



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE RELACIONES HUMANAS

TESIS DE GRADO

Habilidades sociales y aislamiento en usuarios de videojuegos

Tesis presentada por: Micaela Sandri (P1-12832)

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Tutor: Lic. Prof. Omar Fernández

Sede: Lomas de Zamora

Fecha de entrega: Agosto de 2021

Índice

Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Introducción	1
Planteamiento del problema	1
Capítulo 1 Estado del arte	4
Capítulo 2 Marco teórico	10
2.1 Habilidades sociales	10
2.2 Aislamiento Social	13
2.2.1 Consecuencias del aislamiento social	15
2.3 Videojuegos.....	16
2.3.1 Aspectos sociales de los videojuegos.....	18
Capítulo 4 Metodología	20
4.1 Pregunta de investigación.....	20
4.2 Objetivo General	20
4.3 Objetivos Específicos.....	20
4.4 Hipótesis.....	20
4.5 Justificación y relevancia	21
4.6 Tipo de diseño y estudio.....	22
4.7 Muestreo.....	22
4.8 Muestra.....	23
4.9 Instrumentos	23
4.9.1 Cuestionario Sociodemográfico	23
4.9.2 Escala de Habilidades Sociales [EHS] (Gismero González, 2002)	23

4.9.3 Cuestionario de Aislamiento y Soledad [CAS] (Casullo, 2003)	24
4.10 Procedimiento.....	24
4.11 Análisis de datos.....	25
Capítulo 5 Resultados	26
5.1 Caracterización de la muestra	26
5.1.1 Distribución de la muestra, según la edad	26
5.1.2 Distribución de la muestra, según el sexo	27
5.1.3 Distribución de la muestra, según el nivel de estudios	28
5.1.4 Distribución de la muestra, según si son o no jugadores en línea	29
5.1.5 Distribución de la muestra, según el uso semanal de videojuegos	29
5.1.6 Distribución de la muestra, según las horas de juego	30
5.1.7 Distribución de la muestra, según horas semanales de juego	31
5.1.8 Distribución de la muestra, según la compañía al momento de jugar	31
5.1.9 Distribución de la muestra, según si estudia actualmente	32
5.1.10 Distribución de la muestra, según si trabaja	33
5.2 Pruebas de normalidad	33
5.3 Diferencias entre grupos.....	34
5.3.1 Comparación entre grupos, según si juegan o no videojuegos en red.....	34
5.3.2 Comparaciones entre grupos en función del sexo biológico.....	35
5.3.3 Comparación de grupos según la cantidad de horas de juego diario.....	36
5.3.4 Comparación entre grupos en función de si realiza o no actividad física	36
5.4 Correlaciones entre variables	37
Capítulo 6 Discusión, propuestas a futuro y conclusiones	39
6.1 Análisis de los resultados	39
6.2 Limitaciones y propuestas para futuras investigaciones	46

6.3 Conclusiones	48
Referencias bibliográficas.....	52
Anexos	57

Resumen

En la presente investigación se planteó como objetivo general analizar la relación entre el aislamiento y las habilidades sociales en usuarios de videojuegos. Se utilizó para esto, una muestra total de 361 personas de ambos sexos, pertenecientes a la Provincia de Buenos Aires, todos ellos mayores de edad y cuya característica principal es que eran usuarios de videojuegos. Se les administró un cuestionario sociodemográfico, La Escala de Habilidades Sociales (Gismero González, 2012) y el Cuestionario de Aislamiento y Soledad (Casullo, 2003).

Como resultados, se encontró que existe correlación negativa y débil entre el aislamiento social y las dimensiones de habilidades sociales. Además, al realizar comparaciones entre grupos, se encontró que quienes juegan de manera online experimentan niveles inferiores de soledad que quienes no lo hacen bajo esta modalidad. Por otro lado, los usuarios que realizan actividad física puntuaron más alto en todas las dimensiones de Habilidades Sociales, y más bajo en soledad y aislamiento. Mientras que, no se han encontrado diferencias significativas al tomar en cuenta el sexo de las personas.

Todos estos resultados se discuten a la luz de los antecedentes teóricos revisados y se dejan abiertos interrogantes para futuras investigaciones.

Palabras claves: Habilidades sociales - Soledad – Aislamiento social – Usuarios de videojuegos.

Abstract

In this research, the general objective was to analyze the relationship between isolation and social skills in video game users. A total sample of 361 people of both sexes, belonging to the Province of Buenos Aires, was used for this, all of them at the legal age and whose main characteristic is that they are users of video games. They were administered a sociodemographic questionnaire, the Social Skills Scale (Gismero González, 2012) and the Isolation and Loneliness Questionnaire (Casullo, 2003).

As result, it was found that there is a negative and weak correlation between social isolation and the social skills dimensions. In addition, when making comparisons between groups, it was found that those who play online experience lower levels of loneliness than those who do not chose this type of game. On the other hand, users who perform physical activity scored higher in all dimensions of Social Skills, and lower in loneliness and isolation. Finally, no significant differences have been found when taking in consideration the sex of the people.

All these results are discussed in the light of the reviewed theoretical background and questions are left open for future research.

Keywords: Social skills - Loneliness - Social isolation - Video game users.

Introducción

Planteamiento del problema

En la actualidad, los avances en la tecnología han alcanzado diversos ámbitos de la vida cotidiana, y las relaciones sociales se ven cada vez más inmersas en realidades virtuales, que van desde los celulares y los mensajes de texto hasta las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, entre otras. Estos avances permiten que personas que están en dos puntos distintos del planeta puedan tener una conversación e incluso verse mediante una videollamada.

Dentro de los avances tecnológicos encontramos a los videojuegos, los cuales según Moncada Jiménez y Chacón Araya (2012) son programas informáticos donde los videojugadores interactúan con la propia máquina o con otros usuarios, a través de imágenes que aparecen en sus pantallas, siguiendo determinadas reglas prefijadas y obteniendo recompensas al ganar. Estos autores clasificaron los videojuegos en dos tipos: los de tipo pasivo que implican pocos movimientos del cuerpo, y los videojuegos activos aluden a una interacción física de los sujetos con el dispositivo, mediante el uso de sus habilidades motoras.

En los últimos 15 años se ha desarrollado un tipo de videojuego, en el que los usuarios interactúan, colaboran y establecen relaciones entre ellos a través de avatares personalizados. Estos videojuegos ofrecen entornos en línea con ricos detalles en gráficos 3D, que se desarrollan en tiempo real. A este tipo de plataforma se la conoce como Juegos de rol multijugador masivos en línea (MMORPG son las siglas en inglés). Los usuarios pueden comunicarse entre sí mediante un chat, y requieren de grandes cantidades de tiempo para lograr los objetivos prefijados (Yee, 2006).

Teniendo en cuenta la posibilidad de interacción con otros sujetos que hoy en día tiene el usuario de determinados videojuegos, cabe cuestionarse el lugar que ocuparán las habilidades sociales (HHSS), entendiendo a las mismas como aquellas capacidades específicas que los sujetos ponen en juego en las relaciones interpersonales (García Nuñez Del Arco, 2005). Las habilidades sociales, son aquellas que se ven implicadas para un adecuado trato con un otro, superando de manera exitosa las situaciones sociales (Echeburúa Odriozola, 2012).

Por su parte, Eceiza, Arrieta y Goñi (2008) hacen énfasis en la especificidad situacional de estas habilidades, y la influencia que tiene sobre las mismas el contexto tanto personal como social, lo cual resulta interesante cuando nos situamos en un contexto meramente virtual.

Las HHSS se manifiestan de distintas maneras, como ser heterosociales o de iniciación de citas, las conversacionales, las de asertividad, las habilidades cooperativas, entre otras (Villasana y Dorrego, 2007).

Para Gismero González (2002), las habilidades sociales serían equivalentes a una conducta asertiva, definiendo esta última como toda respuesta mediante la cual un individuo expresa sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos, a otra persona, de forma no aversiva, sin ansiedad y respetando todo ello en los demás. Este último punto sería lo que permite diferenciar entre una conducta asertiva y una agresiva. Estas respuestas pueden ser verbales o no verbales, y son específicas de cada situación, dando como consecuencia el autorreforzamiento y maximizando la probabilidad de conseguir refuerzo externo. Esta consecución de refuerzo externo va a depender tanto del individuo como de los demás; es decir, una conducta asertiva va a maximizar la probabilidad de obtener reforzamiento, pero no la asegura, lo que si se provoca es la consecución y mantenimiento de autorrefuerzos.

Como contracara al desarrollo de HHSS y las dificultades que puede conllevar, se presenta el aislamiento social (AS), el cual fue definido por Carvajal-Carrascal y Caro-Castillo (2009) como la incapacidad de conseguir contacto con otros a pesar del deseo de ello, con

manifestaciones de inseguridad por parte del sujeto. Estas autoras relacionaron el aislamiento social con la soledad, pautando al primero como causa o factor contribuyente.

Autores como Tejeiro Salguero, Pelegrina del Río y Gómez Vallecillo (2009) plantean que en el mundo virtual de los videojuegos se construye un mundo de intereses compartidos, lo cual permite el desarrollo de la interacción social en dicho ámbito. Además, Bermejo y Cabero (1998) presentaron los videojuegos como instrumento mediador y facilitador de las relaciones intergeneracionales.

Por otro lado, Moncada Jiménez y Chacón Araya (2012) introducen el planteo de Holtz y Appel en 2011, por el cual aquellos videojuegos de role-playing donde el usuario interpreta un personaje son considerados predictores de aislamiento y ansiedad. También explican que uno de los efectos de los videojuegos observado en niños de preescolar es la disminución del desarrollo de destrezas sociales, lo cual se debe a la no estimulación de interacciones con otros, perjudicando la socialización. Un efecto similar se observó también en adolescentes.

Siguiendo esta línea, el presente trabajo de investigación busca comprender y evaluar el desarrollo de las habilidades sociales y los niveles de aislamiento social presentes en videojugadores. A su vez, se pretende correlacionar dichos niveles con la cantidad de horas de juego de los sujetos, considerando como hipótesis que, al aumentar las horas de juego, el AS será más elevado y disminuirán las HHSS. Para esto se tomará como variable independiente la cantidad de horas de juego, y las variables dependientes serán Aislamiento Social y Habilidades Sociales.

Capítulo 1

Estado del arte

Luego de revisar las investigaciones precedentes sobre la temática particular que se aborda en esta investigación, se hallaron resultados interesantes para desatacar, algunos de los cuales se sintetizan a continuación en orden cronológico.

Tapia, Fiorentino y Correché (2003) investigaron la relación entre aislamiento-soledad y autoconcepto en una muestra de 71 estudiantes adolescentes de Colegios Privados de San Luis, con edades entre 14 y 17 años. Los instrumentos aplicados fueron: Escala de autoconcepto de Piers-Harris, 1964 (adaptación de M. M. Casullo, 1990); y el Cuestionario de aislamiento y soledad (CAS) de M. M. Casullo (1996). Según los resultados que obtuvieron, los adolescentes estudiados poseen adecuados autoconceptos y bajos niveles de aislamiento y soledad, presentando buen bienestar psicológico. Siguiendo esta línea, infirieron que estos estudiantes experimentarían relaciones sociales de manera satisfactoria, y tendrían confianza en sus pares y significativos para sentirse así contenidos y apoyados, no aislándose en situaciones conflictivas.

Por su parte, Gómez del Castillo Segurado (2005) estudió la relación entre los videojuegos y la agresividad. El autor plantea que si bien no existe una relación de causa-efecto entre los videojuegos y la agresividad, estas variables están íntimamente vinculadas. Se posiciona desde una perspectiva donde los videojuegos son un escenario de conductas violentas, aunque reconoce su capacidad educativa y propone una serie de estrategias para la utilización de los mismos en este ámbito.

Además, Zavala Berbena, Valadez Sierra y Vargas Vivero (2008) exploraron cómo se pone en juego la Inteligencia Emocional y las Habilidades sociales en la aceptación social, entendiendo esta última como la aceptación o el rechazo entre pares. Para ello tomaron un

grupo de 62 adolescentes de 13 años edad promedio, con alta aceptación social y 331 alumnos de grupos naturales; y aplicaron el BarOn EQ-i:YV para valorar la Inteligencia Emocional, y la escala de Gismoero (2002) para evaluar habilidades sociales. Los resultados arrojaron que el grupo de alta aceptación social presentaba diferencias significativas en Inteligencia Emocional (auto-reportada), pero bajas puntuaciones respecto a las Habilidades sociales.

Por otra parte, Tejeiro Salguero, Pelegrina del Río y Gómez Vallecillo (2009) estudiaron los distintos aspectos del videojuego, tanto positivos como negativos, tomando en consideración diferentes investigaciones sobre el tema. Algunos de los efectos psicosociales negativos que presentan son:

- El supuesto potencial adictivo de los videojuegos (juego patológico), aunque se ha demostrado que a pesar de que en principio los usuarios pasan mucho tiempo frente a un nuevo videojuego, poco a poco este tiempo va disminuyendo.
- Videojuegos como inductores de conductas agresivas y violentas (antisociales), ya que el usuario normalmente es recompensado por la conducta antisocial de su personaje. Aquí no se contempla que en algunos de estos videojuegos se fomenta el trabajo cooperativo y temas prosociales.
- Aislamiento social, debido a la reducción que potencialmente generan este tipo de juegos y su contexto. Pero por el lado contrario se pudieron encontrar resultados que muestran la preferencia de los usuarios por el juego acompañado, siendo este un espacio de intereses compartidos que fomentaría la interacción social entre los jóvenes, actuando como facilitador y mediador de las relaciones.
- Rendimiento escolar, debido al absentismo y el desplazamiento del tiempo de estudio por tiempo de juego.

Desde una mirada contraria, se hallaron varios efectos positivos resultado del uso de videojuegos:

- Entrenamiento y mejora de habilidades como la atención visual, el cambio de tareas, reacción rápida ante una búsqueda visual, más eficacia en el seguimiento de múltiples objetivos.
- Utilidad terapéutica como tratamiento o apoyo al tratamiento de ciertas patologías tanto médicas como psicológicas.
- Utilidad didáctica permitiendo combinar la pedagogía con el objetivo lúdico.

Para finalizar, arriban a la conclusión de que, debido al continuo cambio tecnológico y social, el conocimiento científico sobre esta temática es escaso e impreciso, planteando la necesidad de aplicar un mayor rigor y especificidad científica en los estudios que quedan por delante respecto a la temática abordada.

De modo similar, Moncada Jiménez y Chacón Araya (2012) en su investigación, realizan un recorrido bibliográfico donde evidencian la dicotomía entre los efectos positivos y negativos que poseen los videojuegos en la vida de los sujetos, tanto en lo social como en lo psicológico, e incluso en lo fisiológico. Por un lado, encuentran a los videojuegos como predictores de conductas agresivas, problemas de atención, ansiedad y aislamiento, precarización en la sociabilización y reforzamiento de estereotipos sociales. Por el lado contrario, también hallaron efectos positivos relacionados al uso de videojuegos: cuando se aprende a jugar un videojuego mejora la atención; mayor desarrollo de atención visual; los videojuegos activos promueven la actividad física y pueden ayudar a reducir la obesidad contribuyendo con el gasto energético necesario.

En su investigación, Gómez, Arenas y Toro (2017) buscan describir los rasgos de personalidad de videojugadores, tomando una muestra de 30 sujetos entre 20 y 30 años de la Ciudad de Manizales, Colombia. Utilizaron el cuestionario factorial de personalidad 16 pf5

(versión adaptada y validada para Colombia), y una ficha sociodemográfica. Algunos de los resultados que arrojaron fueron: la mayoría de los videojugadores son hombres; mayor presencia de rasgos orientados a la autosuficiencia, el individualismo, deseo de estar solos y tomar decisiones por su propia cuenta; rasgos orientados a la apertura-cambio, buena flexibilidad cognitiva; baja puntuación en rasgos de razonamiento, aprensión y tensión; características de introversión; entre otros.

Por otra parte, Laguzna et. al. (2017) realizaron un estudio donde hallaron que a mayor percepción de soledad, aumentaban los indicadores de retraimiento social, y que altas puntuaciones en dimensiones inhibitorias de socialización se relacionaban con el aislamiento.

Asimismo, Ramos (2019) planteó como objetivo general determinar la relación existente entre las habilidades sociales y la adicción a videojuegos en estudiantes de primer año de secundaria. Para alcanzar este objetivo, la muestra estuvo constituida por 161 alumnos del primer año (6 secciones) del nivel secundario. A los alumnos conformantes de la muestra se le aplicó dos instrumentos de recolección de datos, a saber: Test de dependencia de Videojuegos de Chóliz y Marco (2011) con adaptación de Salas y Merino (2017) y la Lista de chequeo conductual de habilidades sociales de Goldstein (1978) con adaptación de Rojas (1994-1995). Con respecto a los resultados, se halló que el 52.8% se ubicó en un nivel bajo de dependencia a los videojuegos, mientras que un 44.7% se ubicó en un nivel moderado y en un nivel alto se ubicó el 2.5% de la muestra. En relación con las habilidades sociales, se halló que el 29.8% se ubicó en un nivel normal, mientras que el 25.5% se ubicó en un nivel bajo y finalmente, el 27.3% se ubicó en un nivel deficiente. Estos resultados implican que más de la mitad de los alumnos de la muestra no poseen habilidades sociales. Con respecto a la relación entre variables, se determinó que entre las variables habilidades sociales y adicción a los videojuegos existe correlación (siendo el coeficiente de relación Rho de Spearman = - 0.246, con una Sig. (bilateral) de $0.03 < 0,05$). Asimismo, la comprobación de las hipótesis

específicas permitió comprobar que existe relación entre todas las dimensiones de la variable habilidades sociales y la variable adicción a videojuegos en estudiantes de primer año de secundaria.

En esta línea, Quispe Huaman (2019) estableció la relación entre la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa estatal de Lima sur. Su metodología fue de alcance cuantitativo con un diseño no experimental: correlacional. La muestra estuvo conformada por 470 estudiantes de nivel secundaria, con edades comprendidas entre los 12 a 17 años. Se les aplicó el Cuestionario de dependencia a videojuegos de Marcos y Chóliz (2012) y la Lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein (1989). De parte de los resultados se encontró para el análisis de la dependencia a los videojuegos que el 25.3% presenta niveles bajos y el 14.7% niveles altos; mientras que en las habilidades sociales el 25.1% presenta niveles bajos y el 14.9% niveles altos. Se encontró una relación estadísticamente significativa y negativa. Se concluyó que, a mayor presencia de dependencia a videojuegos, los adolescentes mostraron menores habilidades sociales.

Por último, en este mismo año, Castellano y Quevedo (2019), han pretendido identificar los factores personales, familiares y sociales que podrían estar asociados a la adicción a los videojuegos online. Para ello se analizó la influencia de variables de personalidad, ansiedad, depresión, impulsividad motora, hostilidad, habilidades sociales y tiempo dedicado al juego, tanto entre semana como los fines de semana. En el estudio participaron 946 jóvenes, de los cuales 459 fueron mujeres (48.5%) y 487 fueron hombres (51.5%) con edades comprendidas entre los 11 y 18 años (Media = 14; D.T. = 1.52). Se llevaron a cabo análisis de correlaciones, MANOVA y regresión múltiple. Los resultados indicaron que entre los factores que podrían influir en el uso excesivo de los videojuegos aparecían ciertas características de personalidad, como la baja estabilidad, responsabilidad, cordialidad y apertura, así como la ansiedad, la impulsividad a la hora de planificar acciones, la dificultad en cortar interacciones y los

problemas en las relaciones familiares. Además, se observó un patrón diferencial en función del género en las variables que predecían la adicción. Estos resultados sugieren la necesidad de continuar investigando para obtener más información acerca de la forma en que estas variables influyen, para así diseñar intervenciones con la finalidad de prevenir la adicción a los videojuegos online y sus consecuencias.

Capítulo 2

Marco teórico

2.1 Habilidades sociales

A lo largo de su vida, el ser humano va desarrollando diferentes habilidades en interacción con otros, las cuales le permiten adaptarse y vivir en sociedad. Dentro de estas se encuentran las habilidades sociales (HHSS), definidas por Michelson (1933) como aquellas destrezas para interactuar, compartiendo los cambios y movimientos sociales y/o culturales dentro de la realidad (García Nuñez Del Arco, 2005). A su vez, Goldstein (1980) las define como un conjunto de habilidades y capacidades variadas, específicas para el contacto interpersonal y la solución de problemas de índole interpersonal, así como socioemocional, desde actividades de carácter básico hacia otras características avanzadas e instrumentales. Siguiendo esta línea, plantea un crecimiento en el interés por el estudio de esta variable en las últimas décadas, el cual adjudica a la importancia de la misma para el equilibrio inter e intrapersonal con el medio y su influencia en la toma de decisiones y el afrontamiento de problemas. Además, García Nuñez Del Arco (2005) concluye que la familia es el principal agente socializador, encargado en gran parte del desarrollo de las habilidades sociales de sus miembros. En esta línea, si bien se trata de un constructo complejo, existe consenso entre diversos estudios en definir a las HHSS como comportamientos sociales aprendidos, necesarios para realizar competentemente una tarea de índole interpersonal; que expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos del sujeto de un modo adecuado a la situación, y que tal interacción debe ser mutuamente satisfactoria. Las HHSS asertivas son fuente de disfrute y, en tal sentido aportan a la calidad de vida y al bienestar (Caballo, 2000; Monjas Casares, 2000).

Del mismo modo, Zavala Berbena, Valadez Sierra y Vargas Vivero (2008) definen las habilidades sociales como aquellas conductas observables, aprendidas y aplicadas en interacciones interpersonales para obtener fines concretos, considerándolas a su vez expresiones observables de la inteligencia social, definida por Thorndike (1920) como la capacidad para entender y dirigir personas y accionar de manera prudente en las relaciones entre las mismas.

Por otro lado, Eceiza et al. (2008), enfatizan en la necesidad de tener en cuenta la especificidad situacional (a nivel social, ambiental y personal) de las habilidades sociales que provoca que se manifiesten o no bajo ciertas condiciones.

Las habilidades sociales se presentan para Echeburúa Odriozola (2012) como necesarias para establecer relaciones adecuadas con otros, afrontando de manera exitosa estas situaciones, superando la agresividad y timidez.

Según Trianes, Muñoz y Jiménez (1997), las habilidades sociales tienen dos componentes, el objetivo y la estrategia, que interactúan para dar como resultado una conducta. El objetivo es la meta que la persona quiere lograr en la interacción con otros y, en consecuencia, guía su conducta a partir de este componente. La forma cómo va a lograr ese propósito es la estrategia, que puede ser la única forma conocida por el individuo para actuar en esa situación, o aquella que ha elegido entre un repertorio de estrategias por ser la más adecuada según su parecer para determinado contexto social.

Por su parte, Cohen Imach, Caballero y Mejail (2012) entienden este constructo como aquellos patrones comportamentales de interacción y valores propios del contexto donde se desarrolla el sujeto, resultado del proceso de socialización. Las mismas permiten un correcto desarrollo en el contexto individual e interpersonal, pudiendo expresar de manera adecuada opiniones, deseos, sentimientos o actitudes, habilitando así al individuo a resolver satisfactoriamente situaciones sociales y ajustarse al contexto.

Además, según Gismero González (2000) dentro de las habilidades sociales pueden clasificarse seis dimensiones dependiendo del contexto y la situación en la cual se describan, las mismas son:

Autoexpresión en situaciones sociales: refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales tales como entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales, en grupos y reuniones sociales, etcétera. Indica facilidad para las interacciones en tales contextos, para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas, entre otras.

Defensa de los propios derechos como consumidor: refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo, como por ejemplo no dejar a alguien colarse en una fila, devolver un objeto defectuoso, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, etcétera.

Expresión de enfado o disconformidad: esta dimensión indica la capacidad de expresar enfado, desacuerdo con otras personas o sentimientos negativos justificados.

Decir no y cortar interacciones: muestra la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener. Se trata de un aspecto de la aserción en que lo crucial es poder decir 'NO' a otras personas, y cortar las interacciones que no desean mantener por más tiempo.

Hacer peticiones: refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, ya sea a alguien conocido o en situaciones de consumo, como por ejemplo pedir la devolución de algo que fue prestado o pedir un favor; implica que la persona es capaz de hacer peticiones sin excesiva dificultad.

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: se define por la habilidad de iniciar interacciones con el sexo opuesto. Se trata de intercambios positivos. Indica facilidad para tales conductas, es decir, iniciativa para comenzar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que gusta del mismo.

2.2 Aislamiento Social

Carvajal -Carrascal et al. (2009), definen el aislamiento social como la incapacidad de contacto interpersonal con otros a pesar de su deseo, implicando sentimientos de soledad y manifestaciones de inseguridad. A su vez, definen la soledad como una experiencia subjetiva de aislamiento social donde la cantidad de relaciones reales es menor a lo deseable. Es decir, su rasgo característico es la implicancia de un deseo por establecer estas relaciones. La falta de estas puede ser real o percibida.

Por su parte, Eceiza, Arrieta y Goñi (2008) explican las relaciones interpersonales fallidas como resultado de una falencia en las habilidades sociales, y plantean una necesidad de entrenamiento de las mismas para aquellos sujetos con un pobre o nulo repertorio de conductas sociales. Para ellos, presentan el Cuestionario de Dificultades Interpersonales (CDI), el cual permite identificar aquellos ámbitos donde las personas presentan mayores dificultades en el accionar social, el origen y naturaleza de dichos problemas, para así poder planificar un tratamiento eficaz. Este cuestionario recoge once tipos de conducta que se dan en relaciones sociales, desplegadas en cinco contextos de interacción cotidianos.

En su teoría, Casullo (2003) hace una distinción entre aislamiento y soledad. Por el último entiende el fracaso en mantener relaciones personales estrechas, es decir, es la diferencia entre las relaciones interpersonales que realmente posee el sujeto y aquellas que desearía tener. Según esta idea, tener un nivel satisfactorio de contacto social dependería de la propia persona. Por otro lado, la autora define aislamiento como la tendencia de un sujeto a evitar vínculos psicosociales, a aislarse, a estar sola. En esta misma línea, Peplau y Perlman (1982) entienden por soledad el deseo no logado de mantener relaciones satisfactorias próximas con otros significativos, mientras que el aislamiento se presenta como la evitación de vínculos psicosociales por parte del sujeto. Según estos autores el sentimiento de soledad suele encontrarse con frecuencia en sujetos tímidos y con baja autoestima.

En cambio, Weiss (1973), citado en Lacunza et al. (2017), explica la soledad como un fenómeno multidimensional, que puede variar en circunstancias, causas e intensidad, y diferenció soledad emocional de soledad social. Por un lado, la soledad emocional implicaría la falta de aquellas relaciones que generan sentimiento de afecto y seguridad, siendo esto esencial para establecer un apego seguro. Por su parte, la soledad social sería el aislamiento, aburrimiento y sentimiento de marginalidad provocado por la carencia de relaciones sociales.

Young (1982) concibe a la soledad como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias, que pueden acompañarse de manifestaciones de distrés psicológico. En función de la perspectiva temporal, de la duración de la soledad, identifica tres tipos: Soledad crónica, dura años y la persona se siente incapaz de establecer relaciones sociales satisfactorias; soledad situacional, vinculada generalmente a situaciones estresantes, como el divorcio o la muerte de la pareja, los padres o los hijos; soledad transitoria, es la más común y se asocia con brotes breves del sentimiento de soledad.

Por su lado, Cohen Imach et al. (2012), toman el Modelo Jerárquico de socialización propuesto por Martorell, González, Aloy y Ferris (1995), que divide la interacción social en dos polos: el primero se relaciona a la conducta prosocial, y se integran dos dimensiones a saber: Autocontrol y Consideración con los demás; y el segundo implica una conducta antisocial formada por la dimensión Agresividad. Este modelo fue modificado por Silva, Martínez Arias y Ortet en 1997, quienes identificaron dos ejes y cuatro polos en las interacciones sociales: el eje prosocial/antisocial que integraría en un primer polo consideración por los demás y autocontrol de las relaciones sociales; y en un segundo polo agresividad y comportamiento antisocial, con resistencia a las normas sociales e indisciplina; y el otro eje es el de sociabilidad (integrado por ascendencia social y liderazgo), y baja sociabilidad (integrado por retraimiento social, ansiedad social y timidez). Siguiendo este modelo, los autores relacionan comportamientos como el aislamiento social, ansiedad social,

timidez, retraimiento, y sentimiento de soledad en el polo de baja sociabilidad; mientras que en el polo antisocial encontraríamos comportamientos transgresores y antisociales.

Además, cabe destacar que la soledad presenta tres aspectos importantes. Refiere al déficit percibido por la persona, que puede ser cuantitativo (ej. no tengo amigos o no tengo los que quisiera) o cualitativo (ej. siento que mis relaciones son superficiales o no tan satisfactorias como quisiera). Tiene un carácter subjetivo ya que es el propio individuo quien decide si su nivel de contacto social es satisfactorio o no. Una persona puede tener una rica red de relaciones familiares y sociales, y sentirse extremadamente sola, mientras que otra puede vivir aislada en una montaña y no experimentar este sentimiento. En este punto, el aislamiento se distingue de la soledad dado que la persona decide deliberadamente estar sola. Finalmente, la soledad constituye una vivencia o sentimiento negativo asociada a sentimientos de depresión, ansiedad, insatisfacción e infelicidad (Cutrona, 1982).

2.2.1 Consecuencias del aislamiento social

La importancia de poner el foco sobre el aislamiento social y la soledad se fundamenta en los riesgos y las consecuencias que trae aparejado el hecho de que una persona se encuentre socialmente aislada de manera frecuente o bien que experimente sentimientos de soledad. En relación con esto, puede destacarse que la soledad es un importante factor de riesgo que se asocia con morbilidad (Cacioppo, Hawkley y Berntson, 2003; Lauder, Sharkey y Mummery, 2004). Su presencia se vincula con trastornos cardiovasculares, de alimentación, de sueño y, en el plano de la salud psíquica se asocia a depresión, suicidio y abuso de sustancias y alcohol (Carvajal-Carrascal y Caro Castillo, 2009; Heinrich y Gullone, 2006). La investigación psicológica ha proporcionado evidencias acerca de que la presencia crónica del sentimiento de soledad es una seria amenaza para la salud mental y el funcionamiento psicosocial del sujeto (McWhirter, 1990).

2.3 Videojuegos

Hace años que los videojuegos van tomando lugar entre las actividades de ocio más elegidas por niños, adolescentes e incluso adultos, y más aún en la actualidad donde nos encontramos inmersos en un mundo de tecnología que crece cada día más.

Gómez, Arenas y Toro (2017) plantean que, a partir del crecimiento y avance en estos sistemas de entretenimiento, surgido desde la década de los 80, los videojuegos deben ser considerados indispensables para la vida social.

Según Gómez del Castillo Segurado, Ortega (2002) los videojuegos son plataformas digitales de formato audiovisual presentadas como aventuras gráficas, simulaciones o arcade, las cuales significarían una alternativa al cine o la tele. Esta autora también toma la definición de Marqués (2002) la cual considera videojuego a todo tipo de juego electrónico interactivo sin importar su presentación. Agrega que la Real Academia de la Lengua (sf) los define como dispositivo electrónico que permite, mediante mandos apropiados, simular juegos en las pantallas de un televisor o de un ordenador. En su investigación, Gómez del Castillo Segurado (2002) clasifica los videojuegos según su tipo: videojuegos Arcade serían aquellos que implican una reacción rápida del usuario para poder superar distintas pantallas llevando un ritmo determinado; los videojuegos deportivos simulan algún deporte implicando habilidad, rapidez y precisión; los de estrategia son aquellos en los que hay que diseñar un plan de acción para superar al rival, por lo que se necesita concentración, administración de recursos, definición de estrategias y previsión de los comportamientos del contrincante; por otro lado encontramos los videojuegos de simulación, que reproducen mundos alternativos, pudiendo experimentar diferentes realidades y situaciones; también describe videojuegos que se asemejan a los tradicionales juegos de mesa, pudiendo el adversario ser real o ser la máquina; y por último presenta los videojuegos de acción, los cuales incluyen ejercicios de repetición y normalmente una cuota de violencia.

Para Moncada Jiménez et al. (2012), cuando se habla sobre videojuegos hacemos referencia a un mundo virtual basado en un sistema de reglas y recompensas donde el usuario interactúa con el dispositivo y/o con terceros. Estos autores toman la clasificación propuesta por Entertainment Software Rating Board en 2010, que divide los videojuegos según el público al que están dirigidos: 1. EC (Early Childhood), destinados a niños a partir de los 3 años de edad; 2. E (everyone), destinados a niños mayores de 6 años, con contenido de dibujos animados y fantasías y violencia moderada; 3. E10+ (everyone 10+), destinados a mayores de 10 años, donde a la clasificación anterior se le suma lenguaje moderado y temas sugestivos; 4. T (teen), destinados a mayores de 10 años, presentan violencia, temas sugestivos, humor crudo, sangre, apuestas y pequeña cantidad de lenguaje fuerte; 5. M (mature), destinado a adolescentes mayores de 17 años, con contenidos de violencia intensa, imágenes sangrientas, contenido sexual y lenguaje fuerte; 6. AO (adults only), destinados a mayores de 18 años, ya que pueden presentar largas escenas de violencia intensa y contenido sexual gráfico explícito y desnudez; por último 7. RP (rating pending), son aquellos videojuegos que aún no fueron clasificados.

Un aporte interesante lo realiza Tejeiro Salguero et al. (2009), para este autor los videojuegos forman una base para la interacción social, ya que constituye un mundo de intereses compartidos, donde existe un intercambio material y un intercambio de tácticas, consejos, claves, conocimientos, etc. A su vez, puede mencionarse que Bermejo y Cubero (1998) definieron los videojuegos como instrumentos mediadores y facilitadores de las relaciones intergeneracionales.

Sánchez Rodríguez, Alfágeme González y Serrano Pastor (2010) introducen la concepción de Levis (1997) sobre los videojuegos, quien los entiende como los precursores del concepto de multimedia interactivo, siendo el primer medio que implica una participación activa del

usuario, combinando una variedad de estímulos y un dinamismo visual. También, Del Moral (1998) y otros autores afirman que los videojuegos generan nuevos modos de socialización.

2.3.1 Aspectos sociales de los videojuegos

Muchos autores han estudiado los efectos de los videojuegos sobre la dimensión social de las personas encontrando resultados interesantes. Por ejemplo, Ferrer y Ruiz (2005) mencionan que el uso adecuado de los videojuegos puede llegar a ser un buen complemento en la formación de los jóvenes, ayudando a: reforzar el autoestima, reforzar las relaciones sociales e incluso ser una manera de jugar socialmente, a la vez que personalmente saludable.

Otros autores como Vida y Hernández (2005) muestran entre las claves del éxito de los videojuegos algunas características sociales que les otorgan su actual atractivo y potencial educativo. Entre estas claves están: las características que permiten al jugador tener una acción constante, poder competir con otros usuarios o con la computadora, superar diferentes niveles, etc.

En los videojuegos los usuarios interactúan, colaboran y establecen relaciones entre ellos a través de avatares personalizados. Estos videojuegos ofrecen entornos en línea con ricos detalles en gráficos 3D, que se desarrollan en tiempo real. A este tipo de plataforma se la conoce como Juegos de rol multijugador masivos en línea (MMORPG son las siglas en inglés). Los usuarios pueden comunicarse entre sí mediante un chat, y requieren de grandes cantidades de tiempo para lograr los objetivos prefijados (Yee, 2006). En esta misma línea, cabe destacar que las investigaciones previas tienden a encontrar que los usuarios de videojuegos que suelen jugar acompañado por miembros de sus grupos de pares (Tejeiro, 1998), prefieren el juego acompañado (De Waal, 1995) y tienden a tener amigos usuarios (Kine, 1998).

Además, varios autores han estudiado las motivaciones que animan a los jugadores a realizar la actividad. Según Griffiths et al. (2004) aunque en parte se juega por razones escapistas y/o

para aliviar el estrés, el motivo más importante es de tipo social: los jugadores hacen amigos a través del juego y juegan con amigos de la vida real y/o familiares. Por su parte, Fuster et al. (2012) obtuvieron un modelo de cuatro motivaciones: socialización (interés por entablar amistades y apoyarse mutuamente), exploración (interés por descubrir el entorno virtual y participar de la mitología del juego y las aventuras que propone), logro (interés en el prestigio, el liderazgo y el dominio sobre otros jugadores) y disociación (interés en evadirse de la realidad e identificarse con el avatar virtual). Además, estos mismos autores predijeron una relación teórica entre unas motivaciones (socialización y exploración) con el juego adaptado y, otras motivaciones (logro y disociación) con el juego desadaptado (Fuster et al., 2012)

Capítulo 4

Metodología

4.1 Pregunta de investigación

¿Cómo es la relación entre el aislamiento y las habilidades sociales en usuarios de videojuegos?

4.2 Objetivo General

- Analizar si existe relación entre las Habilidades Sociales y el Aislamiento Social en usuarios de videojuegos.

4.3 Objetivos Específicos

- Caracterizar la distribución de la muestra en función de las variables sociodemográficas.
- Indagar el nivel de aislamiento y el tipo habilidades sociales de los usuarios de videojuegos.
- Indagar si existe correlación estadísticamente significativa entre las variables
- Comparar los niveles de aislamiento y habilidades sociales en función a los siguientes datos sociodemográficos: Horas de juego semanal, Sexo biológico, si juegan videojuegos en red, si realizan o no actividad física.

4.4 Hipótesis

Hipótesis 1: Existe correlación negativa entre el aislamiento social y las habilidades sociales en usuarios de videojuegos. Es decir que aquellos sujetos con mayor aislamiento social tendrían

menor nivel de habilidades sociales; y quienes presenten mayores habilidades para relacionarse socialmente, presentarían un menor nivel de aislamiento social.

Hipótesis 2: Se espera que a mayor cantidad de horas de juego, se presenten niveles más altos de aislamiento y menores habilidades sociales.

4.5 Justificación y relevancia

En el marco del presente trabajo es importante destacar que actualmente gran cantidad de personas eligen los videojuegos para pasar su tiempo de ocio, por lo cual cada vez son más las investigaciones al respecto. Esto se debe en gran parte al auge tecnológico que influye inevitablemente en las interrelaciones sociales, convirtiendo a estas últimas en relaciones virtuales. Estas nuevas tecnologías, que con el correr del tiempo se vuelven más populares, ponen en contacto a millones de personas todos los días (Sáez Martínez, 2016).

Existen opiniones ambiguas sobre cómo afectan este tipo de relaciones en los distintos aspectos de las personas, con postulados positivos y negativos de los mismos.

La soledad y el aislamiento social implican un déficit en las habilidades sociales, llevando al sujeto a desarrollar estrategias inadecuadas para la resolución de problemas cotidianos del ámbito social. Entendiendo los videojuegos como una red social, teniendo en cuenta que en los mismos se puede mantener contacto con otras personas; éstos podrían afectar las relaciones interpersonales y aumentar el déficit en las habilidades sociales (León Merino & García Asitimbay, 2018).

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado, y el creciente avance del fenómeno videojuegos, se desataca la relevancia de esta investigación para entender la relación entre el uso de los mismos y el desarrollo de las habilidades sociales y el aislamiento social. Esto resulta relevante para cooperar en el desarrollo de factores de prevención de aislamiento y soledad, e incluso medios de estimulación de habilidades sociales o actitudes asertivas.

Lacunza, Coronel, Contini, Martin y Medina (2017) definen como “factores protectores” a todas las características, tanto contextuales como personales, que reduzcan la vulnerabilidad contrarrestando los factores de riesgo; siendo estos últimos las características que indican mayores posibilidades de sufrir un daño.

El presente trabajo busca contribuir en el conocimiento teórico de este ámbito de los videojuegos, que crece diariamente a gran velocidad, introduciéndose en la vida cotidiana de gran parte de la sociedad. Una comprensión más profunda del fenómeno permitirá gestionar políticas sociales que prevean el cuidado de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes adultos en busca de potenciar la socialización, altamente necesaria para desarrollarse en la vida social.

4.6 Tipo de diseño y estudio

Se llevó adelante un plan de investigación cuantitativo. Para lo cual se utilizó el tipo de estudio denominado *ex post-facto*, que permite una búsqueda sistemática y empírica no teniendo el investigador control sobre las variables independientes pues los acontecimientos ya se manifestaron o son intrínsecamente manipulables; es decir, se trata de una investigación donde el fenómeno o situación que es objeto de análisis no se modifica, ya que primero se produjo el hecho y posteriormente se analizan las posibles causas y consecuencias. En este sentido, la investigación se caracterizó por ser descriptiva, correlacional, no experimental y transversal (Carrasco & Caldero-Hernández, 2000 citado por Cancela Gordillo, Cea-Mayo, Galindo-Lara & Valilla-Gigante, 2010).

4.7 Muestreo

Se tomó una muestra no probabilística; es decir, cuando no es posible el diseño probabilístico (de la población se extrae cada unidad que la integra con una probabilidad

conocida, y distinta a cero), o a priori se sabe que no podrá realizarse, se recurre a las muestras no probabilísticas. Según muestreo subjetivo por decisión razonada: las unidades de la muestra se eligen en función de algunas de sus características, el proceso de elección se realiza aplicando criterios racionales, sin recurrir a la selección causal. Además, se caracterizó por ser un muestreo por bola de nieve (Corbetta, 2007).

4.8 Muestra

La muestra estuvo compuesta por 361 sujetos, hombres y mujeres de la Provincia de Buenos Aires, todos ellos mayores de edad y cuya característica principal y excluyente era ser usuarios de videojuegos. Se considera como usuario de videojuego a todo sujeto que utilice cualquier tipo de videojuego, sin importar dispositivo, consola ni tiempo de frecuencia de uso.

4.9 Instrumentos

4.9.1 Cuestionario Sociodemográfico

El cuestionario incluye preguntas de variables sociodemográficas como la edad, el género y la nacionalidad de los participantes. Se indagará sobre la frecuencia de uso de los videojuegos al día, preferencias sobre los mismos y la relación vincular que poseen con quienes juegan dichos videojuegos. También se añadirán preguntas para conocer sus relaciones sociales fuera del ámbito de los videojuegos.

4.9.2 Escala de Habilidades Sociales [EHS] (Gismero González, 2002)

Está compuestos por 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido de falta de aserción o déficit en habilidades sociales y 5 de ellos en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta que determinan el grado de frecuencia en que cada afirmación le sucede al sujeto (Me sucede muy pocas/algunas/bastantes/muchas veces). Busca explorar la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valorar hasta qué punto las habilidades sociales modulan a esas actitudes. La información que ofrece el cuestionario

queda contenida en factores como: Defensa de los propios derechos del consumidor; tomar iniciativas o con el sexo opuesto, expresión de opiniones, sentimientos o peticiones, entre otros; decir “No” o defender los propios derechos; expresarse en situaciones sociales; cortar una interacción; capacidad de hacer cumplidos y expresión de enfado o disconformidad.

4.9.3 Cuestionario de Aislamiento y Soledad [CAS] (Casullo, 2003)

Está integrado por 25 ítems, aplicables a adolescentes de educación media, de autoadministración individual con cuatro opciones de respuesta (nunca-algunas veces-muchas veces-siempre). Doce de los ítems evalúan soledad (2, 3, 11, 12, 23, 4, 5, 9, 10, 15, 24) y trece evalúan aislamiento (1, 6, 7, 8, 16, 18, 19, 21, 22, 14, 17, 20, 25). Algunos se computan de forma directa y otros de forma indirecta (4, 5, 9, 10, 13, 15, 24, 14, 17, 20 y 25). Para cada una de las dimensiones los autores de la prueba se calcularon la media aritmética y la desviación estándar, con población adolescente de distintas regiones de Argentina. Este instrumento posee validez de contenido, de criterio y conceptual ya que operacionaliza ambos constructos.

4.10 Procedimiento

Se administró el protocolo anexo a cada sujeto individualmente a través de la plataforma online Google Forms, solicitando que utilicen el tiempo que sea necesario para responder a cada cuestionario. Previo a completar los cuestionarios debieron firmar un consentimiento informado donde se establecieron los fines de la investigación y la utilización de los datos. También se aclaró el anonimato de las respuestas.

A continuación, se encuentra el link al que tuvieron acceso los participantes durante el proceso de investigación:

<https://forms.gle/ZzGLnD4bQT1uN4es9>

4.11 Análisis de datos

Una vez recolectados los 361 protocolos se cargaron y analizaron los datos en el programa estadístico SPSS 23 (Statistical Package for the Social Sciences) para más tarde realizar la estadística descriptiva e inferencial, en función de los objetivos planteados.

Ya que el número de casos fue mayor a 50, se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de las variables (Blanca Mena, 2012). Dado que dicha prueba evidenció que las variables no se ajustaban a una distribución normal, se utilizaron estadísticos no paramétricos para los análisis posteriores. Para las diferencias entre grupos se utilizaron los estadísticos U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis; y el estadístico Rho de Spearman para las correlaciones entre variables. Se estudió la fuerza de correlación según los criterios de interpretación planteados por Cohen (1992), donde 0.10 es débil, 0.30 moderado y 0.50 alto.

Capítulo 5

Resultados

5.1 Caracterización de la muestra

La muestra fue tomada en el mes de diciembre de 2019 mediante la utilización de un formulario de Google confeccionado a partir de los instrumentos. El mismo incluía el consentimiento informado como condición para avanzar. Para lograr una muestra pura, la primera pregunta del formulario fue si el sujeto se consideraba a sí mismo usuario de videojuegos; en caso de respuesta negativa se daba por concluido el cuestionario. Se configuraron todas las opciones como obligatorias. Luego fue compartido a través de diversas redes sociales. La cantidad de sujetos participantes corresponde a $N = 361$.

5.1.1 Distribución de la muestra, según la edad

Se recodificó la variable edad en grupos según las generaciones a las que pertenecen. Se puede observar que el 56% ($N = 135$) de la muestra se encuentra dentro de la generación Y, el 37.4% ($N = 135$) forman parte de la generación Z y el 6.6% ($N = 24$) están distribuidos dentro de la generación X y otras.

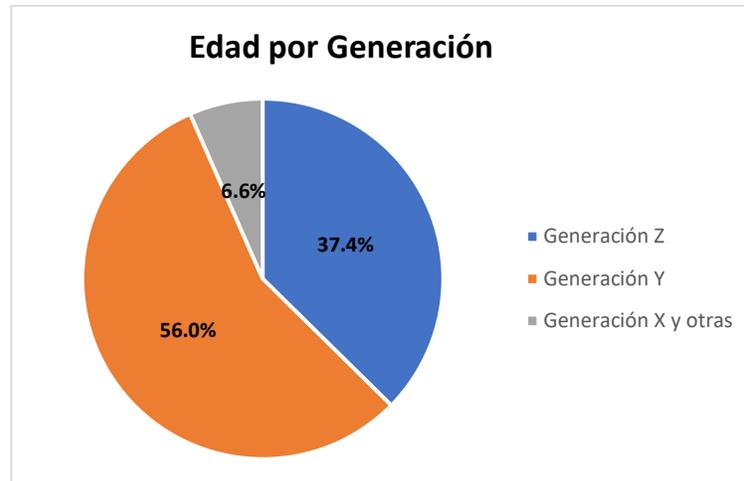


Gráfico 1. *Distribución de la muestra, según la edad*

Tabla 1

Generaciones temporales según año y circunstancia histórica

<i>Generación</i>	<i>Marco temporal</i>	<i>Circunstancia histórica</i>
Generación Z	1994-2010	Expansión masiva de internet
Generación Y	1981-1993	Inicio de la digitalización
Generación X	1969-1980	Crisis del 73 y transición española
Baby Boom	1949-1968	Paz y explosión demográfica
Silent Generation	1930-1948	Conflictos bélicos

5.1.2 Distribución de la muestra, según el sexo

La distribución de la muestra con respecto al sexo biológico resultó en un 14.7% sexo biológico femenino (N = 53) y 85.3% sexo biológico masculino (N = 308).

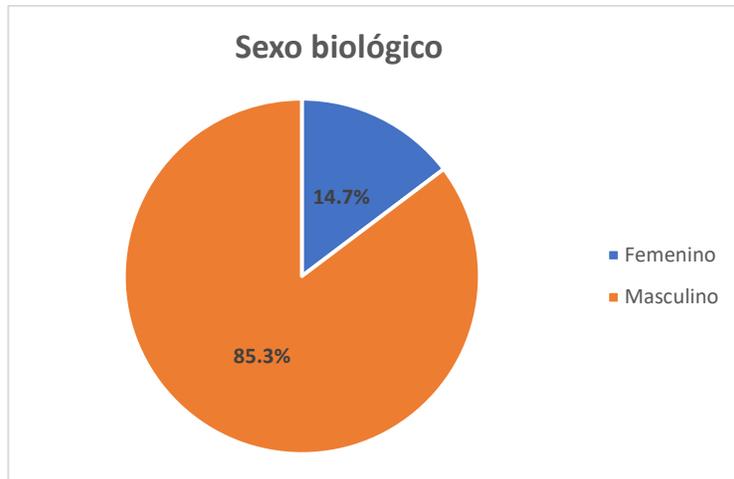


Gráfico 2. *Distribución en función del sexo biológico*

5.1.3 Distribución de la muestra, según el nivel de estudios

En cuanto al nivel de estudios de la muestra, el 0.3% (N = 1) indican Primario completo, 4.7% (N = 17) Secundario incompleto, 25.5% (N = 92) Secundario completo, 6.6% (N = 24) Terciario incompleto, 10.8% (N = 39) Terciario completo, 33.2% (N = 120) Universitario incompleto y 18.8% (N = 68) Universitario completo.

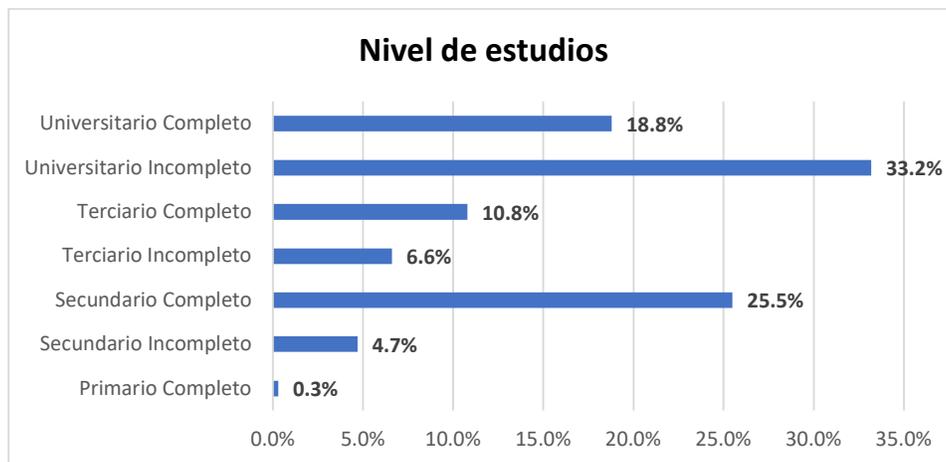


Gráfico 3. *Distribución según el nivel de estudios*

5.1.4 Distribución de la muestra, según si son o no jugadores en línea

Un 77.3% (n = 279) informaron ser usuarios de videojuegos en red, mientras que un 22.7% (n= 82) no lo es.



Grafico 4. Distribución de la muestra, según si juegan en red

5.1.5 Distribución de la muestra, según el uso semanal de videojuegos

Los días semanales de juego fueron solicitados particularmente y luego se recodificó la variable en grupos. Respecto a esto, el 9.1% (n = 33) de la muestra informó que juega de 1 a 2 veces por semana, el 31.3% (n = 113) de 3 a 4 días a la semana y el 59.6% (n = 215) de 5 a 7 días por semana.

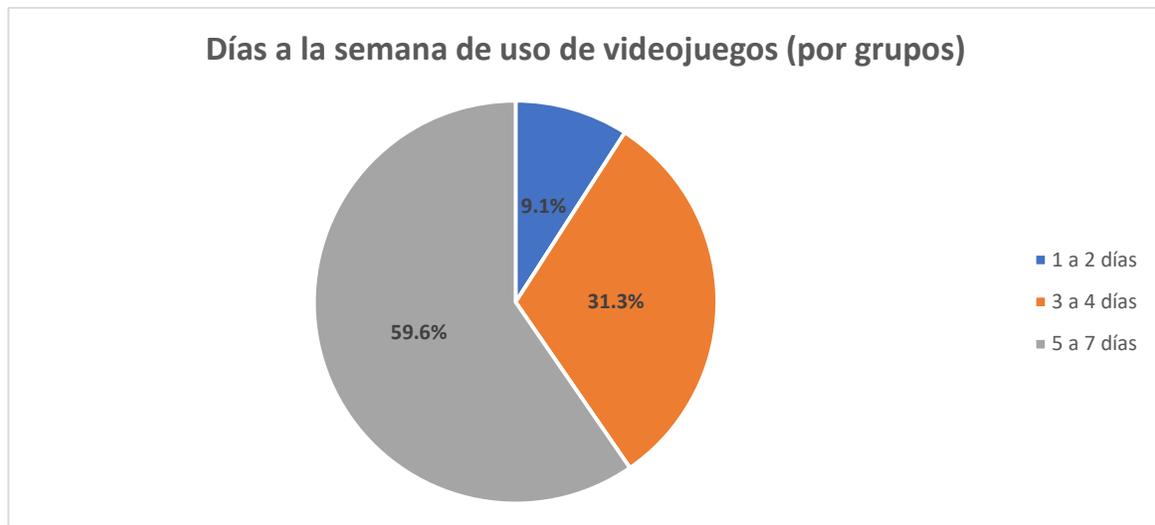


Gráfico 5. Distribución de la muestra, según días a la semana de uso de videojuegos

5.1.6 Distribución de la muestra, según las horas de juego

Al igual que con los días semanales de uso de videojuegos, las horas por día fueron solicitadas particularmente y luego se recodificó la variable en grupos. Un 85.8% (N = 310) de la muestra indicó que juega de 0 a 4 horas por día, 13% (N = 47) de 5 a 8 horas, 0.6% (N = 2) de 9 a 16 horas y otro 0.6% (N = 2) de 16 a 24 horas diarias.

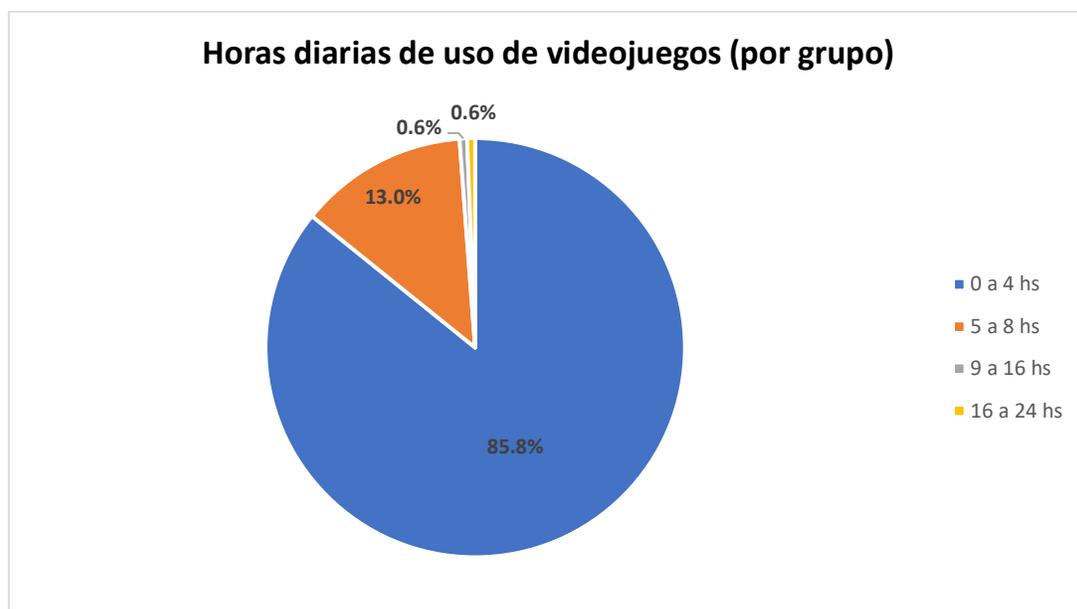


Gráfico 6. Horas diarias de uso de videojuegos

5.1.7 Distribución de la muestra, según horas semanales de juego

Para esta distribución se hizo un cálculo de la cantidad de horas que juegan por día por la cantidad de veces que juegan a la semana, esto nos da como resultado la cantidad de horas semanales totales, y a estos totales se los agrupó por rangos. Para las horas por semana de uso de videojuegos, un 89.8% (N = 324) de la muestra indicó jugar entre 0 y 28 horas semanales, el 9.1% (N = 33) de 29 a 56 horas, el 0.3% (N = 1) de 57 a 84 horas, otro 0.3% (N = 1) entre 85 y 112 horas, otro 0.3% (N = 1) de 113 a 140 horas y otro 0.3% (N = 1) de 141 a 168 horas semanales.

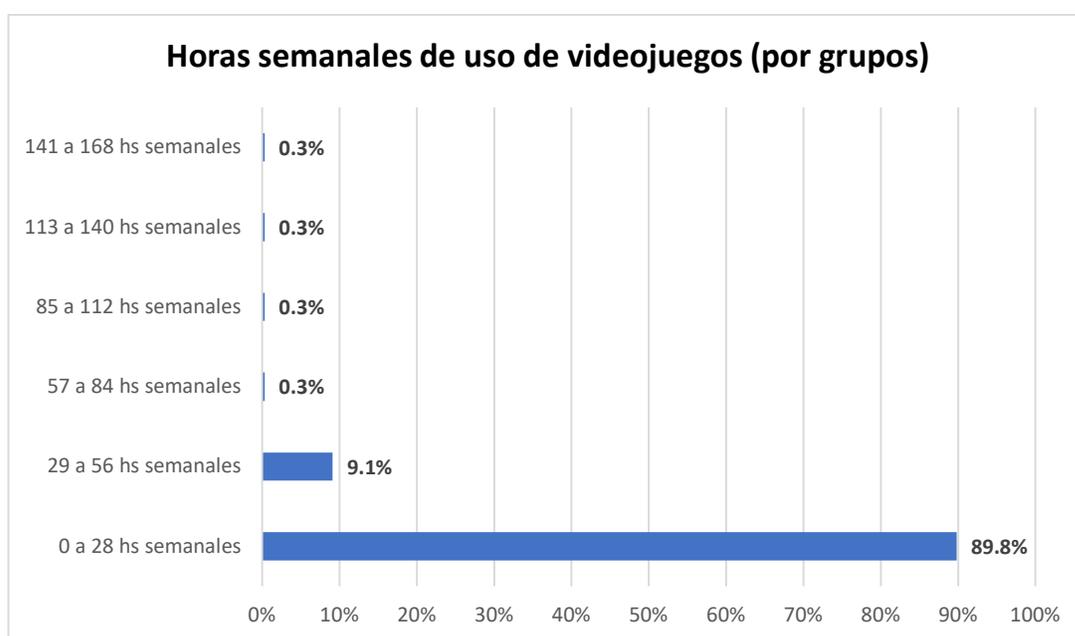


Gráfico 7. Distribución de la muestra, según horas semanales dividido por grupos

5.1.8 Distribución de la muestra, según la compañía al momento de jugar

Respecto a la compañía al momento de jugar videojuegos, 50.1% (n = 181) de la muestra indicó que suele jugar con amigos, el 8.6% (n = 31) con familiares, 6.9% (n = 25) con otros y 34.3% (n = 124) juegan solos.

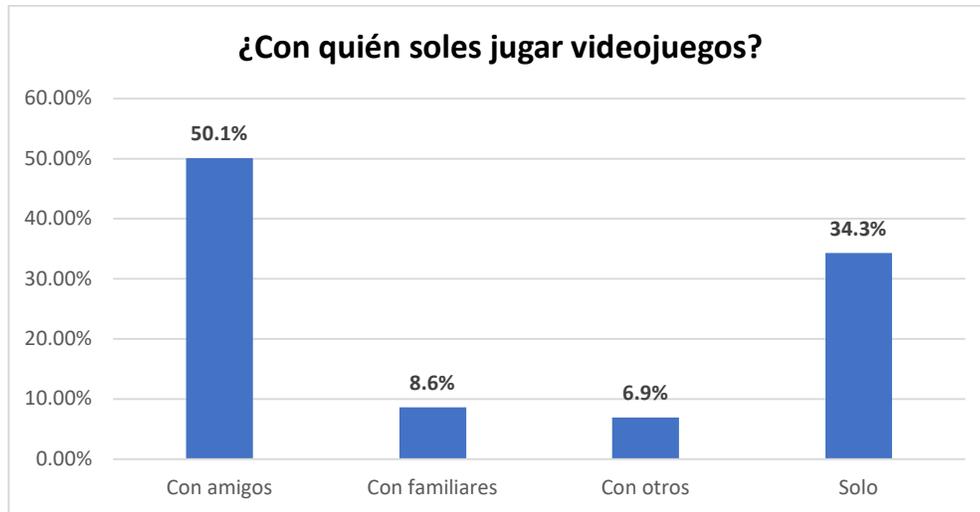


Gráfico 8. *Distribución según la compañía que tiene al jugar videojuegos*

5.1.9 Distribución de la muestra, según si estudia actualmente

Al consultarles a los participantes, si actualmente se encuentran estudiando, puede observarse que el 48.2% (n = 174) de la muestra se encontraba estudiando al momento de realizar la encuesta, mientras que el 51.8% (n = 187) respondió de forma negativa ante la pregunta.

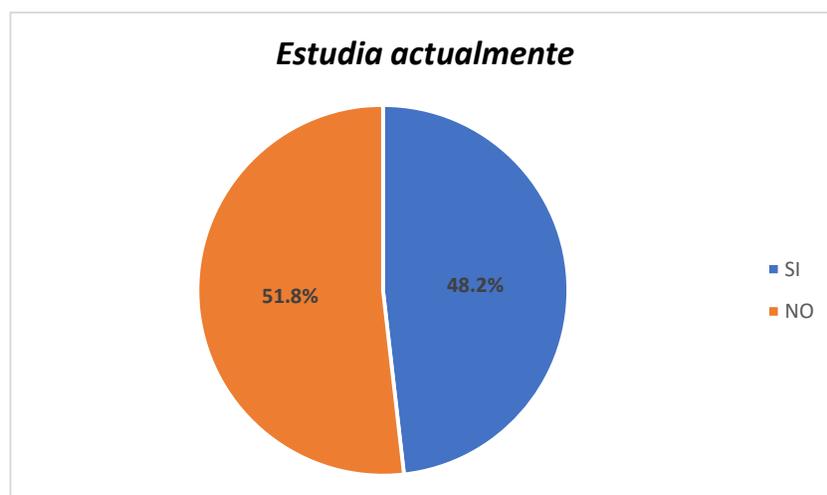


Gráfico 9. *Distribución según si estudia*

5.1.10 Distribución de la muestra, según si trabaja

En cuanto a dicho aspecto, el 82.3% (N = 297) de la muestra informó encontrarse trabajando al momento de realizar el protocolo y el 17.7% (N = 64) informó encontrarse sin trabajo en ese momento.



Gráfico 10. Distribución de la muestra, según si actualmente trabajando

5.2 Pruebas de normalidad

Se llevó a cabo la prueba de normalidad para las variables Soledad, Aislamiento, así como también, para Habilidades Sociales y sus dimensiones: Autoexpresión en situaciones sociales, Defensa de los propios derechos como consumidor, Expresión de enfado o disconformidad, Decir no y cortar interacciones, Hacer peticiones e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Considerando el tamaño de la muestra (n = 361) se selecciona la opción de Kolmogorov-Smirnov de la cual resulta que todas las distribuciones de las variables mencionadas por ser el nivel de significación menor a .05 no son normales, a raíz de esto, utilizaremos estadísticos no paramétricos para todas las correlaciones y diferencias de grupo que se plantearán a continuación.

Tabla 2*Prueba de normalidad de las variables (Kolmogorov Smirnov)*

VARIABLES	P
Habilidades Sociales Gral	.026
Soledad	.000
Aislamiento	.000
Autoexpresión en situaciones sociales	.000
Defensa de los propios derechos como consumidor	.000
Expresión de enfado o disconformidad	.000
Decir no y cortar interacciones	.000
Hacer peticiones	.000
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	.000

5.3 Diferencias entre grupos

5.3.1 Comparación entre grupos, según si juegan o no videojuegos en red

Considerando la distribución no paramétrica de nuestras variables y teniendo en cuenta que la condición de jugar o no juegos en red es de tipo bicategorial se utiliza el estadístico U de Mann-Whitney con la finalidad de establecer una diferencia de grupos. Para la soledad se puede encontrar un nivel de significación (Sig = .41) por debajo de .05, por lo que se puede establecer una diferencia de grupos para dicha variable. De acuerdo con los rangos se puede afirmar que quienes no juegan videojuegos en red experimentarían mayor soledad que quienes si juegan videojuegos en red.

Tabla 3*Comparación entre grupos, según si juegan o no videojuegos en red (U de Mann Whitney).*

	Rango Promedio		u	p
	Juegan (N=279)	No Juegan (N=82)		
<i>Habilidades Sociales generales</i>	184.81	168.04	10376.50	.201
<i>Autoexpresión en situaciones sociales</i>	184.09	170.48	10576.00	.298

<i>Defensa de los propios derechos como consumidor</i>	186.69	161.64	9851.50	.055
<i>Expresión de enfado o disconformidad</i>	183.13	173.76	10845.50	.472
<i>Decir no y cortar interacciones</i>	183.26	173.31	10808.50	.446
<i>Hacer peticiones</i>	185.87	164.45	10081.50	.100
<i>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</i>	183.31	173.13	10793.50	.435
<i>Soledad</i>	174.93	201.65	9745.50	.041*
<i>Aislamiento</i>	177.35	193.43	10420.00	.219

* $p < .05$

5.3.2 Comparaciones entre grupos en función del sexo biológico

En la tabla 4 se muestra las comparaciones entre hombres y mujeres. No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las variables.

Tabla 4

Comparaciones entre grupos en función del sexo biológico (U de Mann Whitney).

	<i>Mujeres</i>	<i>Hombres</i>	<i>u</i>	<i>p</i>
<i>Habilidades Sociales generales</i>	172.98	182.38	7737.000	.545
<i>Autoexpresión en situaciones sociales</i>	166.86	183.43	7412.500	.284
<i>Defensa de los propios derechos como consumidor</i>	170.71	182.77	7616.500	.434
<i>Expresión de enfado o disconformidad</i>	193.64	178.82	7492.000	.337
<i>Decir no y cortar interacciones</i>	171.23	182.68	7644.000	.458
<i>Hacer peticiones</i>	166.79	183.44	7409.000	.280
<i>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</i>	182.04	180.82	8107.000	.937
<i>Soledad</i>	194.12	178.74	7466.500	.320
<i>Aislamiento</i>	196.92	178.26	7318.500	.228

5.3.3 Comparación de grupos según la cantidad de horas de juego diario

Considerando la distribución no paramétrica de nuestras variables y teniendo en cuenta que la variable cantidad de horas diarias de juego es de tipo policategorial se utiliza el estadístico H de Kruskal Wallis con la finalidad de establecer una diferencia de grupos según la cantidad de horas de juego por día. Como resultado se obtuvo que existen diferencias para la dimensión comenzar interacciones positivas con el sexo opuesto. Específicamente, aquellos participantes que juegan entre 5 a 8 horas puntuaron más bajo en dicha dimensión, respecto de los que juegan entre 1 y 4 horas.

Tabla 5

Comparación de grupos según la cantidad de horas de juego diario (U de Mann Whitney)

	<i>Rango Promedio</i>			
	1-4 (n=310)	5-8 (n=47)	χ^2	p
<i>Habilidades Sociales generales</i>	179.96	187.63	7319.00	.632
<i>Autoexpresión en situaciones sociales</i>	180.58	183.64	7514.50	.848
<i>Defensa de los propios derechos como consumidor</i>	180.60	183.52	7520.50	.855
<i>Expresión de enfado o disconformidad</i>	177.70	202.02	6614.00	.127
<i>Decir no y cortar interacciones</i>	179.87	188.22	7290.00	.600
<i>Hacer peticiones</i>	178.93	194.17	6998.50	.339
<i>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</i>	186.29	147.30	5992.50	.014*
<i>Soledad</i>	180.60	183.54	7519.50	.854
<i>Aislamiento</i>	181.21	179.64	7577.50	.922

* $p < .05$

5.3.4 Comparación entre grupos en función de si realiza o no actividad física

En la tabla 6 se pueden observar las comparaciones entre los grupos de personas que realizan actividad física y aquellas que no lo hacen. Se encontraron diferencias significativas

para todas las variables, a excepción de la dimensión “hacer peticiones”. En este sentido, aquellos participantes que realizan actividad física evidenciaron puntuaciones más altas en habilidades sociales generales y sus dimensiones: defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, establecer interacciones positivas con el sexo opuesto, autoexpresión en situaciones sociales. Mientras que, aquellos que no realizan este tipo de actividades obtuvieron niveles superiores en aislamiento social y soledad

Tabla 6

Comparación entre grupos en función de si realiza o no actividad física (U de Mann Whitney)

	<i>Rango Promedio</i>			
	Realiza actividad física (n=250)	No realiza (n=11)	u	p
<i>Habilidades Sociales generales</i>	192,75	15.54	10937.50	.001*
<i>Autoexpresión en situaciones sociales</i>	191.89	156.47	11152.50	.003*
<i>Defensa de los propios derechos como consumidor</i>	189.08	162.81	11855.50	.026*
<i>Expresión de enfado o disconformidad</i>	190.48	159.64	11504.00	.009*
<i>Decir no y cortar interacciones</i>	190.86	158.79	11410.00	.007*
<i>Hacer peticiones</i>	187.89	165.49	12153.00	.058
<i>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</i>	188.16	164.86	12084.00	.049*
<i>Soledad</i>	169.56	206.76	11016.00	.002*
<i>Aislamiento</i>	173.43	198.04	11983.50	.038*

* $p < .05$

5.4 Correlaciones entre variables

En la tabla 7 se llevaron a cabo las correlaciones entre las variables de la investigación. Se encontró que existe asociación estadísticamente significativa entre todas las dimensiones de

la Escala de Habilidades Sociales y las variables Aislamiento y Soledad. En todos los casos, dichas correlaciones son débiles y negativas.

Tabla 7

Correlación entre Aislamiento y Soledad con Habilidades Sociales (Rho de Spearman).

	<i>Aislamiento</i>	<i>Soledad</i>
<i>Habilidades Sociales General</i>	-.420***	-.341***
<i>Autoexpresión en situaciones sociales</i>	-.462***	-.331***
<i>Defensa de los propios derechos como consumidor</i>	-.330***	-.210***
<i>Expresión de enfado o disconformidad</i>	-.226***	-.189***
<i>Decir no y cortar interacciones</i>	-.272***	-.241***
<i>Hacer peticiones</i>	-.221***	-.213***
<i>Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</i>	-.398***	-.328***

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$ (bilateral).

Capítulo 6

Discusión, propuestas a futuro y conclusiones

6.1 Análisis de los resultados

En la presente investigación se planteó como objetivo general estudiar la relación entre aislamiento y habilidades sociales en usuarios de videojuegos. Al corroborar dicho objetivo en los resultados, se encontró que existe correlación negativa entre las dimensiones correspondientes a ambas variables, cumpliéndose de esta manera, la hipótesis de trabajo planteada. Estos resultados se pueden contrastar con los antecedentes empíricos revisados. Por ejemplo, Tejeiro (2002), realizó una investigación en la que se evaluaron las relaciones sociales de los jugadores online. De forma sucinta, los resultados en este ámbito se pueden resumir de la siguiente manera: los usuarios de videojuegos utilizan estos, en su mayoría, acompañados por sus amistades y/o familiares, los jugadores expresan de manera mayoritaria su preferencia por el juego acompañado. Además, se comprobó que la práctica de videojuegos se asocia a una mayor frecuencia de encuentros con amigos fuera de la escuela, mayor interacción familiar, mayor número de visitas al domicilio de familiares y amigos, mayor número de amigos y mayor disposición a hablar. Por su parte, Luque y Coaguila (2018) realizaron una investigación en Perú en la que buscaron determinar la relación que existe entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales en una muestra de 606 estudiantes. Encontraron que existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales de los estudiantes evaluados siendo dicha relación inversamente proporcional, lo cual indicaría que un mayor uso de videojuegos está asociado con bajas habilidades sociales. Sin embargo, los autores concluyeron que la relación es débil, dando a entender que el uso de videojuegos no es determinante para un alto o bajo nivel de habilidades sociales, ya que la mayoría de los estudiantes que hacía uso de videojuegos se

ubicó en un nivel medio. Además, puede mencionarse lo estudiado por Mamani y Pampa Yupanqui (2018) quienes tuvieron por objetivo determinar la relación significativa entre la dependencia a videojuegos y las habilidades sociales. La muestra estuvo conformada por 375 adolescentes de ambos sexos de una Institución Educativa estatal de Lima Este. Los resultados revelaron que existe correlación débil, negativa y significativa entre la dependencia a videojuegos y las habilidades sociales general, así también se encontró una relación significativa en las dimensiones de habilidades sociales “habilidades alternativas a la agresión” y “habilidades relacionadas con el estrés”. Por lo tanto, se concluyó que mientras se presenten niveles bajos de dependencia a videojuegos existirán más recursos para relacionarse adecuadamente o viceversa.

Por otra parte, se planteó como objetivo específico, conocer las diferencias según el sexo, en función de las variables de investigación. En este caso, no se encontraron diferencias significativas. En principio, es para destacar que el 85.3% de la muestra estuvo compuesta por hombres, mientras que el 14.7 % representan a las mujeres, por lo que se espera que en futuras investigaciones se puede trabajar con muestras más homogéneas y con una cantidad similar de participantes en cada grupo para realizar comparaciones más equitativas. Aunque los resultados pueden contrastarse igualmente con lo encontrado en otras investigaciones. Por ejemplo, Contini et. al. (2012) realizaron un estudio sobre soledad y aislamiento en adolescentes de Argentina. Entre sus resultados evaluaron las diferencias teniendo en cuenta el sexo, observándose diferencias estadísticas en el desempeño de mujeres y varones, siendo las mujeres quienes refirieron más comportamientos inhibidores de la socialización que sus pares varones. Además, en este mismo estudio se encontró que la percepción de soledad fue mayor entre las mujeres. Por otra parte, esta propensión también fue hallada en un estudio realizado en Tucumán por Cohen Imach, Esterkind, Lacunza, Caballero y Martinenghi, (2010), en el que se evaluaron 194 personas donde se observó que las mujeres informaban

mayores niveles de ansiedad en situaciones en que percibían ser evaluadas, dudando de cómo los otros las considerarían. En la misma línea, un estudio con 627 participantes de Mar del Plata encontró que las mujeres referían mayores niveles de ansiedad social y timidez ante las relaciones sociales (Pérez, 2003).

Asimismo, se llevaron a cabo las diferencias entre usuarios de videojuegos en red y personas que no juegan bajo esta modalidad. Se encontraron diferencias significativas para la variable soledad, siendo los participantes que no juegan en red los que presentaron rangos promedios superiores respecto del otro grupo. Para comprender mejor estos resultados, se cree que es pertinente mencionar que en los últimos 15 años se ha desarrollado un tipo de videojuego, en el que los usuarios interactúan, colaboran y establecen relaciones entre ellos a través de avatares personalizados. Estos videojuegos ofrecen entornos en línea con ricos detalles en gráficos 3D, que se desarrollan en tiempo real. A este tipo de plataforma se la conoce como Juegos de rol multijugador masivos en línea (MMORPG son las siglas en inglés). Los usuarios pueden comunicarse entre sí mediante un chat, y requieren de grandes cantidades de tiempo para lograr los objetivos prefijados (Yee, 2006). En esta misma línea, cabe destacar que las investigaciones previas tienden a encontrar que los usuarios de videojuegos que suelen jugar acompañado por miembros de sus grupos de pares (Tejeiro, 1998), prefieren el juego acompañado (De Waal, 1995) y tienden a tener amigos usuarios (Kine, 1998).

Asimismo, los jugadores obtienen gratificaciones en diferentes sentidos al utilizar este tipo de plataformas. Por ejemplo, muchas personas juegan por la distracción, placer, excitación o relajación. Siguiendo esta línea, varios autores han estudiado las motivaciones que animan a los jugadores a realizar la actividad. Según Griffiths et al. (2004) aunque en parte se juega por razones escapistas y/o para aliviar el estrés, el motivo más importante es de tipo social: los jugadores hacen amigos a través del juego y juegan con amigos de la vida real y/o

familiares. Por su parte, Fuster et al. (2012) obtuvieron un modelo de cuatro motivaciones: socialización (interés por entablar amistades y apoyarse mutuamente), exploración (interés por descubrir el entorno virtual y participar de la mitología del juego y las aventuras que propone), logro (interés en el prestigio, el liderazgo y el dominio sobre otros jugadores) y disociación (interés en evadirse de la realidad e identificarse con el avatar virtual). Además, estos mismos autores predijeron una relación teórica entre unas motivaciones (socialización y exploración) con el juego adaptado y, otras motivaciones (logro y disociación) con el juego desadaptado (Fuster et al., 2012)

Por otra parte, pueden mencionarse a Carrascal et al. (2009), quienes definen la soledad como una experiencia subjetiva de aislamiento social donde la cantidad de relaciones reales es menor a lo deseable. Es decir, su rasgo característico es la implicancia de un deseo por establecer estas relaciones. En este sentido, la falta de estas puede ser real o percibida. Esto puede ser relacionado con los resultados del presente estudio para explicar que una persona puede estar en apariencia aislada, jugando videojuegos, y sin embargo sentirse socialmente satisfecha con la cantidad y calidad de los vínculos que tiene, con los cuales comparte un interés determinado y a partir de allí puede establecer relaciones duraderas. En otras palabras, como se explicó recientemente, el sentimiento de soledad tiene más que ver con las creencias y las percepciones subjetivas que con una cuestión real u objetiva (Peplau y Perlman, 1982).

En otro de los objetivos propuestos, se buscó determinar las diferencias en función de las horas de juego. Como resultado se obtuvo que existen diferencias para la dimensión comenzar interacciones positivas con el sexo opuesto. Específicamente, aquellos participantes que juegan entre 5 a 8 horas puntuaron más bajo en dicha dimensión, respecto de los que juegan entre 1 y 4 horas. En otras palabras, esto permite inferir que aquellos usuarios que juegan más cantidad de horas diarias, tienen menor habilidad para realizar intercambios positivos con personas del sexo contrario, lo cual demuestra que tienen

dificultad para tales conductas, es decir, para tomar la iniciativa de iniciar interacciones y para expresar espontáneamente lo que les resulta interesante y les gusta de personas del sexo opuesto. Una posible explicación de tales resultados se puede encontrar en lo desarrollado por Wang y Wang (2013), quienes informaron que el uso excesivo de videojuegos estaba motivado por encuentros sociales en el ciberespacio de personas con poco apoyo social fuera de línea, incluido el apoyo de miembros de la familia. Tal es así, que, en concordancia con lo anterior, Yen et al. (2012) sugirieron que la virtualidad podría ser una buena alternativa para las personas con ansiedad social porque brinda la posibilidad de comunicación online, que puede ser anónima, no tienen que sentir inseguridad por su imagen, no tienen que responder instantáneamente y es más sencillo escapar de situaciones embarazosas que en la vida real. En esta misma línea, Lee y Stapinski (2012) informaron que la comunicación online exacerbaba la evitación cara cara en individuos con niveles más altos de ansiedad social debido a que para ellos es menos complicada esta forma de vinculación y conlleva menos riesgos (Hyun et al., 2015). Otros estudios similares encontraron que las personas muchas veces prefieren la comunicación online al encontrarla más sencilla que la comunicación cara a cara (Yen, et al., 2012) debido a que en el juego pueden ser quienes quisieran ser, tienen mayor facilidad para entablar conversaciones durante la partida con otros jugadores de manera anónima y pueden conseguir logros con frecuencia, lo que dificulta el desarrollo de habilidades para interactuar en la vida real (Yen et al., 2012; Lee & Stapinski, 2012; Hyun et al., 2015). Además, en cuanto a los antecedentes de investigación, puede mencionarse la realizada por Luque y Coaguila (2018) en Perú, en la que se buscó estudiar la relación entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales, obteniéndose como resultados una relación negativa entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales de los evaluados, lo que indica que un mayor uso de estos está asociado con bajas habilidades sociales. Sin embargo, dicha relación fue débil, por lo que los autores concluyeron que la utilización de los mismos no es determinante para un

alto o bajo nivel de habilidades sociales. Específicamente, en el factor iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, el 62,7% se ubicó en el nivel medio. Un 19,8% corresponde a un nivel bajo teniendo dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad la interacción con el sexo opuesto. Mientras que solo un 17,5% se encontró en un nivel alto. Además, en otra investigación donde se eval

uaron las habilidades sociales y otras variables psicológicas en relación con el uso excesivo de los videojuegos, se encontró que existía una correlación negativa entre la adicción a los videojuegos y la autoexpresión de las necesidades, y la capacidad de decir no y cortar interacciones que no son de su agrado (Castellano y Quevedo, 2019). En esta misma línea, otros resultados de diversas investigaciones relacionado con las horas de juego revelaron que el uso excesivo de videojuegos producía disminución de la satisfacción vital, sentimiento de soledad, y detrimento de habilidades sociales (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009).

Por último, también se buscó conocer las diferencias entre los jugadores de la muestra que realizan actividad física y aquellos que no lo hacen. Se encontraron diferencias significativas para todas las variables, a excepción de la dimensión “hacer peticiones”. En este sentido, aquellos participantes que realizan actividad física evidenciaron puntuaciones más altas en habilidades sociales generales y sus dimensiones: defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, establecer interacciones positivas con el sexo opuesto, autoexpresión en situaciones sociales. Mientras que, aquellos que no realizan este tipo de actividades obtuvieron niveles superiores en aislamiento social y soledad. Respecto de los antecedentes, este resultado coincide con lo postulado por Hansen, Larson, y Dworkin (2003), quienes mencionan que el deporte permite una mayor exploración de la identidad y el desarrollo de competencias y habilidades sociales, si se los compara con otros ámbitos como, por ejemplo, las clases escolares. Además, en una

investigación realizada por Carratala y Carratala (1999) que tenía como objetivo fundamental describir las motivaciones de los padres de jóvenes deportistas para incorporar a estos en el judo, muestra en los resultados que existe un componente importante en atribuir al deporte la potencialización de factores psicosociales como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo. En otro estudio, Trulson (1986) examinó a tres grupos de jóvenes de la misma edad, género y estrato socioeconómico. Un grupo participó en taekwondo, programa para incorporar prácticas de lucha y autodefensa; el segundo se ejercitó en el taekwondo tradicional, programa de entrenamiento en la reflexión y la meditación filosófica; y el tercer y último grupo practicó el balompié y el baloncesto. Después de seis meses, los muchachos que participaron en el taekwondo tradicional (el grupo 2) exhibieron agresión por debajo de lo normal, menos ansiedad, mayores habilidades sociales y mejora de la autoestima. Asimismo, Malina y Cumming (2003, citados en Hedstrom & Gould, 2004) especifican efectos positivos en el crecimiento y maduración, en la adquisición de hábitos saludables de actividad física regular, en el autoconcepto, habilidades sociales y, en último lugar, se especifica que el deporte puede influir el desarrollo moral. En cambio, otros estudios han analizado el rol de la actividad física y sus efectos sobre variables psicológicas relacionadas a las del presente estudio. En este sentido, puede mencionarse la investigación llevada a cabo por Cruz Sánchez et al. (2011) cuyo objetivo fue aportar datos que permitieran contrastar la asociación entre diferentes indicadores de salud mental y la práctica de actividad física. Se encontró que cualquier cantidad de ejercicio físico se relaciona con una mayor probabilidad de presentar niveles altos de bienestar mental, menor nivel de ansiedad, menor depresión, vínculos sociales más positivos y mayores habilidades sociales. Por otro lado, otra investigación para tener en cuenta es la realizada por Campos et al. (2003), quienes evaluaron distintas variables características del bienestar psicológico y la inteligencia social, a través de un programa de ejercicio físico. Los resultados aportaron evidencias acerca del efecto

positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el bienestar psicológico y las habilidades asertivas que permiten interactuar de forma más positiva con otras personas.

Como se puede observar, son diversas las investigaciones que postulan los efectos positivos de la actividad física para las personas y en relación con las variables del presente estudio. Sin embargo, todas estas han estudiado dichos efectos en forma general, no se han encontrado trabajos en los que se asocien variables de índole social, en muestras de jugadores de videojuegos, por lo que los resultados encontrados resultan un aporte novedoso. Se espera que en futuras investigaciones se repliquen estos análisis con la finalidad de reforzar lo encontrado en esta muestra en particular.

6.2 Limitaciones y propuestas para futuras investigaciones

Una primera limitación del estudio tiene que ver con la conformación final de la muestra y las características de esta. Por un lado, se cree pertinente mencionar que ha sido de tipo no probabilística, intencional. Por lo tanto, los análisis se limitaron a la población estudiada. En este sentido, se espera que en futuras investigaciones puedan utilizarse técnicas de muestreo no probabilístico, lo cual posibilitaría la generalización de los datos del estudio (Sampieri, 2003). Siguiendo esta línea, también se espera que dichas muestras puedan ser de mayor tamaño y más homogéneas, sumando un número mayor de personas que sean usuarios de videojuegos.

Asimismo, otra limitación consistió en aplicar las escalas solo a personas que son usuarios de videojuegos. En este sentido, en la presente muestra se han comparado aquellos usuarios que juegan en red (de manera online) con aquellos que no suelen hacerlo. Sin embargo, resultaría pertinente en futuros estudios, poder tomar en cuenta también, un grupo de personas que no jueguen videojuegos, con el objetivo de comparar con mayor detalle los

efectos de estos sobre las variables psicológicas estudiadas, contrastando los datos con participantes que sean usuarios y aquellos que no lo sean.

Además, se cree que sería interesante controlar los efectos de otras variables sociodemográficas. En la presente investigación se tuvieron en cuenta a la hora de asociar las variables: el sexo, la cantidad de horas de juego, si realizan actividad física y si son usuarios de juegos en red. Sin embargo, resultaría relevante también, tener en cuenta otras cuestiones como, por ejemplo, la edad, rutina de actividades fuera de los videojuegos, si trabajan o no, cuantas horas trabaja, información general sobre los vínculos sociales como cantidad de amigos, si tiene pareja, si realiza actividades que le generen bienestar, entre otras cuestiones que pudieran estar asociadas con las variables psicológicas estudiadas.

Por otra parte, puede mencionarse como otra limitación el carácter transversal del estudio y la utilización de escalas autoadministrables como instrumento de recolección de datos. Sería conveniente para futuras investigaciones llevar a cabo estudios de tipo longitudinal, que permitan evaluar las variables y dimensiones planteadas de una manera más precisa, por ejemplo, evaluando estos aspectos en los usuarios que comenzaron hace poco tiempo a jugar y posteriormente en diferentes momentos, con una frecuencia establecida, comparando los niveles de las variables a medida que avanza el tiempo. En esta línea, se sugiere también, utilizar instrumentos de recolección de datos que permitan una especificidad mayor a la hora de evaluar las variables, como, por ejemplo, realizar entrevistas abiertas o semiestructuradas con el objetivo de obtener información detallada a partir del relato de cada participante, dando la posibilidad de que puedan describir de qué manera perciben su vida social y a su vez, cómo actúan con relación a dicho aspecto. Sin embargo, no se descarta que puedan ser utilizados, estudios mixtos en los que se apliquen instrumentos psicométricos o de autoinformes, en conjunto con los recientemente propuestos, ya que permitiría que se

complementen la descripción estadística a través de cuestionarios de autoinforme y los elementos recientemente descriptos.

Por último, se cree pertinente resaltar que más allá de las limitaciones que fueron mencionadas, es posible afirmar que el presente trabajo ofrece aportes interesantes y novedosos sobre la relación entre las variables estudiadas, así como también, con respecto a las diferencias entre grupos, en función de variables sociodemográficas que fueron contrastadas en los resultados: si son usuarios en red, cantidad de horas de juego, sexo biológico y si realizan actividad física. Todos estos aspectos no habían sido estudiados hasta el momento en investigaciones previas, en relación con las variables psicológicas aquí planteadas, en esta muestra en particular y en población Argentina.

6.3 Conclusiones

Luego de analizar los resultados obtenidos, se llega a la conclusión de que se han podido cumplir los objetivos propuestos en la investigación, tanto el general como también los específicos. Al mismo tiempo, puede afirmarse que se comprobó la hipótesis de trabajo planteada, en la que se estableció que existe relación negativa e inversa entre las habilidades sociales y el aislamiento social en usuarios de videojuegos. Al mismo tiempo se halló que a más cantidad de horas de juego se presentan menores habilidades sociales (específicamente en lo que respecta a la interacción con el sexo opuesto).

Pero, además, se han hallado otros datos interesantes como, por ejemplo, que los usuarios que juegan de manera online experimentan niveles inferiores de soledad que los que no lo hacen, al mismo tiempo, se comprobó que aquellos jugadores que pasan más horas jugando poseen niveles inferiores en la habilidad social de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, así como también, aquellos que realizan actividades físicas evidencian rangos promedios superiores en habilidades sociales generales y todas sus dimensiones.

Como conclusión puede decirse entonces, que los videojuegos no son en sí mismo un factor que se encuentre relacionado a un aumento del aislamiento social y a la disminución de habilidades sociales, de hecho, tomando en consideración los antecedentes y los resultados del presente trabajo, muchas veces puede actuar como un medio para generar vínculos sociales con personas que tienen los mismos intereses en relación con la actividad. Sin embargo, es para destacar los hallazgos mencionados anteriormente, ya que permiten inferir que, al introducir los efectos de otras variables como la actividad física o las horas de juego, comienzan a modificarse los resultados y los niveles de las variables psicológicas estudiadas. Parece ser entonces, que si bien las personas que juegan videojuegos se sienten menos solas al estar en interacción con otros usuarios que comparten los mismos intereses, no presentan diferencias significativas en sus habilidades comunicativas y asertivas en ámbitos diferentes a los de la actividad específica de jugar, pero al comparar aquellos usuarios que juegan con más frecuencia o que, al contrario, dedican su tiempo a realizar ejercicio físico además de jugar, comienzan a evidenciarse diferencias en tales habilidades.

Siguiendo esta línea, cabe destacar, como fue desarrollado anteriormente, que los datos aportados resultan novedosos con respecto a otros estudios realizados previamente, por lo que los mismos pueden ser útiles para distintos ámbitos y personas. En este sentido, se espera que los hallazgos del presente estudio puedan aportar información a las personas y a la sociedad en general, resultando beneficioso para la ampliación del conocimiento acerca de las variables y la muestra estudiada. Al mismo tiempo, dicha información puede resultar útil para los profesionales de la Psicología que se desempeñan en el área clínica con problemáticas relacionadas al aislamiento y a las habilidades sociales, así como también para la prevención de usuarios de videojuegos que tengan tendencia a jugar de manera solitaria o a perder demasiado contacto con la realidad a la hora de jugar videojuegos por pasar demasiado tiempo con los mismos.

Por último, es menester destacar la importancia de estudiar las variables planteadas, debido a que la evidencia científica asocia las mismas con problemáticas más graves, por lo que, desde el ámbito de la Psicología se deben poder aportar datos y encontrar si existen asociaciones en diferentes ámbitos y actividades, como lo fue en este caso, la práctica de los videojuegos. Para ejemplificar esto dicho, puede decirse que en la literatura psiquiátrica y psicológica se asocia el déficit en habilidades sociales con desajustes psicológicos (Argyle, 1983). Al mismo tiempo se debate si el déficit en estas habilidades es causa o consecuencia de cuadros psicopatológicos. Siguiendo a León Rubio y Medina Anzano (1998) se puede afirmar que la carencia de habilidades sociales promueve en el sujeto el empleo de estrategias inadecuadas para la resolución de temas y problemas de la vida cotidiana, generalmente de carácter social. Entre las disfunciones, se destacan los comportamientos de soledad y aislamiento. Si bien la soledad pareciera ser una experiencia universal, es difícil de definir y cuantificar (Carvajal-Carrasco y Caro Castillo, 2009). La universalidad pareciera estar ligada a la necesidad del sujeto de pertenencia y de establecimiento de vínculos sociales satisfactorios con personas significativas (Baumeister y Leary, 1995). La soledad sería entonces una reacción cognitiva y afectiva frente a la pérdida de lazos (Cuny, 2001). Al mismo tiempo, representa un factor de riesgo que se asocia con morbilidad (Cacioppo, Hawkley y Berntson, 2003; Lauder, Sharkey y Mummery, 2004). Su presencia se vincula con trastornos cardiovasculares, de alimentación, de sueño y, en el plano de la salud psíquica se asocia a depresión, suicidio y abuso de sustancias y alcohol (Carvajal-Carrascal y Caro Castillo, 2009; Heinrich y Gullone, 2006). La investigación psicológica ha proporcionado evidencias acerca de que la presencia crónica del sentimiento de soledad es una seria amenaza para la salud mental y el funcionamiento psicosocial del sujeto (McWhirter, 1990).

En relación con todo lo expuesto, se cree pertinente continuar realizando investigaciones acerca de las variables que fueron analizadas en el presente estudio, debido a la importancia

que tienen las mismas. En este sentido, a partir de los datos encontrados puede decirse que la práctica de videojuegos online puede ayudar en ocasiones al establecimiento de vínculos que disminuyan los sentimientos de soledad, pero que debe considerarse la regulación de las horas que se le dedica a este tipo de actividad, y realizar otras actividades diferentes que permitan un mayor contacto real, en diferentes contextos, aumentando así, las habilidades sociales. Sin embargo, sería pertinente en futuras investigaciones, poder evaluar las variables psicológicas mencionadas en dichos usuarios, en situaciones diferentes a la de los videojuegos con el objetivo de observar cómo se desenvuelven de manera más específica.

Referencias bibliográficas

- Blanca Mena, M. J. (2012). Análisis exploratorio de datos. Ficha de cátedra. Málaga, España: Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Carvajal-Carrascal, G. & Caro-Castillo, C. V., (2009), Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9 (3), pp 281-296.
- Carvajal-Carrascal, G., & Caro-Castillo, C. V. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281-296.
- Casullo, M. M., (2003), Adolescentes en riesgo: identificación y orientación psicológica, pp. 97-151.
- Chalco Luque, S., & Guzman Coaguila, K. A. (2018). Uso de videojuegos y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del Área de Ingenierías de la Unsa.
- Cohen Imach, S., Caballero, S. V. & Mejail, S., (2012), Habilidades sociales, aislamiento y comportamiento antisocial en adolescentes en contextos de pobreza, *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (1), pp 11-20.
- Contini, E. N., Lacunza, A. B., Medina, S. E., Alvarez, M., González, M., & Coria, V. (2012). Una problemática a resolver: Soledad y aislamiento adolescente. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 127-149.

- Cutrona, C. E. (1982). Transition to collage: Loneliness and the process of social adjustment. En L.A. Peplau y D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley.
- Eceiza, M., Arrieta, M. & Goñi, A., (2008), Habilidades sociales y contextos de la conducta social. Revista de psicodidáctica, 13 (1), pp 11-26.
- Echeburúa Odriozola, E., (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Revista Española de Drogodependencias, 37 (4), pp 435-447.
- García Nuñez Del Arco, C. R., (2005), Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. LIBERABIT, (11), pp 63-74.
- Gismero, E. (2002). Escala de Habilidades Sociales. Madrid, TEA Ediciones.
- Gómez del Castillo Segurado, M. T., (2005), Violencia social y videojuegos. Pixel-bit. Revista de medios y educación, 25, pp. 45-51.
- Gómez, A., Arenas, L., & Toro, F. D., (2017), Rasgos de personalidad de un grupo de videojugadores en la Ciudad de Manizales, Tempus Psicológico 1 (1), pp. 107-125.
- Griffiths, M. D., & Beranuy, M. (2004). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. Revista de psicoterapia, 73, 33-49.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. Journal of research on adolescence, 13(1), 25-55.

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Pilar Baptista, L., (2014). Metodología de la Investigación, sexta edición. México: McGraw-Hill.
- Imach, S. C., de Chein, A. E. E., Lacunza, A. B., Caballero, S. V., & Martinenghi, C. (2010). Habilidades sociales y contexto sociocultural. Un estudio con adolescentes a través del BAS-3. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica, 1(29), 167-185.
- Lacunza, A. B., Coronel, C. P., Contini, E. N., Martin, L. & Medina, S., (2017), Indicadores de soledad y aislamiento en adolescentes de dos provincias del norte argentino, Cuadernos Universitarios [Salta, Argentina], núm. 10, pp 63-75.
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. Journal of anxiety disorders, 26(1), 197-205.
- León Merino, E. F. & García Asitimbay, A. E., (2018), Soledad y aislamiento en los adolescentes que usan las redes sociales (trabajo de titulación), Cuenca: Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.
- Mamani, S. M. A., & Yupanqui, S. N. P. (2018). Relación entre dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Este. Revista Muro de la Investigación, 3(2).
- Moncada Jiménez, J., & Chacón Araya, Y., (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (21), pp. 43-49.

- Sáez Martínez, A., (2016), *Call of anxiety: un estudio sobre el uso de videojuegos como estrategia de afrontamiento*, Madrid: Facultad de Ciencias humanas y sociales de la Universidad Pontificia Comillas.
- Salguero, R. T. (2002). ¿ Fomentan los videojuegos el aislamiento social?. *Eúphoros*, (5), 233-238.
- Sánchez Rodríguez, P. A., Alfageme González, M. B. & Serrano Pastor, F. J., (2010), Aspectos sociales de los videojuegos, *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa RELATEC*, 9 (1), pp 43-52.
- Tapia, M .L., Fiorentino, M. T., & Correché, M. S., (2003), Soledad y tendencia al aislamiento en estudiantes adolescentes. Su relación con el autoconcepto., *Fundamentos en Humanidades*, 4 (7-8), pp. 163-172.
- Tejeiro Salguero, R., Pelegrina del Río, M., & Gómez Vallecillo, J. L. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación: revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 1 (7), 235-250.
- Tejeiro Salguero, R., Pelegrina del Río, M., & Gómez Vallecillo, J. L., (2009), Efectos psicosociales de los videojuegos, *Comunicación*, 7(1), pp. 235-250.
- Valido Castellano, A. M. (2019). Factores asociados a la adicción a los videojuegos en adolescentes.
- Villasana, N. & Dorrego, E., (2007), Habilidades sociales en entornos virtuales de trabajo colaborativo, *RIED*, 10 (2), pp 45-74.
- Yee N., (2006), “The Psychology of Massively Multi-User Online Role-Playing Games: Motivations, Emotional Investment, Relationships and Problematic Usage”, *Avatars at*

Work and Play: Collaboration and Interaction in Shared Virtual Environments, pp. 187-207.

Yen, C. F., Yen, J. Y., & Ko, C. H. (2012). Internet addiction: ongoing research in Asia. *World Psychiatry, 9*(2), 97.

Zavala Berbena, M. A., Valadez Sierra, M. D., & Vargas Vivero, M. C., (2008), Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social, *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 6* (2), pp.321-338.

Anexos

Consentimiento Informado

POR FAVOR, LEA CON ATENCIÓN LO QUE ENCONTRARÁ A CONTINUACIÓN. FIRME EL CONSENTIMIENTO SÓLO SI ESTÁ DE ACUERDO EN PARTICIPAR Y SI COMPRENDE CLARAMENTE SUS DERECHOS. SU FIRMA ES UN REQUERIMIENTO NECESARIO PARA EL ESTUDIO. SI DESEA UNA COPIA DE ESTE FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO, PUEDE PEDIRLA.

Esta investigación pertenece a la tesis de grado de Micaela Lihúén Sandri, de la carrera Lic. en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana. La política de la universidad y esta investigación es que todos los participantes son voluntarios y usted tiene el derecho de abandonar en cualquier momento que lo desee, sin ningún perjuicio, si no está de acuerdo en continuar. Sus respuestas son confidenciales y secretas. La utilización de la información será de modo general, y no se va a identificar de manera individual a los participantes. Este mismo estudio será anónimo y con fines académicos a cargo del estudiante Micaela Lihúén Sandri. Si tiene dudas respecto de su participación en esta investigación puede contactar a: micaelasandri94@gmail.com.

Descripción del estudio:

Este estudio consta de tres cuestionarios en los cuales se evalúan distintas medidas psicológicas. Para ello, le pediremos que escuche la explicación del investigador y luego dedique algunos minutos a completar los mismos. Actualmente NO estamos interesados en estudiar a ninguna persona de manera individual o particular, sino grupos de personas en conjunto, y no se darán devoluciones al respecto del desempeño.

Usted podría sentir que sus respuestas han sido poco satisfactorias. Tenga en cuenta que en ninguna de las pruebas que estudiamos existen respuestas correctas o incorrectas. Sólo nos interesan sus respuestas tal como son. Una vez finalizada su participación, podrá aprender diversos aspectos del presente estudio. Con su colaboración, usted estará ayudando al avance y desarrollo del conocimiento en la ciencia Argentina.

Confidencialidad:

Su nombre no aparecerá en ninguno de nuestros archivos, de manera, que no podrán identificarse sus respuestas particulares. Recuerde que no estamos interesados en conocer las respuestas de una persona en particular, sino las de grupos de personas, en general.

Cualquier duda respecto de sus derechos como participante en este estudio u otros de este tipo pueden ser referidas al Comité de Ética de la Universidad Abierta Interamericana.

Abandono del estudio:

Usted puede decidir abandonar el presente estudio en cualquier momento que lo desee, y es libre de hacerlo sin ningún problema.

Si comprendió lo leído y está de acuerdo en continuar por favor firme la planilla.

Encuesta Sociodemográfica

Nombre: _____ **Edad:** _____

Género: _____ **Lugar de residencia:** _____

Estado civil:

Soltero/a () En pareja () Casado/a() con conviviente ()
Separado () Divorciado () Viudo()

Nivel de estudios:

No Asistió () Primario incompleto () Primario completo ()
Secundario incompleto () Secundario completo ()
Terciario incompleto () Terciario completo ()
Universitario incompleto () Universitario completo ()

1. ¿Usa videojuegos en red? Si () No ()

Si respondió si, indique

cuál/cuáles: _____

2. ¿Dónde juega videojuegos? (Puede marcar más de una respuesta)

Consola () Computadora () Celular() Otro () _____

3. ¿Con qué frecuencia juega videojuegos?

Todos los días () Dos o tres veces por semana () Una vez a la semana ()

4. Indique cuántas horas al día juega videojuegos

Una a dos hs al día () Tres a cinco hs al día () Más de cinco hs al día()

5. De todas las personas que Ud. Conoce a través de la red ¿Cuántas conoce personalmente?

10% o menos () Entre el 11 y el 30 % () Entre el 31 y el 50% ()

Entre el 51 y el 70% () Más del 70% ()

6. ¿Deja de hacer/pospone otras actividades para tener más tiempo para jugar videojuegos? Siempre () A veces () Nunca ()

7. ¿Sus cuentas de videojuegos contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)? Si () No ()

8. ¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?

Conocer nuevas personas () Entretenimiento () Otro () _____

9. ¿Con quién preferís jugar videojuegos?

Con amigos () Con familiares () Con otros por red () Solo ()

10. ¿Realizas actividad física? Si () No ()

11. En caso de respuesta afirmativa, ¿Con qué frecuencia?

Una vez a la semana () Dos o tres veces a la semana () Más de tres veces a la semana ()

12. ¿Con quién realizas dicha actividad física?

Solo () Con amigos () Con familiares ()

13. ¿Entablaste nuevas relaciones en el contexto de esta actividad? Si () No ()

14. ¿Estudias? Si () No ()

15. ¿Entablaste nuevas relaciones en el ámbito académico? Si () No ()

16. ¿Trabajas? Si () No ()

17. ¿Entablaste nuevas relaciones en el ámbito laboral? Si () No ()

18. ¿Qué preferís hacer en tus momentos de ocio?

Mirar la tv/pelicula/serie () Actividad al aire libre () Jugar videojuegos ()
Salir con amigos () Otro () _____

Cuestionario de aislamiento y soledad (CAS) de M. M. Casullo.

Nombre: _____ Fecha: _____

A continuación, encontrarás una serie de frases que se refieren a tu modo de ser o actuar.

Léelas con atención y señala la alternativa de respuesta que mejor represente tu forma de ser o actuar con un valor entre 1 y 4. Las alternativas de respuesta son: Nunca (escribir 1), Algunas veces (escribir 2), Muchas veces (escribir 3), Siempre (escribir 4). No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. Fíjate y no dejes ninguna sin responder.

	Nunca	A veces	Muchas veces	Siempre
1. Me cuesta relacionarme con los demás.				
2. Creo que a nadie le gusta charlar conmigo.				
3. Me siento muy solo/a.				
4. Cuando lo necesito, siempre hay alguien que me ayuda.				
5. Mis amigos siempre cuentan conmigo.				
6. Cuando hay que hacer algo en grupo, intento evitarlo.				
7. Tengo problemas con los demás.				
8. Me gusta estar en sitios donde hay poca gente.				
9. En mi tiempo libre estoy con familiares o amigos.				
10. Tengo buenas relaciones con mis padres.				
11. Tengo muy pocos amigos.				
12. Suelo estar solo/a porque los demás no quieren estar conmigo.				

13. Tengo con quién hablar de mis problemas.				
14. Me gusta estar con otras personas.				
15. La gente tiene una buena opinión sobre mí.				
16. Me gusta estar solo/a.				
17. Me gusta estar con mucha gente.				
18. Me cuesta saludar a la gente.				
19. Cuando hay mucha gente en un sitio, intento no ir.				
20. Tengo buenos amigos.				
21. Evito estar con gente.				
22. Estoy distraído/a, no me entero de lo que pasa a mí alrededor.				
23. Me molesta estar con amigos.				
24. Me siento acompañado/a.				
25. Soy feliz.				

Escala de Habilidades Sociales (EHS) de E. Gismero González.

Nombre:..... Edad:..... Sexo: Fem Masc.

A continuación hay una lista de actitudes y comportamientos que refieren muchas personas. Por favor, lee las oraciones con atención y elige una respuesta, pensando si te describen o no.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Marca sólo una opción en cada ítem. No dejes enunciados sin responder. Trata de ser lo más sincero que puedas.

Marca una cruz en la columna que corresponda: Cuanto más cerca de la A señales, menos te identifica o se parece a ti. Cuanto más cerca de la D señales más te identifica o se parece a ti.

A	B	C	D
No se parece en nada a mi	Nunca o casi nunca lo haría ni me pasa	Se parece mucho a mi	siempre o casi siempre lo haría o me pasa

		A	B	C	D
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.				
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc..				
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.				
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.				
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato hasta decirle "No".				
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que di prestado.				
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me la hagan de nuevo.				
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo.				

9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.				
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mi mismo.				
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.				
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro decirle que se calle.				
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar lo que pienso.				
14	Cuando tengo mucho apuro y me llama un amigo por teléfono, me cuesta mucho cortar.				
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.				
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.				
17	No me resulta difícil hacer un cumplido a alguien que me gusta.				
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar una conversación con ella.				
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.				
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir emails a pasar por entrevistas personales.				
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.				
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.				
23	Nunca sé cómo "cortar" a un amigo que habla mucho.				

24	Cuando decido que no quiero volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.				
25	Si un amigo al que le he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.				
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.				
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.				
28	Me siento raro o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.				
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.).				
30	Cuando se me cuelan en una fila, hago como si no me diera cuenta.				
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enojo hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.				
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o "dar un paso al costado" para evitar problemas con otras personas.				
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me gusta pero que me llama varias veces.				

¡Gracias por su colaboración!