central del Ecuador*, 31-41.
- Zambrano, A. N. (2015). Los niveles de ansiedad en el desarrollo de las habilidades sociales de las ppl del Centro de Prevención de la Libertad de Personas Adultas Femenino. *Repositorio de la Universidad Central del Ecuador*, 27-29.

ANEXOS

ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO



FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA SALUD



UNIVERSIDAD
INDOAMERICA

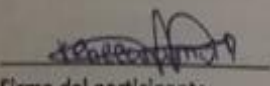
CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTO DE TESIS

Quito, 7 de febrero del 2019 53.

Yo _____ de 18 años de edad, alumno (a), del curso 3^{er} del Colegio Adventista Gedeón, **ACEPTO** de manera **VOLUNTARIA** que se me incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: **ADICCIÓN AL CELULAR Y SU RELACIÓN CON LAS HABILIDADES SOCIALES**, realizado por la Srta. Melissa Peláez estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Declaro haber conocido y comprendido en su totalidad la información sobre el mencionado proyecto y entiendo que:

- Mi participación no repercutirá en mis actividades académicas ni evaluaciones programadas en la institución.
- No existirá ninguna sanción para mí, en caso de no aceptar la invitación.
- No haré ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por la participación en el estudio.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de mi participación.
- Toda la información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos de investigación.
- Si en los resultados de mi participación se hiciera evidente algún problema relacionado con mi proceso de enseñanza – aprendizaje, se me brindará orientación al respecto.
- Puedo solicitar, en el transcurso del estudio información actualizada sobre el mismo, al investigador responsable.
- La presente actividad cuenta con la autorización respectiva de las autoridades del plantel educativo.


Firma del participante

ANEXO 2 TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL

Adaptación del Cuestionario TDM (Chóliz y Villanueva, 2011):

SEXO: Femenino EDAD: 18 FECHA: 7-2-2019

Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

0-Nunca 1- Rara vez 2- A veces 3- Con frecuencia 4- Muchas veces

1-Me han llamado la atención o me ha hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono móvil	0	1	(2)	3	4
2-Mis padres ponen un límite de saldo en el móvil, pero siempre lo acabo antes de tiempo	0	(1)	2	3	4
3-He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del móvil	0	1	(2)	3	4
4-Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por el móvil, enviar SMS, WhatsApp o uso del chat.	0	1	2	3	(4)
5-He enviado más de 5 mensajes en un día a través del móvil	0	1	(2)	3	4
6-Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil	0	1	2	(3)	4
7-Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes, WhatsApp, chat, etc.) del que tenía previsto	0	1	2	(3)	4
8-Cuando me aburro, utilizo el móvil	0	1	2	3	(4)
9-Hago uso del móvil (llamadas, SMS, WhatsApp, Viber, etc.) en situaciones que no es correcto hacerlo, como cuando estoy comiendo o hablando con personas	0	1	2	(3)	4
10-Me han reñido porque gasto mucho dinero o paso mucho tiempo usando el móvil.	0	1	(2)	3	4

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación:

0-Totalmente en desacuerdo 1-Un poco en desacuerdo 2-Neutral
3-Un poco de acuerdo 4-Totalmente de acuerdo

11-Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar SMS, o utilizar el WhatsApp o utilizar el chat.	0	(1)	2	3	4
12-Desde que tengo móvil he aumentado el número de llamadas que hago	(0)	1	2	3	4
13-Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal	(0)	1	2	3	4
14-Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia	0	1	(2)	3	4
15-Si no tengo el móvil me encuentro mal	(0)	1	2	3	4
16-Cuando tengo el móvil en las manos no puedo dejar de utilizarlo	0	1	(2)	3	4
17-Desde que tengo móvil he aumentado el número de mensajes SMS, WhatsApp, chats, etc. que envío	0	1	2	3	(4)

ANEXO 3 HABILIDADES SOCIALES

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las "Habilidades Sociales Básicas". A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu "Competencia Social" (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

HABILIDADES SOCIALES		1 NUNCA	2 Pocas veces	3 Alguna vez	4 A menudo	5 Siempre
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo					X
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes			X		
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				X	
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada			X		
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores					X
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa			X		
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí			X		
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza		X			
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad					X
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad					X
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica			X		
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente					X
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal					X
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				X	
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas			X		
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes			X		
17	Intentas comprender lo que sienten los demás		X			
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona		X			
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos		X			

33

2

ANEXO 4

Estadísticos descriptivos

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
DEPENDENCIA AL MÓVIL	100	1	5	3.27	.750
HABILIDADES BÁSICAS	100	1	2	1.21	.409
HABILIDADES AVANZADAS	100	1	2	1.03	.171
HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	100	1	2	1.05	.219
HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	100	1	2	1.21	.409
HABILIDADES FRENTE AL ESTRÉS	100	1	2	1.05	.219
HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	100	1	2	1.07	.256
N válido (por lista)	100				

Fuente: Investigación

Realizado por: Investigadora