



**FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y  
HUMANAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**PHUBBING Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA – 2022**

Tesis presentada por los Bachilleres:

**Jose Alonso Aguilar Cuadros**

**Alesandra Ximena Sanchez Goytendia**

Para optar por el Título Profesional de

Licenciado en Psicología

Asesora: Mg. Gilda Milagros Flores

Valdivia

**AREQUIPA-PERÚ, 2024**

# PHUBBING Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA – 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>recursosbiblio.url.edu.gt</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.ucsp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Católica de Santa María</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>core.ac.uk</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Ricardo Palma</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

## **Dedicatoria**

### **A Dios**

Se la dedico al forjador de mi camino, a mi padre celestial, al que me acompaña y siempre me levanta de mi continuo tropiezo, al creador de mis padres y de las personas que más amo, con mi más sincero amor.

### **A mis padres**

Dedico esta Tesis a mis padres Jaime Sánchez Zeballos y Yvette Goytendía Zuzunaga que siempre me apoyaron incondicionalmente para lograr cumplir mis metas y sueños.

A mis abuelos, que siempre creyeron en mí, lo cual fue muy importante para alcanzar mis objetivos, ya que son el motor y gran amor de mi vida.

### **A dios y A mis padres**

Dedico esta tesis a mis padres, sin ellos no lo habría logrado. Por ese apoyo incondicional durante mi formación profesional, lo cual son mi mayor motivación para ir creciendo en mi vida personal y profesional.

## **Agradecimiento**

Mis más sinceros agradecimiento a Dios por ser el guía de mi camino, a mis padres por apoyarme en cada paso que he dado para cumplir mi más grandes anhelos, a mis profesores que con dedicación y esfuerzo me ayudaron a alcanzar mis objetivos a la universidad por impartirme con valores y principios los cuales hacen una gran diferencia en mi formación como futura profesional, a mi compañero de tesis porque gracias a nuestro trabajo en conjunto, hoy es posible alcanzar este gran logro para nuestra vida profesional.

En primera instancia agradezco a Dios, por ser nuestro guía y apoyo. A nuestros docentes y asesores, personas de gran sabiduría por sus valiosas orientaciones quienes se esforzaron por ayudar a llegar al punto en el que nos encontramos resaltando sus enseñanzas fundamentales en nuestra formación. A mis padres; por ser el pilar fundamental de nuestra formación, siendo gran ejemplo de cómo ser perseverantes y lograr lo que uno se propone; además de apoyar en el aspecto emocional y económico en nuestros años de formación.

## ÍNDICE

Contenido	
LISTA DE TABLAS .....	7
RESUMEN .....	8
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
Justificación .....	10
Pregunta de Investigación .....	13
Objetivos de Investigación.....	13
<i>Objetivo general</i> .....	13
<i>Objetivos específicos</i> .....	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	14
El Phubber.....	14
Phubbing .....	14
<i>Consecuencias del Phubbing</i> .....	15
<i>Factores asociados al phubbing</i> .....	16
Dependencia.....	16
Relaciones interpersonales.....	16
Ansiedad-Insomnio .....	16
Habilidades sociales.....	17
Aprendizaje de habilidades sociales.....	18
<i>Tipos de habilidades sociales</i> .....	18
<i>Factores que afectan las habilidades sociales</i> .....	19
Antecedentes de Investigación.....	21
<i>Internacional</i> .....	21
<i>Nacional</i> .....	22
<i>Local</i> .....	23
Hipótesis.....	23
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	25
Diseño de investigación .....	25
Participantes.....	25
Instrumentos .....	28
Procedimientos .....	30

Análisis de datos.....	31
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....	38
CONCLUSIONES.....	43
REFERENCIAS.....	44
ANEXOS.....	50

**LISTA DE TABLAS**

Tabla 1 Sexo .....	26
Tabla 2 Edad.....	26
Tabla 3 Semestre .....	27
Tabla 4 Baremación del instrumento de Phubbing.....	29
Tabla 5 <i>Prueba de KMO y Bartlett</i> .....	16
Tabla 6 Dimensiones y phubbing .....	32
Tabla 7 Dimensiones y habilidades sociales .....	33
Tabla 8 Análisis de normalidad de kolmogorov – smirnov.....	34
Tabla 9 Correlación entre phubbing y habilidades sociales .....	35
Tabla 10 Correlación entre dimensiones de habilidades y sociales y phubbing .....	36
Tabla 11 U de Mann-Whitney según sexo para phubbing y habilidades sociales .....	37

## RESUMEN

El phubbing es la acción de ignorar a otras personas dentro de una conversación por el uso constante del teléfono móvil, el cual se convierte en un factor de riesgo que impide desarrollar con normalidad nuestras habilidades sociales como el respeto, asertividad y empatía, las cuales son esenciales para adaptarse en la sociedad y estar en constante socialización. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el phubbing y las habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Arequipa, para esto se siguió un diseño de investigación no experimental que tiene como técnica una encuesta con preguntas dirigidas a un grupo de personas mediante dos cuestionarios: escala de phubbing y la escala de habilidades sociales. La muestra de estudio está conformada por 371 estudiantes de una universidad privada entre las edades de 18 a 24 años. Los resultados señalan que se obtiene una relación significativa, negativa y débil entre habilidades sociales y phubbing por lo cual se concluye que mientras los estudiantes continúen con conductas relacionadas al phubbing, el desarrollo de habilidades sociales puede verse afectada.

**Palabras clave:** Phubbing, habilidades sociales, jóvenes, teléfono móvil.

## ABSTRACT

Phubbing is the action of ignoring other people in a conversation due to the constant use of the mobile phone, which becomes a risk factor that prevents the normal development of our social skills such as respect, assertiveness and empathy, which are essential to adapt in society and be in constant socialization. The objective of this research was to determine the relationship between phubbing and social skills in students from a private university in Arequipa. For this, a non-experimental research design was followed that uses a survey technique with questions addressed to a group of people through two questionnaires: phubbing scale and the social skills scale. The study sample is made up of 371 students from a private university between the ages of 18 and 24. The results indicate that a significant, negative and weak relationship is obtained between social skills and phubbing, which is why it is concluded that as long as students continue with behaviors related to phubbing, the development of social skills may be affected.

**Keywords:** Phubbing, social skills, youth, mobile phone.

## CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### Justificación

En los últimos años es recurrente ver a los jóvenes en escuelas, cafés, bares y demás actividades, absorbidos por los smartphones en momentos de interacción social priorizando a dicho aparato tecnológico antes que interactuar con las personas que los rodean.

Simanowski (como cita Guzmán-Brand y Gelvez-García, 2022) señala que a pesar de que exista una proximidad espacial entre las personas, la socialización se ve interrumpida debido a que los smartphones generan un distanciamiento, por lo que en muchas ocasiones se vuelven dependientes a interactuar mediante dicho dispositivo, además de modificar la forma por la cual se comunican intensificando esta conducta. A esto hace referencia el phubbing, ya que es la acción de utilizar desmedidamente el celular, estar constantemente inmerso en las redes sociales, dejando de lado la interacción con las demás personas en el ambiente físico, perdiendo el objetivo de las habilidades sociales (Guzman,2022), mientras que las habilidades sociales son las conductas que abarcan desde los sentimientos, deseos u opiniones, respetando a los demás y evitando así problemas a futuro (Caballo,1993).

En consecuencia, los smartphones han modificado la vida, los adolescentes señalan que este dispositivo se ha convertido necesario para enfrentar el día a día, haciendo a un lado actividades esenciales como el diálogo e interacción con los pares (Ang et al., 2019). Para Burke (2019), estas personas utilizan alrededor de 2617 veces al día el dispositivo, teniendo una atención desproporcionada a los aplicativos del móvil, lo que lleva a un aislamiento social de ambas partes, uno por desconectarse y el otro por ignorar su presencia. En la educación superior se ha incrementado el uso de estos smartphones, ya que se ha convertido en parte de una nueva herramienta la cual es muy útil para realizar

actividades en el aula, del mismo modo es un instrumento didáctico por la amplia información y su fácil acceso (Cabanillas, 2018). Estas nuevas generaciones, han hecho parte de su rutina el uso del smartphone, llegando a convertirse en un verdadero asistente personal que les permite mantener comunicación con sus contactos siendo parte de la cotidianidad en áreas de interacción social y de eventos diarios (Billeke y Vásquez, 2018).

Es por ello que, sí se hace uso inadecuado de las nuevas tecnologías, se pueden generar consecuencias en la conducta de la persona afectando diferentes áreas como en las *relaciones de pareja*, para que esta sea satisfactoria, ambas personas tienen que estar presente y darse una conexión, tanto emocional como presencial, se han encontrado distintas investigaciones, donde explican que el empleo desmedido de la tecnología provoca dificultades en dicha esfera, afectando el bienestar y la satisfacción de esta, igualmente el uso del celular perjudica la interacción con la pareja y eleva los niveles de distracción (González et al., 2018). Por otro lado, en las *relaciones familiares* el dispositivo móvil interfiere en las relaciones de sus miembros, teniendo como consecuencia el distanciamiento social, inconvenientes monetarios y el abandono de actividades que eran satisfactorias para el individuo (Obregón, 2015). En cuanto a las *relaciones laborales* se genera el aislamiento entre compañeros y postergación de las funciones del puesto debido a la distracción por el uso del dispositivo (Palade, 2016). Por último, en las *relaciones de amistad*, se puede observar un comportamiento agresivo y dificultad para llegar a un acuerdo entre amigos, además de un deterioro en incorporar habilidades sociales y autoestima (Bohórquez, 2014).

En cuanto las consecuencias que genera *el phubbing*, Miraval y Rojas (2019), mencionan que produce un deterioro en el autoestima, habilidades y relaciones sociales, generando aislamiento que puede introducirlos en un mundo virtual apartándolos de la

actividad física e interacción con sus pares. Además, podrían presentar malestar físico como dolores de cabeza y problemas para dormir.

El fundamento en el que se basa esta investigación es estudiar cual es el impacto que está teniendo la tecnología en el día a día de los estudiantes al momento de desarrollar habilidades sociales para relacionarse con sus pares. Consecuentemente, la ausencia de estas habilidades podría ocasionar rechazo y aislamiento; además desarrollar una autoestima baja, evitando cualquier tipo de relación con los demás. Por ello destinar muchas horas a un dispositivo móvil puede conllevar a la pérdida de memoria, depresión, estrés y nomofobia, la cual se caracteriza por sentir pánico al estar desconectado (Capilla y Cubo, 2017).

En el Perú existen investigaciones sobre phubbing y habilidades sociales dentro del contexto escolar más no a nivel universitario (Ramos y Rivera, 2020; Claveriano et al., 2020). Los hallazgos encontrados por Tovar (2020), identificaron que los estudiantes, remiten altas cifras de phubbing en la que un 52,13%, comprueba que esta variable genera aislamiento social. De igual manera Gutiérrez (2019), encontró que un 72, 22% tiene una dependencia significativa, la cual afecta el desarrollo académico-social de los estudiantes. Por lo anteriormente mencionado se busca hallar la relación entre phubbing y habilidades sociales en vista que los jóvenes le han dado mayor importancia al uso del Smartphone y adicionalmente por las escasas investigaciones que nos indican la relación entre las dos variables en nuestro país. Por lo tanto, se considera importante afianzar la investigación de este tema, con el fin de comprender esta relación, aportar a la comunidad científica y así a través del estudio de phubbing y habilidades sociales poder identificar las conductas de riesgo que afecten las relaciones sociales entre las personas. Finalmente, servirá como antecedente local que proporciona hallazgos verídicos sobre el desarrollo de esta posible

adicción en el país y en la región, para que de esta manera se pueda fomentar el cuidado de la salud mental, basándose en la prevención y cuidado de los diferentes grupos sociales.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cuál es la relación entre el phubbing y las habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Arequipa?

### **Objetivos de Investigación**

#### ***Objetivo general***

Determinar la relación entre el phubbing y las habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Arequipa.

#### ***Objetivos específicos***

Estimar los factores de phubbing en estudiantes de una universidad privada de Arequipa.

Describir las dimensiones de habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Arequipa.

Comparar el phubbing según el sexo de los estudiantes de una universidad privada de Arequipa.

Comparar las habilidades sociales según el sexo de los estudiantes de una universidad privada de Arequipa.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### **El Phubber**

Una persona es considerada como phubber cuando no interactúa con otras personas debido a que prefiere usar el celular. Esta conducta es algo normal en las interacciones diarias, siendo uno de los principales factores la edad, dado que juega un papel importante por su pronta adquisición. (Cebollero et al., 2021). En los artículos hallados, se ha demostrado que el margen de edad más estudiado es entre jóvenes de 18 y 24 años de edad, percibiendo a este dispositivo como una necesidad, el cual logra cambiar su comportamiento habitual (Capilla y Cubo, 2017).

Según Ríos et al., (2021), en una investigación en España encontró que las mujeres se involucran con más frecuencia en phubbing que los hombres. Esto sucede porque los hombres tienen más relaciones cara a cara que las mujeres, mientras que estas últimas se conectan en mayor medida a través de sus teléfonos inteligentes con fines de interacción social; en cambio Villafuerte y Vera (2018), encontraron en su investigación que los hombres tienen más tendencia a ser phubbers, ya que prefieren la tecnología por encima de las personas que están a su alrededor, asimismo señalan características principales del phubber, como es la sintomatología que se asocia al estrés, depresión y ansiedad y la disminución de la satisfacción en el bienestar psicológico y la relación de pareja.

### **Phubbing**

El phubbing surge de la terminología phone (teléfono) y snubbing (despremiar), es considerada la acción de ignorar a otras personas que interfiere con la comunicación interpersonal, presenta una estructura multidimensional, debido a que los dispositivos

inteligentes poseen varias funciones como la conexión a internet, juegos online y redes sociales (Cebollero et al., 2021). El término también refiere al uso desmedido del teléfono móvil y las redes sociales, ya que prefieren utilizar el equipo electrónico en lugar de establecer una relación comunicativa (Guzmán, 2022).

Para Guzmán & Gelvez (2022), es un comportamiento que requiere del uso del smartphone con la vinculación comunicativa, donde se ignora a los demás en un determinado espacio social por estar pendiente del teléfono, dejando de lado la escucha, la interacción social (familiares y amigos), lo que desencadena en la exclusión por parte de quien realiza dicha acción. También es considerado una perturbación de la comunicación la cual desprecia la interacción, prestando atención al teléfono móvil, dicho comportamiento se vincula con la nomofobia, adicción al internet y a las redes sociales (Correa et al., 2022).

### ***Consecuencias del Phubbing***

Este comportamiento tiene un alto impacto en las diferentes esferas sociales en las que se desarrollan los jóvenes. En cuanto al ámbito académico, el phubbing puede ocasionar descuidos en las rutinas básicas como comer y dormir, la interacción con las demás personas y por ende las relaciones de pareja ya que inciden en las habilidades de comunicación, Cebollero (2021).

Entre los patrones de comportamiento que se pueden generar en los alumnos debido a la evolución de la tecnología, se destaca un hábito negativo a nivel social, generando que los estudiantes muestren bajo rendimiento tanto escolar como social. Se puede evidenciar que el Phubbing genera dependencia de estos dispositivos móviles debido al manejo de las redes sociales ocasionando que los jóvenes revisen constantemente las notificaciones, por lo cual, es posible afirmar que estos presentan alta dependencia, siendo preocupante ya que

los maestros autorizan su empleo para fines académicos, deteriorando la modalidad de estudios y enseñanza profesor-alumno (Gutiérrez, 2019).

Por otro lado, Kelly (como se cita en Cebollero et al., 2021) identifica que los amigos, familiares o pareja suelen sentir que pierden su valor al sentirse ignorados debido a la conducta que generan los smartphones en las personas.

### ***Factores asociados al phubbing***

***Dependencia.*** Indica Medina y Regalado (2021) que el phubbing provoca problemas de dependencia como la nomofobia, que es el miedo a no contar con el celular a la mano, estar conectado y estar pendiente de él. Esto afecta la capacidad de relacionarse de manera presencial y se origina cuando se encuentra con otra persona y aparece la timidez, inseguridad y problemas de habilidades sociales.

***Relaciones interpersonales.*** En cuanto a las consecuencias a nivel familiar y personal se percibe baja atención, deficiente interacción y dificultades continuas. En el ámbito social, insuficientes relaciones interpersonales, estar aislados, no asistiendo a encuentros sociales, incluso desgastar vínculos de amistad creados previamente hasta familiares. En las parejas, incide en la comunicación, las relaciones íntimas la imposición de objetivos, es decir, obstaculiza la formación de lazos con otros (Alcachuaman y Andía, 2021).

***Ansiedad-Insomnio.*** Se produce la ansiedad cuando una persona porta una batería alterna o un cargador por el miedo que provoca no tener el celular operativo, también se presenta cuando el dispositivo móvil no cuenta con cobertura en lugares alejados o cuando se restringe el uso de este en lugares no admitidos (Barrios et al., 2017).

En el estudio de Capilla y Cubo (2017), denominado “Phubbing conectados a la red y desconectados a la realidad” de la universidad de Sevilla, se encontró una mayor inclinación entre el uso desmesurado de estos dispositivos y generando indicios de ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión.

Los síntomas más representativos según el DSM V son: inquietud, facilidad para fatigarse, irritabilidad, tensión muscular, dificultad para concentrarse y problemas de sueño (DSM V). En el caso del insomnio este puede ser producido por el uso desmesurado del móvil, que puede llegar a generar problemas en las conductas como la ansiedad, la impulsividad, la irritabilidad, teniendo un gran impacto en el estado de ánimo y un riesgo para desarrollar depresión a largo plazo (Carrillo et al., 2018). Entre los síntomas más frecuentes encontramos: problemas para iniciar el sueño, problemas para mantener el sueño y despertar muy temprano con dificultad para volver a dormir (DSM V).

### **Habilidades sociales**

Son aquellas series de conductas que abarcan sentimientos, deseos u opiniones, respetando a los demás y evitando problemas futuros (Caballo, 1993), para Lazarus (1973), los componentes de los comportamientos asertivos, o emocionalmente expresivos, se pueden dividir en cuatro patrones de respuesta separados y específicos: la capacidad de decir “no”; de pedir un favor; de expresar sentimientos positivos- negativos y de iniciar, mantener y terminar conversaciones, siendo importantes ya que ayudan al individuo a llevar a cabo metas, lograr un fin satisfactorio, expresar ideas y permitir el desarrollo de habilidades sociales para enfrentar distintas situaciones (Pérez, 2000).

### ***Aprendizaje de habilidades sociales***

El aprendizaje de estas habilidades se da por medio de experiencia directa, donde el actuar interpersonal depende de la repercusión de cada comportamiento social. Se da también por observación en la cual aprenden conductas de relación como consecuencia de estar expuestos a modelos significativos. El aprendizaje verbal o instruccional, se logra a través del lenguaje oral, instrucciones, preguntas o sugerencias verbales, por último, se obtiene por retroalimentación interpersonal, donde se utiliza la información que obtiene la persona cuando interactúa con los demás. Estas se van alcanzando a lo largo del proceso de socialización de la persona, iniciando en la familia donde se desarrollan dichas habilidades y continuando en la escuela con habilidades más complejas que serán practicadas y reforzadas en sus grupos sociales (García et al., 2017).

### ***Tipos de habilidades sociales***

Según Goldstein (1989) las habilidades primarias son cruciales y son adquiridas al inicio de nuestra vida, estas nos ayudan a obtener un buen manejo del grupo, capacidad para escuchar, empezar y mantener un diálogo, realizar preguntas, agradecer a los demás y poder presentarse y presentar a los demás. Las habilidades sociales avanzadas se adquieren en la escolaridad y demuestran un gran proceso de socialización, siendo fundamentales para desenvolverse en la vida universitaria y tener un buen desempeño laboral, estas nos permiten dar pautas, seguir pautas, ofrecer perdón y persuadir a los demás, asimismo también se consideran las relacionadas con los sentimientos, es aquí donde se logra expresar y entender a los demás, ser empáticos, afrontar las adversidades, ser tolerantes, manejar frustraciones y poder autorrecompensarse.

Por otro lado, las habilidades alternativas, como lograr un autocontrol, conocer y defender sus derechos, alejarse de los problemas, desarrollar la prudencia, ayudar a los demás, aprender a negociar; se presentan en la adolescencia y se desarrollan a lo largo de la vida, ya que es aquí donde resultan nuevos retos que deben enfrentar interactuando con grupos nuevos y más grandes como el colegio, la universidad, el trabajo, etc. Las habilidades para hacer frente al estrés hacen referencia a la forma de enfrentar el fracaso, abordar un mensaje negativo, manejar la frustración, prepararse para una conversación difícil, desarrollar la capacidad de iniciar una queja y defenderla, ayudar a los amigos y gestionar las presiones sociales.

Las habilidades de planificación, son denominadas capacidades para tomar iniciativa, trazar objetivos, superar adversidades, centrarse en una tarea determinada, tomar la iniciativa, obtener información; estas logran implantar metas y llegar a ellas ya sea a corto, mediano o largo plazo las cuales van de la mano con el desarrollo del proyecto de vida.

### ***Factores que afectan las habilidades sociales***

Las habilidades sociales nos permiten conectar con las personas y experimentar interacciones positivas. Tener problemas con estas, puede generar inconvenientes en varias esferas de nuestra vida como son la escuela, el trabajo, el hogar y la comunidad. Esta incapacidad o problema para interactuar con los demás se dan al momento de entablar una conversación, pueden notarse desfasados o con un comportamiento que aleja a los demás. Asimismo, tienen complicaciones para comprender las señales sociales y obedecer las reglas de socialización, lo cual repercute en el momento de integrarse con los demás, hacer

amigos y colaborar con otros, lo que generará que eviten interactuar, sintiéndose aislados y solos con sus problemas (Understood, 2022).

Cruvinel y Boruchovitch (2004), encontraron los siguientes datos en el estudio desarrollado con niños y adolescentes en Brasil, los cuales señalaron una repercusión del 12.5% en la depresión en niños. Hallazgos similares se encontraron en América con una prevalencia de trastornos de la conducta como violencia y adicciones. De 6 a 16% de los varones y de 2 a 9% de las mujeres los cuales pueden afectar el desempeño académico, dificultad en el mantenimiento de vínculos afectivos y sociales, ejecución de actos de violencia, la adicción a las drogas y el suicidio.

**Ámbitos de desarrollo** Escuela: Gresham (2016); Patricio, et al., (2015); Reolid (2015) afirman que desarrollar estas habilidades permitirá mejorar el vínculo con el aprendizaje y rendimiento académico. Aquellos estudiantes competentes tendrán más recursos para abordar retos cognitivos y encontrar soluciones mediante la ejecución de habilidades de negociación, trabajo en equipo, manejo de conflictos, etc.

**Socialización:** Un fin de las habilidades sociales es lograr fomentar relaciones satisfactorias que proporcionen efectos positivos en el crecimiento personal y social de la persona. No obstante, la ausencia de dichas habilidades limitará el progreso de socialización en el que se encuentre cada individuo (Patricio, et al., 2015).

**Salud:** Contini (2015) y Gresham (2016), afirman que la carencia de estas habilidades perjudica la salud integral de las personas, específicamente en jóvenes, en el ámbito psicológico vinculado al apoyo social.

## **Antecedentes de Investigación**

### ***Internacional***

Según Tovar (2020) en su estudio del *Phubbing y las relaciones interpersonales en los estudiantes de la carrera de trabajo social*, tuvo por objetivo principal determinar la correlación entre dichas variables. Para la elaboración de esta investigación, se aplicaron dos cuestionarios validados por el mismo autor, los cuales sirvieron para medir cada una de ellas, estos instrumentos fueron aplicados a 367 estudiantes, llegando a la conclusión que existen cifras importantes de phubbing en los universitarios, el cual instan al alejamiento social y genera diferentes daños psicosociales, que gradualmente influye en el bienestar de la persona.

Para Hidalgo (2018) en su investigación *El análisis del phubbing y su incidencia en la comunicación interpersonal entre estudiantes de la universidad técnica y católica* tuvo por objetivo presentar un análisis referencial sobre la incidencia de la primera variable en los estudiantes. Llegando a la conclusión que los datos obtenidos posibilitan crear una alternativa o noción educomunicativa que favorezca en la disminución y supresión total de esta sobre la necesidad de coexistir en el mundo real.

Chotpitayasunondh y Douglas (2018) en su investigación *The effects of phubbing on social interaction, Canterbury- United Kingdom*. Tuvo por objetivo identificar las consecuencias sociales del phubbing en estudiantes de la Universidad Británica de Kent; para lo cual los jóvenes vieron una animación de tres minutos en la cual se imaginaban a sí mismos como parte de una conversación didáctica fluida constante, este instrumento fue aplicado a 153 estudiantes de dicha universidad y se llegó a la conclusión que el incremento

de la primera variable afectó significativa y negativamente la calidad percibida de la comunicación y la satisfacción de la relación.

### *Nacional*

Castillo y Quispe (2021) en su trabajo cuyo objetivo fue explicar cómo el phubbing afectó las relaciones interpersonales; para lo cual se aplicó el cuestionario de procesos comunicativos y phubbing, este instrumento fue aplicado a 144 jóvenes y se llegó a la conclusión que dicha actitud perjudica las relaciones interpersonales; que al no ser atendido prontamente se intensificara rápidamente.

Miraval y Rojas (2019) en la investigación “Relación del Phubbing y los valores interpersonales en jóvenes de la Facultad de Psicología de una universidad de Huánuco”, cuyo objetivo fue identificar la relación entre dichas variables, para lo que se implementó la escala de phubbing y cuestionarios de valores interpersonales SIV, estos instrumentos fueron aplicados a 283 jóvenes de esta institución, finalmente se encontró una relación entre las variables de estudio.

Gonzales y Humani (2021) presentaron un estudio sobre “El phubbing y agresividad en universitarios de Lima”, la cual tuvo como propósito definir la relación entre las variables en los estudiantes; se utilizó la escala de phubbing y el cuestionario de agresión de Buss y Perry, estos instrumentos fueron aplicados a 401 estudiantes, observándose que hay una relación estadísticamente significativa entre el phubbing y la agresividad.

Vázquez (2020) en el presente trabajo desarrolla “El phubbing y su relación con las habilidades sociales en universitarios de la Amazonía peruana”, teniendo como objetivo identificar si se encuentra una correlación entre habilidades sociales y phubbing en estudiantes, por la cual se aplicó la escala de la primera variable y la segunda, siendo

aplicada a 15 jóvenes de una universidad privada y otros 15 jóvenes que no pertenecían a esta, encontrándose que no hay correlación entre ambas variables.

### ***Local***

Alcchahuaman y Andía (2021), en su investigación sobre los “Efectos de la Nomofobia y Phubbing en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad Pública de Arequipa”, su objetivo general fue definir la relación de sus variables en los estudiantes; utilizando una ficha sociodemográfica, la escala dependencia al móvil, la escala de phubbing y el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff, este instrumento fue aplicado a 387 jóvenes, llegando a la conclusión de que el phubbing afecta el bienestar psicológico en los universitarios, pese a que la primera y la tercera variable no se relacionen significativamente.

Según Guevara y Olarte (2022), en su investigación denominada “Partner phubbing y satisfacción conyugal en contexto de pandemia en parejas convivientes y casadas de la provincia de Espinar realizada en una universidad pública de Arequipa”, tuvo por objetivo identificar la relación entre las variables; para este fin se implementó la ficha sociodemográfica, la escala de partner phubbing y satisfacción conyugal, estos instrumentos fueron aplicados a 265 adultos, obteniendo como resultado que a más nivel de partner phubbing, menos será el nivel de satisfacción conyugal.

### **Hipótesis**

HI: Existe una relación significativa e inversa entre el phubbing y habilidades sociales en estudiantes universitarios de una Universidad privada de Arequipa.

H0: No existe una relación significativa e inversa entre phubbing y habilidades sociales en estudiantes.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### Diseño de investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo porque se usa la recolección y el análisis de datos para responder preguntas de investigación y probar hipótesis dadas previamente, confiando en la medición numérica, el conteo y en el uso de la estadística para determinar con precisión patrones de comportamiento en una población. El diseño de la investigación es no experimental, ya que no variamos intencionalmente las variables independientes, observando fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para luego analizarlos, es de tipo correlacional porque determina la relación o grado de asociación entre las variables de estudio. Así mismo tiene un corte transversal porque la información se recopilará en un tiempo determinado (Hernández Sampieri y Mendoza, 2018).

### Participantes

La población fue establecida por 9000 estudiantes de una universidad privada de Arequipa (Universidad Católica San Pablo [ UCSP], 2023).

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

- N = Total de la población
- $Z_{\alpha}$  = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)
- p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)
- q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)
- d = precisión (en su investigación use un 5%).

El muestreo a aplicar fue no probabilístico por conveniencia, ya que se utilizó criterios de inclusión, por lo tanto, se esperó obtener una muestra compuesta por 369 estudiantes; sin embargo la muestra total fue de 371. Además, como criterio de inclusión los participantes debieron haber aceptado formar parte del estudio por medio del

consentimiento informado, ser estudiantes de la universidad privada, que se encontraran entre las edades de 18 a 24 años y que usen redes sociales en general; no se incluyeron a los estudiantes que no aceptaron participar en la investigación.

**Tabla 1**

*Sexo*

	<i>f<sub>i</sub></i>	%
Masculino	145	39.1
Femenino	226	60.9
Total	371	100.0

Como se observa en la tabla 1, el 60.9% de los encuestados son de sexo femenino y el 39.1% del sexo masculino.

**Tabla 2**

*Edad*

	<i>f<sub>i</sub></i>	%
18	45	12.1
19	91	24.5
20	86	23.2
21	54	14.6
22	30	8.1
23	27	7.3
24	15	4.0
25	23	6.2
Total	371	100.0

En la tabla 2, el 24.5 % de los encuestados tienen la edad de 19 años, seguido por un 23.2% tiene 20 años, el 14.6% con 21 años, el 12.1% con 18 años, el 8.1% con 22 años, el 7.3% con 23 años, 6.2% con 25 años y por último el 4.0% tiene 23 años.

**Tabla 3**

*Semestre*

	<i>f<sub>i</sub></i>	%
1	12	3.2
2	45	12.1
3	49	13.2
4	48	12.9
5	61	16.4
6	70	18.9
7	22	5.9
8	32	8.6
9	10	2.7
10	12	3.2
11	3	0.8
12	7	1.9
Total	371	100.0

En la tabla 3, se aprecia que el 18.9% de los encuestados están en VI semestre, el 16.4% en V semestre, el 13.2% al III semestre y el 12.9% al IV semestre, el 12.1% al II semestre, 8.6% al VIII semestre, el 5.9% al VII semestre, seguido 3.2% al I y X semestre, el 2.7% al IX semestre, al 1.9% el XII semestre y finalizando el 0.8% al III semestre.

## **Instrumentos**

La técnica usada fue la encuesta por medio de cuestionarios virtuales compartido por medio de código QR, con preguntas dirigidas a un grupo de personas.

Ficha sociodemográfica.

La siguiente ficha, permitió reconocer las características de la muestra de estudio. Las variables que evaluó son sexo, edad, semestre y carrera.

## ***Escala de Phubbing***

Fue creada por Cumpa en el año 2017, en Perú, se trabajó con estudiantes universitarios de 18 a 24 años de Lima Norte. Su objetivo es identificar dificultades con el uso desmedido del celular, y consta de tres dimensiones que son: dependencia con 7 ítems (2,4,12,13, 15,19,22); relaciones interpersonales con 5 ítems (3,5,7,9,11) y ansiedad-insomnio con 11 ítems (1,6,8,10,14,16,17,18,20,21,23). La escala empleada es tipo Likert: “nunca” (1), “casi nunca” (2), “casi siempre” (3), “siempre” (4). En la elaboración de Baremos se aplicó la prueba no paramétrica de U de Mann-Whitney, demostrando la implementación de un baremo general para las 3 dimensiones y el total. Para la creación de estos baremos, se basaron en los niveles de puntuación, “Alto”, “Medio” y “Bajo”. El instrumento cuenta con validez de contenido, obtenida por medio de 10 jueces expertos. La confiabilidad se halló a través del método de consistencia interna del coeficiente de alfa de Cronbach, los tres factores demostraron una buena confiabilidad obteniendo un alfa de 0.816, lo cual evidencia la validez de un constructo adecuado.

**Tabla 4***Baremación del instrumento de phubbing*

	Pc	Insomnio	Interpersonales	Dependencia	Total
Nivel					
Bajo	5-25	12-16	5-7	11-14	30-39
Medio	30-75	17-24	7-11	15-19	41-54
Alto	80-95	25-32	12-16	20-23	55-66

Diseño de la escala de Phubbing en estudiantes universitarios de 18 a 24 años de Lima Norte, 2017.

***Escala de Habilidades sociales***

Fue creada por Goldstein en el año 1978, traducida y adaptada por Rojas en el año 1995 en Perú. Su objetivo es evaluar las habilidades sociales en forma general, consta de 6 dimensiones las cuales son: habilidades sociales con 8 ítems (1,2,3,4,5,6,7,8); habilidades sociales avanzadas con 6 ítems (9,10,11,12,13,14); habilidades relacionadas con los sentimientos con 7 ítems (15,16,17,18,19,20,21); habilidades alternativas con 9 ítems (22,23,24,25,26,27,28,29,30); habilidades para ser frente al estrés con 12 ítems (31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42) y habilidades de planificación con 8 ítems (43,44,45,46,47,48,49,50). La escala empleada para este instrumento es tipo Likert: “nunca” (1), “muy pocas” (2), “alguna vez” (3), “a menudo” (4), “siempre” (5). Para la confiabilidad se obtuvo mediante el método de consistencia interna del coeficiente de alfa de Cronbach y los seis factores que demostraron una buena confiabilidad, ya que

obtuvieron un alfa de 0.955. Para la validez de constructo se realizó la prueba análisis factorial confirmatorio donde se obtuvo:

**Tabla 5**

*Resultados del Análisis Factorial Confirmatorio*

Modelos	$\chi^2$ (gl)	RMSEA	CFI	SRMR
Modelo de 6 factores	2910.336 (1160)	0.064	0.983	0.064

$\chi^2$  = chi-cuadrado;  $gl$  = grados de libertad; RMSEA = error cuadrático medio de aproximación; CFI = índice de ajuste comparativo; SRMR = Raíz cuadrática media estandarizada residual.

En la tabla 5 que el modelo evaluado mostro resultados satisfactorios en sus índices de ajuste, ya que estos son adecuados, debido a que para los índices de bondad de ajuste se utilizaron los siguientes: el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA), la raíz cuadrática media estandarizada residual (SRMR) y el índice de ajuste comparativo (CFI). Los índices que se consideraron como idóneos para considerarlos como buenos fueron valores menores a  $\leq .08$ , siendo estos valores similares para el RMSEA y el SRMR (MacCallun et al., 1996, Hu & Bentler. 1999). Y, además, se utilizaron el índice CFI, donde valores mayores a .95 indican un buen ajuste; mientras que valores superiores a .90 expresan un ajuste aceptable (Chen, 2007).

**Procedimientos**

Se procedió a coordinar con los docentes, los cuales facilitaron sus aulas para la toma de los instrumentos mediante un código QR que fue presentado en la pizarra por medio del proyector, el cual conto en primer lugar con el consentimiento informado para cuidar el anonimato de las pruebas y la integridad de los participantes, en segundo lugar se

procedió a dar las instrucciones de las pruebas, aclarándose cualquier duda que presentaron los participantes, el tiempo para resolver la escala de phubbing fue de 25 minutos, mientras que para la escala de habilidades sociales fue de 25 minutos, seguidamente los participantes continuaron con el llenado de la ficha sociodemográfica, la escala de phubbing y la lista de chequeo de habilidades sociales. Terminando el tiempo estipulado para el llenado de las pruebas, se procedió a preguntar si estas fueron llenadas en su totalidad, y así poder dejar de proyectar el código QR, agradeciendo al docente y los alumnos por su tiempo y su colaboración, finalmente los datos obtenidos fueron pasados a una base de Excel donde se realizó el análisis estadístico.

### **Análisis de datos**

El análisis de datos se llevó a cabo con el programa estadístico SPSS versión 26. En primer lugar, se halló los datos inferenciales, descriptivos y porcentajes. Por otro lado, se aplicó Kolmogorov - Smirnov por el cual se obtuvo la no normalidad de la muestra; esto determinó el uso de estadísticos no paramétricos y se empleó el coeficiente de correlación de Spearman y para el análisis comparativo, se usó la prueba de U Mann Whitney.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

**Tabla 6**

*Dimensiones y phubbing*

	Nivel					
	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
Dependencia	81	21.8	192	51.8	98	26.4
Relaciones interpersonales	62	16.7	183	49.3	126	34.0
Ansiedad e insomnio	45	12.1	182	49.1	144	38.8
Phubbing	57	15.4	178	48.0	136	36.7

En la tabla 6, según el autor diferencio tres niveles, bajo, medio y alto, observando que, en la dimensión de dependencia, los jóvenes se encontraron en niveles medios (51.8%), esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes probablemente desarrolle a futuro una posible dependencia si es que este factor no es controlado; por otro lado, el (26.4%) estuvo en niveles altos y el (21.8%) en niveles bajos. En relación a la dimensión de relaciones interpersonales, los jóvenes se encontraron en niveles medios (49.3%), esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes probablemente presente a futuro bajas relaciones interpersonales si es que este factor no es controlado; asimismo, el (34.0%) están en niveles altos y el (16.7%) en niveles bajos. En la dimensión de ansiedad e insomnio, los jóvenes se encontraron en niveles medios (49.1%), quiere decir que la mayoría de los estudiantes probablemente presente a futuro problemas de ansiedad y dificultar para dormir si es que este factor no es controlado; el (38.8%) estuvo en niveles altos y el (12.1%) en niveles bajos. Por último, se observó que en la dimensión de Phubbing, la mayoría de

jóvenes se encontraron en un nivel medio (48.0%), esto quiere decir que los estudiantes probablemente quieran estar la mayoría del tiempo con el celular si es que este factor no es controlado, él (36.7%) están en niveles altos y el (15.4%) en niveles bajos.

**Tabla 7**

*Dimensiones y habilidades sociales*

	Nivel					
	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Habilidades sociales	74	19.9	170	45.8	127	34.2
Habilidades sociales avanzadas	86	23.2	190	51.2	95	25.6
Habilidades relacionadas con los sentimientos	70	18.9	182	49.1	119	32.1
habilidades alternativas	101	27.2	180	48.5	90	24.3
Habilidades ante el estrés	61	16.4	213	57.4	97	26.1
Habilidades de planificación	331	89.2	40	10.8	0	0.0
Habilidades sociales total	91	24.5	190	51.2	90	24.3

En la tabla 7, la dimensión de habilidades ante el estrés, los jóvenes se encontraron en niveles medios (57.4%), esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes

posiblemente presenten dificultades en cuanto a las habilidades ante el estrés si no se controla; por otro lado, se tiene que el (26.1%), están en niveles altos y el (16.4%), en niveles bajos. En la dimensión de Habilidades sociales avanzadas, los jóvenes se encontraron en niveles medios (51.2%), esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes posiblemente desarrollen a futuro sus habilidades sociales avanzadas; asimismo, se obtuvo que el (25.6%), están en niveles altos y el (23.2%), en niveles bajos. En la dimensión de habilidades relacionadas con los sentimientos, los jóvenes se encontraron en niveles medios (49.1%), esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes posiblemente desarrolle a futuro bajas habilidades relacionadas en cuanto a sus sentimientos, si es que este factor no es controlado; el (32.1%), están en niveles altos y el (18.9%), en niveles bajos. De manera general los jóvenes se encontraron en un nivel medio en cuanto a Habilidades sociales (51.2%), esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes probablemente estén en pleno desarrollo de sus habilidades sociales, el (24.3%) están en niveles altos y el (24.5%) en niveles bajos.

### **Tabla 8**

*Análisis de normalidad de kolmogorov – smirnov*

	<i>Estadístico</i>	<i>P</i>
Dependencia	0.089	0.000
relaciones interpersonales	0.110	0.000
Ansiedad insomnio	0.067	0.000
Phubbing	0.058	0.005
Habilidades sociales	0.063	0.001
Habilidades sociales avanzadas	0.095	0.000

Habilidades relacionadas con los sentimientos	0.072	0.000
habilidades alternativas	0.061	0.002
Habilidades ante el estrés	0.068	0.000
Habilidades de planificación	0.094	0.000
Habilidades sociales total	0.058	0.005

En la tabla 8, se aplicó la prueba de Kolmogorov Smirnov donde se observó que todos los datos no superan el 0.05 por lo tanto las variables tienen una distribución no normal y se procede a usar estadísticos no paramétricos.

### **Tabla 9**

#### *Correlación entre phubbing y habilidades sociales*

		Phubbing
Habilidades sociales total	Coefficiente de Spearman	-.262**

En la tabla 9 se muestra una relación significativa, negativa y débil entre habilidades sociales y phubbing ( $\rho = -.262$ ;  $x < 0.05$ ), lo que nos indica que ante la presencia de phubbing, hay ausencia de habilidades sociales, es decir que mientras más se exacerbe el uso al a celular, se verá afectada la capacidad de relacionarse con las demás personas.

**Tabla 10***Correlación entre dimensiones de habilidades y sociales y phubbing*

		Dependencia	relaciones interpersonales	Ansiedad insonnio
Habilidades sociales	Coeficiente de Spearman	-.045	-.219**	-.186**
Habilidades sociales avanzadas		-.029	-.220**	-.152**
Habilidades relacionadas con los sentimientos		.007	-.134**	-0.079
habilidades alternativas		-.161**	-.334**	-.293**
Habilidades ante el estrés		-.073	-.256**	-.183**
Habilidades de planificación		-.105*	-.301**	-.283**

En la tabla 10, se observó una relación significativa, negativa y con tendencia moderada en habilidades de planificación y relaciones interpersonales ( $\rho = -.301$ ;  $x < 0.05$ ), es decir, si bien los jóvenes han desarrollado sus habilidades de planificación, sus relaciones interpersonales van a descender. Del mismo modo estuvo presente una relación significativa, negativa y débil en habilidades ante el estrés y relaciones interpersonales ( $\rho = -.256$ ;  $x < 0.05$ ), esto significa que aun cuando los jóvenes han desarrollado sus habilidades ante el estrés, sus relaciones interpersonales van a disminuir. Igualmente existió una relación significativa, negativa y débil en habilidades sociales avanzadas y relaciones interpersonales ( $\rho = -.220$ ;  $x < 0.05$ ), a pesar que los jóvenes han desarrollado sus

habilidades sociales avanzadas, sus relaciones interpersonales van a decaer. Además, se observó una relación significativa, negativa y débil en habilidades sociales y relaciones interpersonales ( $\rho = -.219$ ;  $x < 0.05$ ), por consiguiente, a pesar que los jóvenes han desarrollado sus habilidades sociales, sus relaciones interpersonales van a decrecer. Por último, existió una relación significativa, negativa y débil en habilidades relacionadas con los sentimientos y relaciones interpersonales ( $\rho = -.134$ ;  $x < 0.05$ ), significando que, aunque los jóvenes han desarrollado sus habilidades relacionadas con los sentimientos, sus relaciones interpersonales van a decaer.

**Tabla 5**

*U de Mann-Whitney según sexo para phubbing y habilidades sociales*

	Phubbing	Habilidades sociales total
U de Mann-Whitney	15431.500	16375.000
<i>P</i>	0.344	0.992

En la tabla 11, se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney según sexo, en ambos casos el p valor excedió el 0.05 por lo que se pudo concluir que no existió diferencias significativas en las variables según sexo, es decir que el constante uso del celular y el manejo de las relaciones interpersonales en hombres y mujeres es igual.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo general hallar la relación entre el phubbing y habilidades sociales y se encontró que existe una relación significativa, negativa y débil entre las variables en jóvenes universitarios, esto significa que mientras sean capaces de usar sus habilidades sociales, las conductas del phubbing tenderán a disminuir; por consiguiente, se confirma la hipótesis de investigación. Estos resultados son similares a los de Tovar (2020), que determinó la relación entre el phubbing y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de trabajo social de la universidad de Ambato, identificando una relación significativa entre las variables, esto se debe a que gran parte de jóvenes abusan del teléfono móvil y las tecnologías en reuniones familiares, dentro de la casa, en el cine, en las cafeterías o restaurantes; lo cual ocasiona graves problemas como el aislamiento social, problemas en la comunicación, ansiedad, estrés, etc.

También Guevara y Olarte (2022) en su investigación la relación entre el nivel de partner phubbing y el nivel de satisfacción conyugal en contexto de pandemia en adultos que mantienen una relación de pareja convivientes o casados de la provincia de Esmeraldas, identificando una relación significativa entre las variables. Concluyendo que esto se debe al excesivo uso del teléfono dentro de las relaciones conyugales impidiendo interactuar de manera seguida dentro de la familia, lo cual genera graves problemas como la disminución de la capacidad para expresarse, desconfianza e indiferentismo y replicación de la conducta phubbing por parte del otro.

Por otro lado, las conductas de phubbing se encuentran en un nivel medio por lo que estas actitudes pueden ser un precedente de un desarrollo de conductas negativas a futuro. Estos hallazgos son equivalentes a la investigación desarrollada por Misra et al., (2014) que

buscaron examinar la relación entre la presencia de smartphones y la calidad de las interacciones sociales en persona en la vida real, concluyendo que la presencia de celulares repercute de forma negativa en la interacción social. De tal manera, Motta (2018) en su investigación la influencia del uso del celular en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa Andahuasi Sayan, los usos constantes de los celulares van a afectar a las relaciones con otras personas de distintos entornos, disminuyendo significativamente el desarrollo de habilidades sociales.

Del mismo modo se encontraron niveles medios en las habilidades sociales, lo que significa que, tanto las avanzadas como aquellas que se relacionan con los sentimientos, son adecuadas en la unidad de estudio. Se puede corroborar con las investigaciones de Cadena et al., (2022) denominada nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes, la cual busco la relación que existe entre la nomofobia y las habilidades sociales, concluyendo que mientras mayor sea el nivel de nomofobia, menor será la capacidad para desarrollar las habilidades sociales en los sujetos.

Las dimensiones del phubbing al igual que las dimensiones de habilidades sociales, se encuentran en un nivel medio por consiguiente se puede prevenir el desarrollo del phubbing y la pérdida de habilidades sociales, si se toman las medidas necesarias para evitarlo. Es así que deducimos que aún se puede contener la expansión de las dos variables. En la investigación de Ramos y Rivera (2021) que buscó establecer la relación entre el phubbing y las habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa privada de Pasco, se encontró que existe un nivel medio de phubbing, es decir están muy pendientes de lo que sucede en redes sociales, por otro lado, en habilidades sociales se encontró un nivel bajo es decir que causa preocupación la vida social que han desarrollado durante estos años. Asimismo, en una tesis realizada por Yax (2018), que buscó identificar la relación entre

phubbing y habilidades sociales, se concluyó que los adolescentes no han desarrollado phubbing en un nivel elevado, no obstante, es importante generar conciencia de las consecuencias que puede traer ello. Por otro lado, las habilidades sociales se encontraron en un nivel bajo, lo cual quiere decir que se deben impulsar de forma constante la socialización y comunicación adecuada de los propios deseos y la respuesta a acciones ajenas.

En cuanto la comparación entre habilidades sociales y el sexo, se determinó que no se encuentra diferencia significativa en los resultados, por consiguiente, deducimos que el sexo no es un factor que afecte en el desarrollo de las habilidades sociales. No obstante, en comparación a dichos resultados identificados por Sosa y Salas-Blas (2020), que buscó determinar la relación entre resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, se evidencio diferencias estadísticamente significativas en habilidades de planificación las cuales señalan que las mujeres presentan mayores habilidades de planificación, siendo considerada como una de las más relevantes, valorada como la más positiva y significativa para alcanzar la resiliencia.

Siguiendo esta línea de estudio realizado por Holst et al., (2018) que buscó establecer la relación entre las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios, se halló que los hombres tienen mayores habilidades de comunicación que las mujeres, esto es porque los hombres experimentan menos dificultades para llevar a cabo comportamientos asertivos, lo cual es influido por la cultura, el hecho de que sean considerados más instrumentales que las mujeres y que busquen alternativas prácticas a la resolución de los problemas. Por último, en un estudio realizado por Terán et al., (2014) determino la relación entre diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes

universitarios de Argentina, se encontró que hombres y mujeres remiten diferencias en la fortaleza de sus creencias de autoeficacia.

De igual manera, en cuanto a la comparación entre el phubbing y el sexo, se determinó que no se encontró diferencia significativa en los resultados, por lo tanto, inferimos que el sexo no es un factor que repercuta en el aumento del phubbing. Sin embargo Villafuerte-Garzón (2019) que buscó determinar la relación entre phubbing y género en un sector académico en Quito: uso, abuso e interferencia de la tecnología se halló que los hombres remiten mayores evidencias de ser phubbers, un resultado que corrobora la presencia de phubbing y la prioridad que se les da a los dispositivos móvil por encima de las personas que están alrededor, de la misma manera Manrique (2022) que buscó determinar la relación entre empatía y conductas de phubbing en estudiantes de las facultades de ciencias económico empresariales y humanas, derecho e ingeniería y computación de una universidad privada de Arequipa, se halló que no habían diferencias significativa, es decir que el sexo no influye en el desarrollo de esta conducta respecto a un género u otro. Finalmente, Álvarez y Villa (2020) que buscó determinar la relación entre phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol, se determinó que las mujeres muestran un mayor apego a su dispositivo móvil.

Esta investigación no está exenta de limitaciones, para empezar al momento de encontrar el material referido al tema existieron inconvenientes para trabajar con jóvenes universitarios ya que la mayoría de las investigaciones están realizadas hacia adolescentes escolares. Otra limitación fue que no hubo muchas investigaciones relacionadas al tema en el país, teniendo como referencia investigaciones realizadas en el extranjero donde se

llevaron a cabo más estudios. También fue una limitación poder acceder a los salones de los estudiantes universitarios de otras carreras ya que algunos profesores no daban facilidades.

Además, había muy pocas publicaciones sobre phubbing en Latinoamérica ya que es un término nuevo. Como la muestra del estudio fue no probabilístico por conveniencia no se pueden generalizar los resultados. Por último, ya que las pruebas tomadas fueron adaptadas para un llenado virtual mediante un código QR, la limitación fue que algunas de las personas no tenían acceso al lector de dicho código por lo que no pudieron ser parte de la investigación.

Por lo cual nosotros recomendamos que se enfoque en un sector de la muestra, distinguiendo a los jóvenes por carreras universitarias, además de ampliar la investigación con una muestra de 1000 a 2000 alumnos de distintas universidades privadas, ya que de esta manera podremos obtener una mayor certeza de los resultados obtenidos. Asimismo, brindar charlas sobre las consecuencias del phubbing en el área de bienestar universitario, donde podrán encontrar ayuda psicológica la que brindara información sobre nuevas adicciones, de igual manera ofrecer charlas sobre la importancia de desarrollar habilidades sociales dirigida a estudiantes universitarios.

Realizar talleres psicopedagógicos donde se imparta información y formas de afrontamiento relacionados al phubbing y las habilidades sociales.

## CONCLUSIONES

Al término de la investigación se pudo afirmar lo siguiente:

En primer lugar, existe una relación significativa, negativa y débil entre habilidades sociales y phubbing por lo cual se infiere que mientras los estudiantes mantengan conductas relacionadas al phubbing, el desarrollo de habilidades sociales puede verse afectada, queriendo decir que mientras más se exacerbe el uso al a celular, se verá afectada la capacidad de relacionarse con las demás personas.

En segundo lugar, el phubbing se encuentra en un nivel promedio, sin embargo, este puede extenderse a un nivel alto si el uso del aparato móvil es prolongado, exagerado y no es debidamente controlado.

En tercer lugar, los niveles de desarrollo de habilidades sociales se ubican en un nivel medio, por consiguiente, los estudiantes todavía no presentan problemas en cuanto a la capacidad de interactuar con las demás personas, formar lazos de amistades y educativos.

En cuarto lugar, en cuanto la comparación entre phubbing y el sexo, se concluyó que no existe diferencia significativa en los resultados, es decir que el constante uso del celular y el manejo de las relaciones interpersonales en hombres y mujeres son iguales.

En quinto lugar, la comparación entre habilidades sociales y el sexo, se concluyó que no existe una diferencia significativa, es decir el manejo de las relaciones interpersonales y el constante uso del celular tanto en hombres y mujeres son iguales.

## REFERENCIAS

- Alccahuaman, R. y Andia, Y. (2021). *Efectos de la nomofobia y phubbing en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad pública de Arequipa* (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional San Agustín, Arequipa  
[http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/13592/PSancoy\\_alchrn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/13592/PSancoy_alchrn.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ang C., Teo K., Ong Y. y Siak S. (2019). Investigación de un método mixto preliminar de phubbing y conectividad social en adolescentes. *Revista salud de adictos*, 11(1), 1-10.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6612240/>
- Barrios, D., Bejar, V., & Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de Smartphones. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 1-2. Retrieved from <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v55n3/0034-7388-rchnp-55-03-0205.pdf>
- Billeke, C. & Vásquez, B. (2018). Uso del dispositivo móvil/celular por estudiantes de Pedagogía en el aula universitaria. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, (87), 155-182.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7341377>
- Bohórquez López, C. y Rodríguez-Cárdenas, D. E. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 325-338.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v23n2/v23n2a07.pdf>
- Burke, H. (2019). El libro de ejercicios de adicción al teléfono. Cómo identificar la dependencia de los teléfonos inteligentes, detener el comportamiento compulsivo y desarrollar una relación saludable con sus dispositivos. *Editorial Ulysess Press*.  
<https://dokumen.pub/qdownload/the-phone-addiction-workbook-how-to-identify-smartphone-dependency-stop-compulsive-behavior-and-develop-a-healthy-relationship-with-your-devices-original-retailnbsped-1612439039-978-1612439037.html>
- Cabanillas, A. (2018). *Uso del celular y rendimiento académico en estudiantes de la escuela profesional de derecho* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Lambayeque.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstre>
- Capilla, E. y Cubo, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis de la relación al bienestar psicológico. *Revista de Medios y Educación*, 173-185.  
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/51919/416-2823-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Caballo, V. (1993). Manual de evaluación y entrenamiento de las Habilidades Sociales. Madrid: Ed. siglo Veintiuno de España Católica San José. Recuperado de [manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf](http://manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf) (wordpress.com)
- Cebollero, A., Bautista, P., Iniguez, T., & Elboj, C. (2021). ¿Te importaría prestarme atención? El Phubbing en la adolescencia como reto. *Revista Complutense de Educación*, 1-10. Retrieved from <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/231987/Importaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chen, F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464–504. doi:10.1080/10705510701301834
- Claveriano, V., Rufino, N., Suarez, T., (2020). *El phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes de una institución educativa pública de Huánuco 2019* (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huanuco, Perú. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6183/TPS00301C68.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Correa, J., Grimaldo, M., & Malvaceda, E. (2022). FoMO, Adicción a Facebook y Soledad como Determinantes del Phubbing en Universitarios Limeños. *Psykhē*, 1-11. <https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v31n2/0718-2228-psykhe-31-02-00104.pdf>
- De la Cruz.,P (2020). *Análisis de phubbing en personas de habla hispana: Una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos diez años. (Tesis de Bachiller)*. Universidad Privada del Norte,Lima, Perú. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26436/Trabajo%20de%20Investigacion%20de%20la%20literatura%20cientifica%20de%20los%20ultimos%20diez%20anos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, W. (2005). Hacia la construcción del concepto integral de la adultez. *Revista Enfermería actual en Costa Rica*, 1-14. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/10704/10096>
- Franchina, V., Vande, M., Van, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Miedo a perderse algo como predictor de problemas. Uso de redes sociales y comportamiento de phubbing entre adolescentes flamencos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 15(3),23-45. <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/10/2319>

- Gismero, E. (1996). *Habilidades Sociales y Anorexia Nerviosa*. Madrid: Ed. Gráf Ortega, 38.  
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=kc3upzX1wkkC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Habilidades+Sociales+y+Anorexia+Nerviosa.&ots=70r4lg5rk5&sig=La15BFQVGVVi4O8Ek8IM7RexsN5M&redir\\_esc=y#v=snippet&q=verbales&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=kc3upzX1wkkC&oi=fnd&pg=PA9&dq=Habilidades+Sociales+y+Anorexia+Nerviosa.&ots=70r4lg5rk5&sig=La15BFQVGVVi4O8Ek8IM7RexsN5M&redir_esc=y#v=snippet&q=verbales&f=false)
- Goldstein, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la adolescencia. Un programa enseñanza*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca. [https://drive.google.com/file/d/0B-h0W\\_RfvKPaX2FMT2M4dUFjT0k/view?pli=1&resourcekey=0-K0Q-Lzw7p2S6aAZ5yqy0bA](https://drive.google.com/file/d/0B-h0W_RfvKPaX2FMT2M4dUFjT0k/view?pli=1&resourcekey=0-K0Q-Lzw7p2S6aAZ5yqy0bA)
- González-Rivera, J., Segura-Abreu, L., & Urbistondo-Rodríguez, V. (2018). Phubbing en las relaciones románticas: Uso del celular, satisfacción en la pareja, bienestar psicológico y salud mental. *Interacciones*, 81-91. <https://revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/58>
- Guadamuz, J. (2020). Primeros pasos del aprendizaje móvil en Costa Rica: Uso de WhatsApp como medio de comunicación en el aula, *Revista Electrónica Educare*, 24(2),369-387.<https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v24n2/1409-4258-ree-24-02-369.pdf>
- Gracia, T., Ávila, D., Hernández, J., y Flórez, D. (2021). La presencia de phubbing en estudiantes del nivel superior. *Panorama*, 15(28), 92-104.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8075831>
- Gutiérrez, A. (2019). *Análisis del " Phubbing" o indiferencia al entorno por el uso de dispositivos móviles en la comunidad universitaria de Facso y su efecto en la formación académica de los estudiantes de la Facultad de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil*, Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil.  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/38606/1/A%20G.%20terminada%20tesis%20empastado%20pdf.pdf>
- Guzman, V. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Rev. estud. psicol.*, 1-14.  
[https://www.researchgate.net/publication/361775881\\_Phubbing\\_en\\_los\\_adolescentes\\_un\\_comportamiento\\_que\\_afecta\\_la\\_interaccion\\_social\\_Una\\_revision\\_sistemica](https://www.researchgate.net/publication/361775881_Phubbing_en_los_adolescentes_un_comportamiento_que_afecta_la_interaccion_social_Una_revision_sistemica)
- Guzmán, V., & Gelvez, L. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 1-13.  
<http://www.estudiospsicologicos.wilsonsucari.com/index.php/rep/article/view/69/132>

- Guzmán-Brand, V., & Gelvez-García, L. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), Art. 4. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.001>
- Hidalgo.,C (2018). *Análisis del phubbing y su incidencia en la comunicación interpersonal entre estudiantes de la Universidad Técnica y Católica de los primeros niveles en las diferentes carreras de la ciudad de Ibarra* (Tesis de Pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <http://dspace.pucesi.edu.ec/bitstream/11010/158/1/Tesis%20Ericka%20PDF.pdf>
- Hernandez.,S, Fernandez.,C & Baptista.,L (2014). *Metodología Investigación Científica 6ta ed.pdf*. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Lazarus, A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior therapy*, 4(5), 697-699. [Sci-Hub | On assertive behavior: A brief note | 10.1016/s0005-7894\(73\)80161-3 \(hkvisa.net\)](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(73)80161-3)
- Martínez, M., & Sánchez, R. (2014). Valoración de Situaciones-Estímulo Que Generan Enojo en Diferentes Relaciones Interpersonales. *Revista Colombiana de Psicología*, 1-13. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v23n1/v23n1a11.pdf>
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130–149. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.2.130>
- Medina, A., & Regalado, M. (2021). Phubbing: el otro rostro de la COVID-19. *Semergen*, 426. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8162816/>
- Miraval, A., y Rojas L. (2019). *Relación del phubbing y los valores interpersonales en jóvenes de la Facultad de Psicología de la UNHEVAL -Huánuco Perú –2019*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/5425>
- Palade, I. (2016). Impacto de los smartphones en el ámbito laboral. España, 22. Recuperado de [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161801/TFG\\_2015\\_paladeI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161801/TFG_2015_paladeI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Villafuerte, C., & Vera, M. (2018). Phubbing y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Revista de Ciencias Sociales*, 1-19. <https://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v26n79/2448-5799-conver-26-79-009.pdf>
- Zambrano, C., & Sánchez, R. (2022). Relaciones interpersonales y violencia en el sistema familiar en confinamiento por COVID 19 en América Latina: revisión sistemática. *Revista Eleuthera*, 1-20. <http://www.scielo.org.co/pdf/eleut/v24n1/2011-4532-eleut-24-01-216.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Consentimiento informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es brindar a los participantes de la investigación una explicación clara e informarles del objetivo de la investigación y su rol en ella.

La presente investigación es dirigida por los egresados de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica San Pablo, José Alonso Aguilar Cuadros y Alesandra Ximena Sánchez Goytendía. El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre phubbing y relaciones interpersonales en estudiantes de una universidad privada de Arequipa.

Si usted acepta participar en este estudio, se le pedirá responder a 3 cuestionarios: Ficha Sociodemográfica, Escala de Phubbing y Escala de Relaciones Interpersonales.

Yo, acepto participar voluntariamente en la investigación denominada:

Phubbing y relaciones interpersonales en estudiantes universitarios de una Universidad privada de Arequipa, conducida por José Alonso Aguilar Cuadros y Alesandra Ximena Sánchez Goytendía. He sido informado (a) que esta investigación y reconozco que la información que brinde para los fines de esta investigación serán estrictamente confidenciales y no se le dará uso fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) que puedo contactar a quien conduce el estudio en caso tenga dudas sobre este.

He sido informado que se me entregará una copia de este consentimiento y puedo pedir información de los resultados cuando éste haya concluido.

---

Firma del Participante

**Anexo 2**  
**Datos Sociodemográficos**

Edad	
Sexo	
Semestre	

## Anexo 3

### Escala de phubbing

#### Escala de phubbing

Cumpa (2017)

Edad \_\_\_\_\_ sexo \_\_\_\_\_

Aquí Tienes algunas preguntas sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. Después de cada pregunta, conteste en la hoja de respuesta marcando con una "X" según sea su caso.

Ahora comience, trabaje rápidamente y recuerde de contestar todas las preguntas. No hay respuestas "correctas" ni "incorrectas" y esto no es un test de inteligencia o habilidad sino simplemente una medida de la forma como usted se comporta.

NUNCA	CASI NUNCA	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	CS	S

N°	Preguntas	N	CN	CS	S
1.	Se me va el sueño cuando estoy utilizando mi celular	1	2	3	4
2.	Con frecuencia reviso mi celular, para mirar aplicaciones, redes sociales	1	2	3	4
3.	Mis amigos comentan que uso bastante tiempo el equipo celular	1	2	3	4
4.	Con frecuencia uso el celular en las actividades diarias	1	2	3	4
5.	Con frecuencia uso el celular estando en una reunión	1	2	3	4
6.	Cuanto no tengo mi celular, me siento preocupado	1	2	3	4
7.	He ignorado a las personas que estaba hablando por estar usando el equipo celular	1	2	3	4
8.	Con frecuencia me pongo triste cuando no recibes llamadas y no uso el celular	1	2	3	4
9.	Prefiero estar usando el celular para cualquier fin, y no estar con los amigos	1	2	3	4
10.	Prefiero desvelarme usando el celular	1	2	3	4
11.	Me causa preocupación cuando no tengo el celular	1	2	3	4
12.	Con frecuencia pienso que mi celular ha sonado y reviso si es así.	1	2	3	4
13.	Me siento incómodo cuando no tengo el celular a la mano	1	2	3	4
14.	Prefiero desvelarme usando el celular hasta altas horas de la noche	1	2	3	4
15.	Con frecuencia uso el celular estado en lugares públicos, restauran, cine	1	2	3	4
16.	Uso el celular cada vez más tiempo para cualquier fines (aplicaciones, redes sociales,	1	2	3	4
17.	Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi celular	1	2	3	4
18.	Prefiero conversar a través del celular, redes sociales, que estar frente de la persona	1	2	3	4
19.	Cuando estoy en una reunión con mis amigos uso el equipo celular	1	2	3	4
20.	Prefiero dormir pocas horas por estar utilizando el celular	1	2	3	4
21.	Estoy siempre pendiente de los nuevos equipos celulares para comprar uno	1	2	3	4
22.	Con frecuencia estoy preocupado por el celular	1	2	3	4
23.	No presto atención a clases o a las actividades por estar usando el celular	1	2	3	4

## **Anexo 4**

### **Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein**

#### **Anexo 3. Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein**

#### **LISTA DE CHEQUEO EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES**

##### **Instrucciones**

A continuación, te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de (conjunto de HHSS necesarias para desenvolverse 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:

- 1 si NUNCA utilizas bien la habilidad
- 2 Si utilizas MUY POCAS veces la habilidad
- 3 Si utilizas ALGUNA VEZ bien la habilidad
- 4 Si utilizas A MENUDO bien la habilidad
- 5 Si utilizas SIEMPRE bien la habilidad

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
<b>GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>						
1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?					
2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?					
3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?					
4	¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?					
5	¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?					
6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7	¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?					
8	¿Dicen a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?					
<b>GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>						
9	¿Pides ayuda cuando la necesitas?					
10	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?					
11	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?					
12	¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?					
13	¿Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que está mal?					
14	¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?					
<b>GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>						
15	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?					
16	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?					
17	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?					
18	¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?					
19	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?					
20	¿Cuándo sientes miedo, piensas porqué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?					
21	¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?					
<b>GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS</b>						
22	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?					

23	¿Compartes tus cosas con los demás?					
24	¿Ayudas a quién lo necesita?					
25	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?					
26	¿Controla su carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?					
27	Defender los propios derechos ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?					
28	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?					
29	¿Te mantienes al margen de las situaciones que te pueden ocasionar problemas?					
30	¿Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse?					
<b>GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE A ESTRÉS</b>						
31	¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?					
32	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?					
33	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?					
34	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
35	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?					
36	¿Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo?					
37	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
38	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?					
39	¿Reconoces y resuelve la confusión que te produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?					
40	¿Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?					
41	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?					
42	¿Decides lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga una cosa distinta?					
<b>GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>						
43	¿Si te sientes aburrido, intentas encontrar algo interesante que hacer?					
44	¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?					
45	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?					

<b>46</b>	¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?						
<b>47</b>	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?						
<b>48</b>	¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?						
<b>49</b>	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?						
<b>50</b>	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?						