

# Impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales

*Por Mariluz Cano García\**

*Paola Andrea Jaramillo Jaramillo\*\*, Marcela Restrepo Londoño\*\**

## Resumen

En la actualidad, las redes sociales han dejado una gran huella en las relaciones de los adultos jóvenes, este impacto sugiere afectaciones positivas y negativas a nivel bio-psico-social. Gracias a la literatura, fue posible conocer que, en la mayoría de los casos, en las situaciones donde se evidencia una correlación característica, existe el factor de riesgo a desarrollar una posible adicción, fundamentada en la funcionalidad y la sencillez de acceso a la red, además de las temáticas y la comodidad que brindan, sin ninguna necesidad de realizar algún esfuerzo por conseguirlas.

**Propósito:** De esta manera, el fin de este estudio fue delimitar la relación en medio de las variables “redes sociales y habilidades sociales” y especificar si la afectación es significativa, o si por el contrario esta relación impulsa la creación de vínculos y desarrolla destrezas que estén enfocadas en la comunicación y el asertividad que se dan en los lazos afectivos.

**Metodología:** El estudio se realizó por medio de dos pruebas que miden la nivelación de adicción a redes y habilidades sociales, para el análisis, se contó con la implicación de 323 adultos jóvenes de la ciudad de Medellín, Colombia. El producto de esta investigación arrojó una correlación negativa de  $Rho P = -0,152$ , lo que indica que, a mayor abuso de la red social, menor desarrollo de las habilidades sociales.

**Palabras clave:** Redes sociales, habilidades sociales, adicción y relaciones interpersonales.

\*PhD Psicología. Docente investigador. Corporación Universitaria Adventista.

\*\*Psicología. Tecnológico de Antioquia.

Correo de correspondencia: docente.mcanog@unac.edu.co

## Abstract

Currently, social media has left a significant impact on the relationships of young adults. This impact suggests both positive and negative effects at a bio-psycho-social level. Thanks to the literature, it was possible to understand that in most cases, situations showing a characteristic correlation also present a risk factor for developing possible addiction. This addiction is based on the functionality and easy access to the internet, as well as the topics and convenience they provide without the need for any effort to obtain them.

**Purpose:** Thus, the aim of this study was to examine the relationship between "social media and social skills" and determine whether the impact is significant or if, on the contrary, this relationship promotes the creation of connections and develops skills focused on communication and assertiveness in emotional bonds.

**Methodology:** The study was conducted using two tests that measured the level of social media addiction and social skills. For the analysis, 323 young adults from the city of Medellín, Colombia, were involved. The results of this research revealed a negative correlation of  $Rho P = -0.152$ , indicating that a higher level of social media abuse is associated with a lower development of social skills.

**Keywords:** Social media, social skills, addiction, and interpersonal relationships.

## Introducción

Al iniciar la vida académica, los jóvenes ponen en evidencia ante el nuevo contexto su forma de ser, pensar y ver el mundo; están expuestos a recibir aprendizajes y conocimientos, pero al mismo tiempo, críticas, burlas y en algunas ocasiones rechazo por parte de sus semejantes. Para tener un correcto desenvolvimiento en el entorno, el joven debe desplegar en el transcurso del contacto, habilidades sociales que son requeridas para establecer la estabilidad de este; habilidades que en muchas ocasiones no están desarrolladas, están en crecimiento o ya se encuentran definidas. Cuando la destreza en cuestión carece de desenvolvimiento, el proceso de sociabilidad se puede ver altamente afectado por motivos de acoplamiento, provocando así dificultades para formalizar relaciones interpersonales significativas, además de problemas de autoestima y respectivas

consecuencias de ella como aislamiento, timidez, y retraimiento social o insociabilidad. El retraimiento social se emplea para definir aquellos comportamientos de hermetismo de los jóvenes en relación con su círculo social, que se ve evidenciado en diferentes circunstancias y etapas, y que se manifiesta en apariencia de esos pares, sean familiares o no (Ribeiro, et al. 2015).

Actualmente y en los últimos años, la vida social ha sido permeada significativamente por el internet y las redes sociales, adquiriendo esta tal importancia que, para algunos jóvenes, su red de apoyo y amistades están o se desarrollan a partir de una pantalla. En esta investigación, las variables de retraimiento social y redes sociales se ven directamente proporcionales cuando se trata de analizar, la

influencia que esta vida social digital puede tener en el desarrollo de los adolescentes a la hora de socializar en el ambiente y entornos comunes, ya que para muchos de ellos la red social brinda la seguridad de crear vínculos que se dan a través del anonimato, pudiendo omitir el contacto físico y la comunicación verbal, evitando así la posibilidad de que haya rechazo y burlas. El objetivo de esta investigación está encaminado a ofrecer de manera general, respuestas sobre la existencia o no de influjo positivo o negativo de las redes sociales en la población muestral elegida, para así direccionar e indicar el correcto proceder al hacer uso de ellas, y se puedan generar estrategias de afrontamiento cuando no haya control de la situación, o en su defecto cuando no se le dé el debido manejo, y que esto se manifieste con dificultades para tener relaciones interpersonales en la vida social del individuo.

### **Planteamiento del problema y justificación**

La presente investigación está inmersa en las temáticas de relaciones interpersonales y redes sociales. Celaya (2008), afirma que las redes sociales se conocen como espacios en la internet donde las personas comunican todo tipo de información, sea personal o profesional, con distinguidos y desconocidos.

Por su parte, las relaciones interpersonales pueden definirse como aquel vínculo que existe entre dos o más personas, puede basarse en emociones, sentimientos, intereses o metas en común, etc. Desde la psicología se define como "toda conducta que está relacionada, sea consciente, ética o metafóricamente con otro ser humano real, grupo o imaginado" (Leary, 1957, como se citó en Cornejo & Tapia, 2011).

La investigación se realizó con el interés de describir el grado de afectación que existe debido a la conmoción generada por parte de las redes sociales en el contexto actual, respecto a las relaciones interpersonales; en cuanto a la dinámica social y familiar de las personas; Por esto, se decidió traer a colación la problemática ¿Cuál es el grado de influjo de las redes sociales en las relaciones interpersonales en el entorno colombiano? Se llevará a cabo en una población de adultos jóvenes entre 18 a 38 años residentes de la ciudad de Medellín, Colombia.

La comunicación entre humanos es digitalizada y procesada por medio de las diferentes plataformas tecnológicas; donde la información al ser recibida se puede manipular y de esta misma forma facilitar la comunicación entre los individuos.

La tecnología hace parte de una de las maneras de establecer una comunicación más rápida y estable como por ejemplo las redes sociales, donde la presencia física ya no es necesaria y genera comodidad para la mayoría de los individuos.

Uno de los aspectos importantes de la internet es que permiten la comunicación para las personas con ansiedad social, ya que logran contactar a los demás de una manera más rápida y, al mismo tiempo, potencializan el desarrollo de las habilidades en los usuarios López & Cárdenas, (2014).

En el momento en que el ser humano accede a las redes sociales, permite que su vida cotidiana sea exhibida con otras personas que pueden estar a muchos kilómetros de distancia y con los cuales, no ha interactuado de manera que impacte en su vida real. Sin embargo, los límites que se establecen en una relación cotidiana y física entre dos personas, parecen carecer de importancia al momento de reemplazar lo físico por lo virtual, el estar frente a una pantalla ofrece cierta protección al individuo y le hace sentir que cuenta con una libertad de expresión de la cual se cohibe en su vida cotidiana. Se hace importante analizar los resultados de aquella interacción individuo/redes sociales para así determinar el impacto negativo o positivo generado en la destreza de las habilidades sociales. Desde la psicología, es pertinente tener presente cada una de las hipótesis debido a que el contexto a estudiar es dinámico, cada persona hace un uso diferente de sus redes sociales, conciben su importancia de manera diversa, lo cual puede resultar positivo, negativo o indiferente al momento de establecer relaciones sociales físicas con su entorno más cercano.

## **Efectos negativos de las redes sociales en las relaciones interpersonales**

Una encuesta realizada en el año 2001 por la Asociación para la Investigación de los Medios de Comunicación (AIMC) determinó que “sólo un 9.5% de las personas caracterizadas frecuenta la red con propósitos especialmente académicos. De resto, un 39.1% la emplean con objeto profesional o laboral, y un 50.2% lo hace con fines propios” (Vergara y Carranza, 2016). Esto determina el gran atractivo que estas nuevas modalidades de comunicación representan en la población, para conectar emocionalmente en especial en adolescentes o adultos jóvenes.

Otros estudios revisados con anterioridad demuestran los efectos negativos que causan las redes sociales cuando los usuarios dedican mucho tiempo a ellas, lo cual provoca descuido a nivel social del empleo, la educación, la familia y las relaciones personales físicas, deteriorando así las relaciones interpersonales. A nivel de salud, se encuentran problemas para conciliar el sueño, insomnio y síntomas depresivos.

Arab y Díaz (2015) exponen las problemáticas anteriormente mencionadas con mayor exactitud. Por medio de estudios se reveló que las personas adictas a juegos online presentan mayor dificultad para la toma de decisiones. Esto debido a que los adolescentes que se exponen por mucho tiempo a los juegos online no tienen presente el *Feedback* al momento de tomar una decisión. Las investigaciones también arrojaron situaciones en donde los adolescentes presentaban deficiencias en el desarrollo de los aprendizajes. Los autores afirman que, a mayor agravante de la identidad, mayor es el riesgo de adicción, como ocurre en las personas que padecen el trastorno límite de la personalidad, el cual aumenta el riesgo de ciberadicción.

El acceso y la funcionalidad que ofrecen las redes sociales generan en los jóvenes la atracción de explorar el medio, y debido a que estas facilitan millones de temáticas y contenidos a solo un *click* mientras realizan sus deberes, ya sean educativos o laborales, el estudiante genera apreciaciones y sensaciones de placer, comodidad y privilegios sin necesidad de realizar un esfuerzo adicional, de esta manera se generan cambios conductuales y emocionales, lo que puede dar paso a una adicción si no se tiene control de la situación (Vergara y Carranza, 2016).

A nivel social, se encuentran situaciones colectivas de alta peligrosidad para cada persona, ya que las redes sociales pueden utilizarse de forma anónima, lo que brinda la posibilidad de crear identidades falsas lo que puede desencadenar situaciones de engaño, suplantación de identidad, robo, exhibicionismo, entre otros.

Todas estas circunstancias impactan de manera relevante en el desarrollo neuropsicológico de cada individuo, de esta manera, el presente estudio se enfoca en evaluar si las redes sociales aportan al progreso de las relaciones interpersonales o si por el contrario inhiben su desarrollo armónico.

### **Efectos positivos de las redes sociales en las relaciones interpersonales**

Gárrigos et al (2010, p. 531 - 534), en una revisión bibliográfica, encontraron que en el contexto educativo, los estudiantes se pueden apoyar de las redes sociales ya que son apropiadas para el aprendizaje no presencial, en donde se conserva la comunicación alumno/docente. De igual manera, impulsan la participación de los estudiantes ya que les permite compartir de forma momentánea toda clase de información relevante para su proceso educativo.

De este modo se derriban fronteras en la comunicación y se logra un mayor acceso a la población global; las redes sociales, toman cada día más fluidez y aparición en el ambiente educativo, lo que impulsa transformación en los ideales educativos, aproximación a la educación y nuevos tipos de aprendizaje; convirtiéndose así en un aliado reformador, como lo mencionan Cornejo y Parra (2016, citado en Limas y Vargas, 2016), en donde se refieren a la habilidad de mejorar la evolución de la educación y aprendizaje en la calidad de la educación por medio de las redes sociales.

Además, es importante mencionar otro beneficio del uso de redes sociales y es la inclusión, este medio permite concientizar a un gran grupo de población y masificar el mensaje, por esto es importante utilizar este medio como coeducativo donde el empleo compartido de las redes sociales proporciona la implementación de los procesos educativos en los contextos sociales en donde deban ser aplicados.

Se puede concluir que, estas experiencias basadas en situaciones cotidianas son las que producen un aprendizaje sólido y elocuente. Así mismo, se puede compartir la información con mayor facilidad, creación de campañas y proyectos en pro del bienestar colectivo (Limas y Vargas, 2020).

### **Redes sociales**

Según Tiryakioglu y Erzurum (2011), las redes sociales son un servicio establecido a través de plataformas virtuales donde las personas pueden tener una comunicación constante desde cualquier lugar del mundo y

relaciones sociales de amistad, familia, amorosas, entre otras, así mismo pueden intercambiar información sobre sus vidas personales, gustos y preferencias.

Las redes sociales han dejado una gran huella, sobre todo en las generaciones presentes, ya que, debido a la presencia de estas, el contacto físico ha disminuido o las personas lo ven en muchas ocasiones más que innecesario. (Gómez & Marín, 2017).

Los adolescentes han sido los que más se han excedido con el uso de las redes sociales, lo que ha hecho que las formas de comunicación tradicionales se quebranten y solamente se enfoquen en mantener una comunicación activa basada en las redes sociales. Si bien los adolescentes han nacido en una época moderna, donde el uso de la tecnología ha predominado en la vida cotidiana; las redes sociales pueden tener muchas ventajas en cuanto a mantener una comunicación más abierta entre las personas, también se ha utilizado para generar ingresos; pero no se le da la suficiente importancia a las consecuencias que estas pueden tener. Uno de los factores motivacionales para que los adolescentes prefieran mantener sus relaciones sociales basadas en el internet es que pueden manejar un perfil diferente al que tienen en la realidad; incluso utilizar fotos e información de otras personas (Bernal, et, al., 2018).

### **Adicción**

El término adicción, en la mayoría de casos es directamente proporcional o se asume al uso de sustancias psicoactivas; sin embargo, las definiciones que indican lo que significa padecer una adicción, dan cuenta de que para que esta se desarrolle, en cualquier caso, existen un patrón de comportamientos y conductas que potencian el crecimiento de ella a través de la práctica de la actividad. De esta manera, la persona adicta en cuestión se centra en los efectos inmediatos del estímulo, dejando de lado el hacer consciente las consecuencias que en el futuro se pueden desplegar, consecuencias que en su mayoría son negativas (Huaytalla, Vega y Soncco, 2016, p. 10).

Las adicciones tecnológicas o adicciones a redes sociales, involucran relaciones no palpables, es decir, vínculo hombre-máquina, y considerando que muchos de los individuos que las usan no poseen las herramientas necesarias para hacer buen uso de ellas, esta relación puede desplegarse a través del tiempo como dependiente. La dependencia se puede observar en el individuo por medio de conductas, sentimientos y pensamientos que indican su escaso autocontrol al utilizarlas, siendo normal para ellos invertir en altas

concentraciones el tiempo, tanto en el día como en la noche (Huaytalla, Vega y Soncco, 2016, p. 10).

De igual forma, según los autores (Sgalla & Giannini, 2018) el intercambio de información como imágenes y videos compartidos detrás de una pantalla genera una privación o carencia del contacto humano directo, lo que genera según el autor ausencia de empatía, desconexión moral y deshumanización.

De acuerdo a Malo-Cerrato, et al., (2018) el uso en exceso de las redes sociales se puede asociar a problemas psicológicos de gravedad, además de nivel de baja autoestima; pues constantemente los individuos se ven indefensos en cuanto a críticas y en lo que corresponde al aspecto físico; el ciberacoso, y pueden desplegarse dificultades en las habilidades sociales, lo que por consecuencia debilita las relaciones interpersonales (p. 102).

### **Relaciones interpersonales**

Las relaciones interpersonales se entienden como la asociación entre dos o más personas en diferentes contextos sociales; ya sea académico, familiar y laboral. Este tipo de interacción tiene un impacto importante en el grado de satisfacción que experimenta el individuo (Ramírez, 2019).

### **Relaciones interpersonales y redes sociales**

Al analizar de manera exhaustiva las variables redes sociales y relaciones interpersonales, se encontraron múltiples antecedentes positivos (buen uso de las redes sociales para la innovación y el emprendimiento a través de círculos colectivos estructurados sólidamente) y negativos (adicción a redes sociales, bajo rendimiento académico, dificultades para solucionar conflictos, entre otros), que constituyen las bases fundamentales para el artículo en cuestión.

### **Consecuencias positivas en las relaciones interpersonales por uso de redes sociales**

Haciendo énfasis en los aspectos positivos, se afirma que, en los jóvenes modernos, el uso de las redes sociales puede considerarse una conducta normal (Andreassen, 2015). Además, la necesidad de compartir momentos, experiencias, diversión, metas e intimidad con las amistades; algo innato en la adolescencia, recoge sentido en el mundo virtual debido a que, en él, no hay barreras ni fronteras que los imposibilite a realizar de manera eficaz su

contacto, permitiendo el fortalecimiento de ellas de manera versátil y sagaz; facultando así su enorme aceptación en la etapa juvenil (Plaza, 2016, p. 54).

La población anteriormente mencionada no tuvo una época en donde la información y el conocimiento se pudieran obtener de manera tan sencilla como lo es actualmente, a raíz de esto; toda persona con ciertos criterios de búsqueda y los recursos necesarios tecnológicos; puede autoformarse. (Heredia; García. 2017).

Así mismo las redes sociales pueden tener beneficios en las personas, fortalecer sus habilidades de comunicación, la participación constante y su entorno social puede reforzarse. (Tiryakioglu y Erzurum, 2011, p.2)

### **Consecuencias negativas en las relaciones interpersonales por uso de redes sociales**

Algunos autores mencionan algunas características no tan positivas del uso de las redes sociales, se encontró por medio de una investigación realizada por Emilia Huaman (2021), la problemática que afecta a los jóvenes estudiantes a causa del uso obsesivo de las redes sociales. Por medio de la prueba Rho de Spearman, se indicó que mientras mayor sea la obsesión por la red social, menor será el nivel de comunicación del estudiante, mientras mayor sea la falta de dominio de las redes sociales, menor será el control de las emociones y se acepta la relación negativa que indica que mientras mayor sea el uso excesivo de las redes sociales, menor será la manifestación de comportamientos cooperantes entre los adolescentes.

Cervantes (2017) deduce que el uso desmedido de las redes sociales afecta negativamente en los estudios, comportamientos y la educación de los jóvenes, además, influye en las reacciones que toman los padres frente a estas situaciones.

Por lo que se refiere a la poca privacidad, la falta de autocontrol, la sustitución de actividades enfocadas a trabajo y metas por tiempo de ocio, la dependencia y la atención que se le emplea a estos medios de comunicación son también referentes negativos, haciendo énfasis en que por estos motivos, el adolescente puede perder motivación para realizar sus deberes y actividades diarias, generar estrés debido al incumplimiento de estas actividades, y desarrollar una ansiedad que está ligada al tiempo en el que no hace uso de la red social. Entre los factores de riesgo relacionados a los factores expuestos anteriormente, se encuentran la necesidad de conseguir aprobación o popularidad, el pleno desarrollo de la personalidad, la prioridad que existe en la juventud de desarrollar conexiones sociales significativas para

su propio despliegue en la sociedad; y factores de la identidad latente, como el miedo al fracaso, la desaprobación y la burla (Gómez y Marín, 2017, p. 9).

Además, uno de los ejemplos claves para hablar de los aspectos no positivos de las redes sociales, es el contexto actual post pandemia ya que por estos medios masivos se difundió mucha información errónea que provocó pánico y conmoción, así mismo “dirigida a provocar pánico y difundir fórmulas y medicamentos no probados e inclusive sucesos falsos hacen parte de la realidad, y estos descubrimientos dan cuenta de aspectos negativos que deben ser examinados a profundidad... con el agravante de la condición de crisis en la que se hallaba la población” (L,Vela, 2020, p 1).

## **Metodología**

**Enfoque:** La presente investigación se basa en un enfoque cuantitativo caracterizado por el uso de técnicas de recolección de información a través de una revisión de literatura y de datos estadísticos obtenidos de la aplicación de test y encuestas.

**Alcance:** Es de tipo descriptivo y correlacional ya que se busca describir las variables y determinar la relación negativa o positiva de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes femeninos y masculinos de la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia.

**Diseño:** No experimental debido a que se establece una problemática ya existente, se analizan los datos obtenidos mediante los test y encuestas y las variables no se manipulan.

**Corte:** Transversal, debido a que se realiza en tiempo presente, se recogen las variables en tiempo real, y el estudio se realizará una sola vez.

### **Hipótesis investigativa**

Las personas que tienen adicción a las redes sociales tienen más posibilidad de tener dificultades en las habilidades sociales.

### **Hipótesis Nula (H0)**

Las redes sociales no generan impacto en las relaciones interpersonales.

### **Hipótesis alternativa (H1)**

Las personas que tienen adicción a las redes sociales tienen más propensión a tener relaciones interpersonales más significativas.

### **Población**

Adultos jóvenes, en donde su edad oscila entre los 18 y 38 años, habitantes de la ciudad de Medellín, Colombia.

### **Muestra**

No probabilística por conveniencia, debido al fácil acceso que se tiene para realizar la investigación y teniendo en cuenta que la población muestral se adecua a las variables en cuestión.

### **Descripción sociodemográfica**

Adultos jóvenes de la ciudad de Medellín, Colombia. Entre los 18 y 38 años de edad, de ambos sexos.

### **Criterios de inclusión**

Ser mayor de edad y encontrarse en el rango de 18-38 años, saber leer, ser habitante de la ciudad de Medellín y que quiera hacer parte de la población encuestada.

### **Técnica de recolección de datos**

- Encuesta perfil sociodemográfico: Inicialmente se realiza una encuesta previa al estudio con el fin de conocer la población que participa en la investigación. La encuesta cuenta con 5 preguntas de selección múltiple y 2 abiertas, está diseñada para responderse en aproximadamente 10 minutos, se realiza mediante la plataforma Forms, lo cual facilita la síntesis de la recolección de datos.
- “CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES (CHASO) (Caballo, Salazar, Irurtia y Equipo de Investigación CISO-A, 2016)”: Se realiza una encuesta que evalúa las habilidades sociales, está constituido por 40 ítems y 10 habilidades, como lo son: “interactuar con personas que me atraen, defender los propios derechos, hablar en público/Interactuar con personas de autoridad, mantener la calma en situaciones embarazosas, pedir disculpas, interactuar con desconocidos, expresar sentimientos positivos, afrontar situaciones de hacer el ridículo, rechazar peticiones, y afrontar las críticas”. La interpretación del cuestionario se da a partir de la escala Likert, puntuando 1 (muy poco característico de mi), 2 (poco), 3 (moderadamente), 4 (bastante ) y 5 (Muy característico de mi).
- “Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) Ecurra Mayaute, Miguel, & Salas Blas, Edwin (2014)”: Se realizará este cuestionario previamente validado en anteriores investigaciones, conformado por 24 ítems y 3 factores o dimensiones latentes: A) Obsesión por

las redes sociales. B) Falta de control personal en el uso de las redes sociales. C) Uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 1.

*Distribución de las edades por frecuencia.*

<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
18 – 27 años y menores de 18 años	272	84,2%
28 – 37 años	33	10,2%
38 – 47 años	10	3,1%

Nota: Los valores presentados en la tabla representan el número y el porcentaje correspondiente de individuos en cada grupo de edad.

Tabla 2.

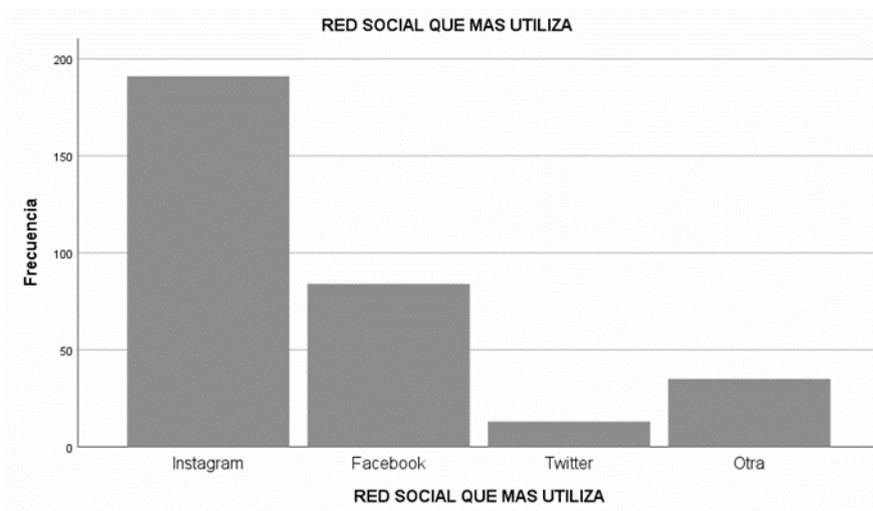
*Distribución de género por frecuencia.*

<b>Género</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	213	65,9%
Masculino	108	33,4%

Nota: Los valores presentados en la tabla representan el número y el porcentaje correspondiente de individuos en cada categoría de género.

Para analizar estos datos estadísticos arrojados en el cuestionario aplicado, se utilizó el programa IBM-SPSS Statistic Visor versión 26, obteniendo de esta manera la siguiente información; en la encuesta sociodemográfica se obtuvo que la edad que más prevaleció fue entre los 18 a los 27 años, con un porcentaje de 84,2% de la muestra, siendo esta la media de la edad. En cuanto al género, la muestra que predominó fue el género femenino, con un porcentaje del 65,9%. Para establecer el estrato socioeconómico, se dedujo que el 49,5% de personas que participaron en la encuesta, pertenecen al estrato 3. Con respecto a la ocupación, se encontró un 43,7% de participación en personas que solo estudiaban.

Gráfico 1.

*Red social que más utiliza.*

Para calificar el test de Adicción a Redes Sociales (ARS), se tuvo en cuenta que la puntuación máxima era de 120 puntos, sin embargo, los participantes de la encuesta obtuvieron una calificación máxima de 112 puntos.

Siendo así: 97-120 - muy alta adicción a redes, 73-96 - alta adicción a redes, 48-72 - moderada adicción a redes, 25-47 - poca adicción a redes, 0-24 - muy poca adicción a redes.

De esta manera, se encontró que el 0,3% de los implicados en la encuesta presentó muy poca adicción a redes, el 20,4% mostró poca adicción a redes, el 59,5% de los participantes evidenció moderada adicción a redes, el 38,6% manifestó alta adicción a redes, y finalmente, el 61,4%, evidenció una alta necesidad de utilizar las redes sociales.

Asimismo, para la calificación del Test de Habilidades Sociales (CHASO), se hizo énfasis primeramente en el total de la valoración del test, para posteriormente realizar el análisis de cada dimensión propuesta por los autores. Se tuvo en cuenta que, ningún participante se ubicó en el rango de muy poca habilidad social.

Puntuación total: 161-200 - muy alta habilidad social, 121-160 - alta habilidad social, 81-120 - moderada habilidad social, 41-80 - poca habilidad social, 0-40 - muy poca habilidad social.

El análisis inició a partir de la frecuencia se obtuvo una media igual a 72, por lo cual ningún participante presenta muy poca habilidad social; de manera que el 0,9% de los participantes, tiene poca habilidad social; el 31,3%

evidenció moderada habilidad social, el 64,7% presentó alta habilidad social y el 35,3% mostró muy alta habilidad social.

Los criterios de evaluación del CHASO indican dividir los ítems por diez dimensiones, de esta manera se especificó por cada una, así: 17-20 - muy alta habilidad social, 13-16 - alta habilidad social, 9-12 - moderada habilidad social, 5-8 - poca habilidad social, 0-4 - muy poca habilidad social.

### **Correlación**

Por medio del programa IBM SPSS Statistics versión 26 encontramos, por medio del estadístico de Pearson, que  $RHO = -0,152$  con una significancia  $p=0,01$ . El resultado es la correlación negativa entre redes y habilidades sociales. En conclusión, cuanto más uso se dé a las redes sociales, se obtendrán menores habilidades sociales. Impactando negativamente las dinámicas relacionales de los jóvenes de Medellín.

De igual manera, se encontró una correlación negativa con las habilidades; "rechazar peticiones"  $RHO = -,175$ , "defender derechos"  $RHO = -,142$  y "mantener la calma"  $RHO = -.269$ .

### **Discusión**

Una vez obtenido los resultados, donde se obtuvo información significativa según la muestra, por medio de los instrumentos empleados en este estudio, se continúa con la comparación de los mismos y la teoría relacionada en el marco teórico.

La muestra final contó con un total de 323 participantes entre jóvenes y estudiantes de la ciudad de Medellín, de los cuáles la mayoría hacían parte del estrato socioeconómico 3 con un porcentaje del 49,5%. Predominó la participación del género femenino. El principal resultado arrojó que las redes sociales afectan el desarrollo de vínculos que convergen en relaciones interpersonales significativas y sanas, tal como se mencionó en el estudio realizado por Emilia Huaman (2021), en donde se indicó en cuanto sea mayor la obsesión por las redes sociales, disminuirá el nivel de comunicación del estudiante y que además, esto incluye áreas donde el relacionarse es fundamental para establecer este tipo de vínculos, es decir, escuela, espacios sociales y universidad. De esta manera, es posible expresar que existe una relación importante entre la adicción a las redes sociales y las habilidades

sociales en los estudiantes. Todo esto confirma, que a medida que el uso de las redes sociales aumenta, el nivel de habilidades sociales disminuye. Se comprueba la relación negativa que indica que al hacer uso excesivo de las redes, menor será la manifestación de comportamientos cooperantes entre los adolescentes. (Emilia Huaman, 2021).

Al respecto conviene decir que, se acertó en la hipótesis investigativa que planteaba que el generar una adicción por las redes sociales, puede influir negativamente en cómo evolucionan los vínculos afectivos de los jóvenes en cuestión. Cabe mencionar que el coeficiente de correlación es leve debido a la dicotomía encontrada en la investigación, ya que en la mayor parte de la población se evidenció afectación al entablar relaciones, pero, en consecuencia, se encontró que a una cantidad de la muestra la relación red social y habilidad social, le favorece al entablar vínculos.

Al evidenciarse también, correlación negativa entre la red social y las habilidades sociales que se refieren a mantener la calma, rechazar peticiones y defender los derechos, se puede influir que la exposición constante a este tipo de comunicación internauta, puede inducir a la poca praxis de destrezas que son fundamentales para aplicar en la vida real, tales como la tolerancia a la frustración, la inteligencia emocional y el control de impulsos. Al darse estas acciones por medio de una pantalla, los límites no se identifican y de esta manera se desencadenan comportamientos propios de defensa de derechos y falta de control.

## **Conclusiones**

Las relaciones interpersonales de los individuos van mediadas siempre, por la comunicación asertiva desde el inicio en que se establecen los vínculos; aun así y teniendo en cuenta la actualidad y los medios tecnológicos, la red social se ha vuelto un indicativo que evidencia que no siempre el entablar relaciones tiene un impacto positivo en las personas, esta se puede prestar para generar inseguridades, deficiencia de habilidades y estancamiento de la vida social al no tener un contacto físico donde se pueda constatar el lenguaje corporal, las intenciones iniciales del individuo y su forma de ver las cosas.

Las dimensiones en las habilidades sociales propias del autocontrol al momento de recibir críticas o ser juzgados por las demás personas, no se ven afectadas cuando el medio de interacción directo es a través de las redes sociales. Debido a que los comentarios se realizan por medio de una pantalla, de forma anónima y con un alto impacto por su nivel de difusión, se puede

demostrar que esto no afecta las herramientas de las personas para hacerle frente a las críticas y, por ende, no impacta negativamente en sus habilidades sociales o en sus relaciones interpersonales.

Del mismo modo, la herramienta que se empleó para la recolección de datos y aplicar la encuesta puede llegar a afectar la veracidad de los resultados ya que no se está monitoreando que las personas se tomen el tiempo de responder cada pregunta adecuadamente, es decir, pueden tener elementos distractores a su alrededor al momento de responder la encuesta, tienden a aburrirse si les toma más de 5 minutos responder, sin embargo, utilizar un cuestionario virtual en este caso es la manera apta para llegar a la muestra que se desea alcanzar.

Se recomienda realizar una investigación profunda sobre la calificación y parametrización de ambos cuestionarios, aunque se encontraron diferentes trabajos que utilizaron estos cuestionarios; no se hallaron tablas de clasificación de los instrumentos por separado.

## Referencias

- Araujo Robles, Elizabeth (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Rev. Digital Investigación Docencia Univ.* vol.10 no.2. Lima
- Barragán Sánchez, Raquel, & Ruiz Pinto, Estrella (2013). Brecha de género e inclusión digital. El potencial de las redes sociales en educación. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(1),309-323. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56726350019>
- Bernal, S. M. B., Rodríguez, Y. D. L. C. H., Quizhpi, O. S. V., Armijos, M. D. L. C., Maldonado, H. A., & Guerrero, J. A. C. (2018). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 42-68.
- Caballo, V. E., & Salazar, I. C. (2017). Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: el "cuestionario de habilidades sociales"(CHASO). *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 25(1).
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Garrigós, I., Mazón, J.-N., Saquete, E., Puchol, M., & Moreda, P. (2010). La Influencia de las redes sociales en el aprendizaje colaborativo. XVI

- Jornadas de Enseñanza Universitaria de la Informática (pp. 531–534). Comunicació de congrés presented at the XVI Jornadas de Enseñanza Universitaria de la Informática, Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela. Escola Técnica Superior d'Enxeñaría. Retrieved from <http://hdl.handle.net/2099/11859>
- Gómez Ferreira, K. K., & Marín Quintero, J. S. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, Colombia.
- Heredia Nazaret & García Erika. (2017). *Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes*. *Revista de estudios de investigación en psicología y educación*. Universidad de Granada, España.
- Huaman, E. (2021). *Uso de las Redes Sociales y su influencia en las Relaciones Interpersonales de los Estudiantes de 3º Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa "Carlos Wiesse" del Distrito de Juanjuí, Provincia de Mariscal Cáceres, Región San Martín*. Universidad Nacional De Educación. Lima, Perú.
- Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.
- Hutt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Revista Reflexiones*, 91(2). <https://doi.org/10.15517/rr.v91i2.1513>
- López, C. B., & Cárdenas, D. E. R. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista colombiana de psicología*, 23(2), 325-338.
- L. Elías Arab, G. Alejandra Díaz. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. D. L. M., & Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación*, 56(3), 101-110.
- Plaza, J. (2016). Impacto de las redes sociales virtuales en estudiantes adolescentes: Informe de investigación. *EDUTECH REVIEW. International Education Technologies Review*, 3(1), 53-63.
- Ribeiro, O., Santos, A. J., Freitas, M., Correia, J. V., & Rubin, K. (2015). O retraimento social em adolescentes: Um estudo descritivo do seu

ajustamento sócio-emocional segundo a perspectiva dos professores. *Temas em psicologia*, 23(2), 255-267. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2015.2-02>.

Vergara, J. A. D., & Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5.

Vélez, G. (2008). Exploración de las relaciones entre redes sociales y comunicación. *Razón y Palabra*, (61).

Vela, L. (2021). El rol de las redes sociales en la pandemia del covid-19. *GeoGraphos: Revista Digital para Estudiantes de Geografía y Ciencias Sociales*, 12(137), 121-132.

Varchetta, M. Frascetti, A. Mari, E. & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1087. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>