

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

Habilidades Sociales, Evitación Experiencial y Estilos de Personalidad en adultos jóvenes Usuarios de Instagram

Tesista: Pirraglia, Marcela. Legajo N° 12368-P1

Tutor: Lic. Grasso Imig, Paula

Título a obtener con la presentación de la tesis: Licenciatura en Psicología

Sede: Lomas de Zamora

Turno: Mañana

Abril 2020

Agradecimientos

A los míos, a quienes saben de mis desvelos y me han acompañado a lo largo de este hermoso recorrido de manera incondicional.

A Paula Grasso, por su dedicación, sabiduría y contención puesta al servicio de cada uno de sus tesisas, incluida quien escribe, siempre con la palabra justa y todo el empeño para que esto pudiera ser posible bajo circunstancias impensadas. Gracias Pau!

A mis amigos, compañeros de ruta, a aquellos que siempre han estado cerca facilitándome al camino en esta hermosa carrera.

A la vida y sus circunstancias, a todo aquello que me ha permitido aprender y crecer para llegar hasta aquí mi más profundo agradecimiento.

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo indagar acerca de los estilos de personalidad, como así también estudiar la relación existente entre las Habilidades Sociales y la Evitación Experiencial en adultos jóvenes usuarios de Instagram. Para ello se llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y de diferencias de grupo, con un diseño transversal, no experimental, en una muestra total de 102 personas que participaron de manera anónima y voluntaria.

Los instrumentos utilizados fueron: El Big Five Inventory (John et al., 1991) para evaluar Personalidad con sus dimensiones (Extraversión, Agradabilidad, Responsabilidad, Neuroticismo y Apertura), el Inventario de Habilidades Sociales IHS-Del Prette (1996), adaptación argentina de María Eugenia Greco (2016) para la exploración de Habilidades Sociales y el cuestionario AAQ II para Evitación Experiencial (Acceptance and Action Questionnaire II, AAQ II; Bond et al., 2011) utilizando la validación al español realizada en México por Patrón Espinosa (2010).

Los resultados mostraron que las personas con mayor Agradabilidad y Responsabilidad son menos propensas a presentar conductas evitativas. Asimismo la variable HH.SS relacionó de manera directa con la variable Personalidad en todas sus dimensiones, mientras que no mostró relación con la Evitación Experiencial. Por último se observó mayor Extraversión en las mujeres, mayor Apertura a la Experiencia y Habilidades Sociales en las personas casadas y mayor Responsabilidad en aquellos sujetos que trabajan y estudian. En lo que refiere al tiempo transcurrido en la red social Instagram, se evidenció mayor Apertura a la Experiencia en los usuarios que la utilizan menos de una hora por día.

Palabras Clave: Instagram, Personalidad, Habilidades Sociales, Evitación Experiencial.

Abstract

The present work aimed to investigate Personality styles, as well as study the relationship between Social Skills and Experiential Avoidance in adults young Instagram users. To this end, a quantitative, descriptive, correlate and group difference study was carried out, with a cross-cutting, non-experimental design, in a total sample of 102 people who participated anonymously and voluntarily.

The instruments used were: The Big Five Inventory (John et al., 1991) to evaluate personality with its dimensions (extraversion, pleasability, responsibility, neuroticism and openness), the IHS-Del Prette Social Skills Inventory (1996), Argentina adaptation by María Eugenia Greco (2016) for the exploration of Social Skills and the AAQ II questionnaire for experiential avoidance (Acceptance and Action Questionnaire II, AAQ II; Bond et al., 2011 using the Spanish validation performed in Mexico by Patrón Espinosa (2010).

The results showed that people with greater Pleasability and Responsibility are less likely to exhibit avoidive behaviors. Also the variable HH.SS directly related to the Personality variable in all its dimensions, while not related to Experiential Avoidance. Finally, there was greater Extraversion in women, greater Openness to Experience and Social Skills in married people and greater Responsibility in those subjects who work and study. As for the time spent on the Social Network Instagram, there was greater Openness to the Experience in users who use it less than an hour per day.

Keywords: Instagram, personality, social skills, experiential avoidance.

Índice

Agradecimientos.....	1
Resumen	2
Abstract	3
1. Introducción.....	5
2. Estado del Arte.....	7
3. Marco teórico.....	12
3.1. Redes sociales. Instagram.....	12
3.2 Personalidad.....	14
3.3 Habilidades Sociales	21
3.4 Evitación Experiencial	25
4. Metodología	30
4.1 Tipo de Estudio	30
4.2 Tipo de Diseño.....	30
4.3 Objetivos:	30
4.3.1 General	30
4.3.2 Específicos.....	30
4.4 Muestreo	31
4.5 Muestra.....	31
4.6 Instrumentos	31
4.6.1 Big Five para Estilos de Personalidad.....	31
4.6.2 Inventario de Habilidades Sociales IHS-Del Prette.....	31
4.6.3 AAQ II para Evitación Experiencial.....	32
4.6.4 Datos sociodemográficos	32
4.7 Procedimiento	32
4.8 Justificación y Relevancia	33
5. Resultados.....	34
5.1 Caracterización de la muestra.....	34
5.2 Descripción de las Variables.....	38
5.3 Análisis estadísticos	40
5.3.1 Correlaciones	40
5.3.2 Análisis Complementarios. Diferencias entre grupos.....	42
6. Discusión.....	45
7. Referencias Bibliográficas.....	50
8. Anexos	57

1. Introducción

Instagram es una red social de importante crecimiento, sobre todo entre los adultos jóvenes, por lo que es necesario comprender cómo las personas se presentan en este contexto, cómo influye la Personalidad en su uso (Casado-Riera y Carbonell, 2018) y cómo se ven reflejadas las Habilidades Sociales teniendo en cuenta un contexto nuevo de exploración y desarrollo de relaciones, así como también un cambio en las formas de comunicación. Además se busca investigar si el uso de estas redes sociales, particularmente Instagram, guarda relación con la Evitación Experiencial.

Es menester tener en cuenta que las aplicaciones que la red provee han propiciado un incremento exponencial de los canales de comunicación bidireccional (Carbonel, 2015). La comunicación oral se ha mantenido inalterable, pero la comunicación escrita ha sufrido una auténtica revolución. Hemos pasado de un mundo analógico a un mundo digital, del libro y las cartas a las pantallas y de ser receptor a ser receptor/emisor del mensaje al mismo tiempo. De estas tecnologías de la información y la comunicación destacan las redes sociales en línea. En relación a estas nuevas formas de interacción, las Habilidades Sociales han debido desarrollarse en medios (virtuales) que hasta hace pocos años eran inexistentes. Cuando se habla de Habilidades Sociales, se hace referencia a la destreza para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad (Michelson, 1987).

En las últimas décadas el interés por el estudio de las Habilidades Sociales unido al clima social familiar ha aumentado en forma significativa. Esto se debe probablemente a que estas dos variables son importantes para contar con una adecuada relación intra e interpersonal con el entorno y por su grado de influencia en la toma de decisiones. El concepto de Habilidad Social (HHSS) ha sido definido por distintos autores en un intento por delimitarlo. Sin embargo, no se ha logrado una definición universalmente aceptada.

Precisamente en lo que refiere a HHSS, Caballo (2002) argumenta que la gran cantidad de definiciones existentes, con sus matices correspondientes, se debe a problemas de tres tipos: el primero, el gran número de investigaciones utilizando terminología diferente; el segundo, dado que la Habilidad Social depende de un contexto social y de factores personales, es prácticamente imposible desarrollar una

única definición; y el tercero, es frecuente que las definiciones no se centren en lo mismo. Así mientras unas lo hacen en los contenidos, otras lo hacen en las consecuencias y otras en los procedimientos o, incluso, en una mezcla de todo.

En el marco del nuevo contexto sociocultural en relación al uso de las redes sociales como forma de interacción social, diversos estudios han mostrado que, principalmente, son los jóvenes competentes socialmente quienes utilizan Internet para comunicarse con otras personas.

En el año 2016, Carbonell, buscó identificar las motivaciones sociales y psicológicas de jóvenes y adolescentes para utilizar Instagram, las características de uso y la intención y actitud hacia la aplicación. Los resultados mostraron cinco tipos de motivaciones, siendo las mismas por orden de prioridad: curiosar, almacenamiento, interacción social, expresión y evasión, existiendo diferencias en cuanto a la actitud hacia la aplicación e intención para usarla dependientes del sexo y la edad.

Si se piensa en la evasión como una de las motivaciones para el uso de Instagram, es menester tener en cuenta que la presencia de pensamientos, sensaciones, y emociones que son experimentadas como “negativas” son naturales en los seres humanos (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001). Sin embargo, según cómo se reaccione en su presencia estas experiencias pueden contribuir en la ocurrencia de diversas problemáticas (Hayes, Wilson, Gifford, Follette&Strosahl, 1996). Cuando existen esfuerzos por evitar, evadir y/o escapar de los eventos internos que no se desea experimentar, junto a la necesidad por alterar o controlar su frecuencia o su contenido, éstos son conocidos como Evitación Experiencial (Hayes et al., 1996).

Habida cuenta que Instagram es una de las redes sociales preferidas por el público joven adulto, es conveniente indagar en el uso de sus Habilidades Sociales en ese espacio de manera que no resulte su uso como forma de evitar experiencias displacenteras. García-Oliva y Piqueras (2016) por su parte sugieren que el uso problemático de Internet podría ser parte del espectro de conductas que desempeñan los individuos para escapar de los estímulos internos aversivos.

De acuerdo a lo expuesto hasta aquí la presente investigación buscará obtener información relevante respecto al uso que los adultos jóvenes hacen de la red social Instagram de acuerdo a sus estilos de Personalidad, y la relación entre las Habilidades Sociales y la Evitación Experiencial en esta población.

2. Estado del Arte

En la búsqueda de antecedentes llevada a cabo para la presente investigación, cabe mencionar que se han realizado investigaciones respecto a las variables Habilidades Sociales y Evitación experiencial, así como también otras que refieren a la influencia de la Personalidad en el uso de las redes sociales en líneas generales, más concretamente, en Facebook, pero no se han hallado estudios que evalúen la relación entre las variables mencionadas de acuerdo a los diferentes estilos de Personalidad en usuarios de Instagram.

Sin embargo, Caldevilla-Domínguez (2010) buscó explicar el fenómeno de las redes sociales como revolucionarias de nuestro concepto de relación social clásica y nuestro uso del tiempo libre. Alude el autor que si bien en ellas buscamos contactos con aquellos con los que perdimos trato, mantenemos amistades, nos ponemos al día de la vida de los demás, conocemos a gente nueva o incluso encontramos trabajo, sin embargo, también despiertan un debate en torno a la privacidad, los riesgos de estas nuevas relaciones, la adicción a estar interconectados con cientos de amigos, el descenso de la productividad en el trabajo, etc. Realiza un profuso análisis de las redes a través de su definición, tipología, uso e influencia para finalizar definiendo si son una amenaza o una oportunidad para la sociedad. Concluye que las desventajas que se observan en su uso dependen en gran parte de las intenciones y de los criterios ético-morales del usuario, por tanto no es posible esbozar una conclusión respecto a si las redes en sí son culpables de los comportamientos de éstos, ni de las consecuencias de sus actos.

También Renau, Carbonell y Oberst (2012), abordan una investigación cuyo objetivo fue conocer los perfiles de los jóvenes en la red social Facebook en términos de estereotipos de género y de Personalidad, y buscar la relación entre una determinada presentación y el Bienestar Psicológico. Participaron en el estudio 112 jóvenes de una media de edad de 23 años. Los resultados indicaron que las chicas están más implicadas en las redes sociales on-line que los chicos, y que en ellas intentan presentar un perfil andrógino, pues, para su Bienestar Psicológico, valoran positivamente poseer tanto características femeninas como masculinas. Se concluye que la lucha para combatir los

estereotipos de género se libra en un entorno off-line o cara a cara, ya que las RSO ayudan a controlar estas diferencias.

Por otra parte, en una investigación realizada por Caballo, Salazar, Irurtia, Olivares y Olivares (2014) se pretende hallar las posibles relaciones entre las Habilidades Sociales por un lado, y la Ansiedad Social y los estilos/trastornos de Personalidad por el otro, en una muestra mayoritariamente de estudiantes universitarios. Las correlaciones entre las puntuaciones totales de los instrumentos de HHSS y AS fueron de moderadas a altas y negativas, es decir, que a menor Habilidad Social mayor AS y viceversa. Se obtuvo también este mismo nivel de correlaciones al analizar las dimensiones específicas de cada constructo, lo que muestra que hay aspectos que se comparten entre las HHSS y la AS. Por otra parte, las relaciones entre HHSS y TTPP varían según el estilo/trastorno de personalidad específico. La mayoría de las correlaciones son negativas, excepto para los estilos/trastornos histriónico, narcisista, obsesivo compulsivo y antisocial de la Personalidad. Estos resultados ofrecen apoyo a una parte importante de las características interpersonales de cada uno de los trastornos de la Personalidad.

Asimismo, Martínez-Valerio (2015), realiza una investigación para conocer la Personalidad de los universitarios a través de los “me gusta” de Facebook. En la misma analiza las páginas a las que han dado “Me gusta” 250 estudiantes de universidades madrileñas. Del análisis se desprende, por ejemplo, que tienen sentido del humor y que les encantan los contenidos audiovisuales; y aunque intentan mostrarse distintos a la masa, terminan imitando a sus pares. Se concluye así que los jóvenes llevan a cabo una selección, probablemente consciente, de la información que les definirá como individuos en su perfil, y de las imágenes que mejor representen la impresión que quieren despertar en el público al que se dirigen y al que quieren pertenecer.

En el mismo año, Carbonell y Oberst (2015) abordaron el estudio de la adicción a las redes sociales en línea, concluyendo que las mismas pueden provocar algunos excesos pero la adicción no sería uno de ellos. Podría hablarse de hiperconectividad o en tal caso sugerir “dietas digitales” o normas de cortesía más que diagnosticar. Por ende, la dependencia psicológica de los usuarios de redes sociales en línea no parece ser intensa y en muchas ocasiones se confunde con la dependencia (real, no psicológica) a una tecnología, producto o suministro. Se hace necesaria una formación para adaptarse a un nuevo entorno comunicativo en el que es muy fácil quedarse al margen por su rápida transformación.

Asimismo, en el año 2016, Carbonell buscó identificar las motivaciones sociales y psicológicas de jóvenes y adolescentes para utilizar la red social Instagram, las características de uso y la intención y actitud hacia la aplicación. Los resultados mostraron cinco tipos de motivaciones, siendo las mismas por orden de prioridad: curiosear, almacenamiento, interacción social, expresión y evasión, existiendo diferencias en cuanto a la actitud hacia la aplicación e intención para usarla dependientes del sexo y la edad.

Por otra parte, una investigación llevada a cabo por Domínguez-Vergara e Ibañez-Carranza (2016) tiene como propósito determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y las Habilidades Sociales en estudiantes de una institución educativa privada. Se realizó un estudio descriptivo correlacional, donde la muestra estuvo representada por 205 estudiantes del 1ero al 5to grado de secundaria. Se utilizaron dos instrumentos: Lista de Chequeo de Habilidades Sociales - Goldstein y Escala de Actitudes hacia las redes sociales. Esta fue adaptada y validada para la población. Se concluye que la adicción a las redes sociales de Internet tiene una relación significativa ($p < .01$) con las habilidades sociales, lo que indica que, a mayor adicción a las redes sociales, se demuestra un bajo nivel de las habilidades sociales en los adolescentes.

En concordancia, Casado-Riera (2017) en su tesis doctoral, se centra en estudiar las preferencias de uso social, informativo y profesional en Twitter y Facebook, según el modelo de los cinco grandes, así como la influencia de la Personalidad en el uso de Instagram. Para estudiar las diferencias de Personalidad en Instagram, seleccionó una submuestra de 262 usuarios y la comparó con 139 no usuarios. Los principales resultados de la tesis muestran que la escala del uso de Facebook y Twitter adaptada a la población española es un buen instrumento para evaluar el uso social, informativo y profesional de estas redes sociales; que las personas más extrovertidas tienden a utilizar Twitter con fines informativos y Facebook (FB) para socializarse; además la Responsabilidad no se asocia al uso profesional de FB ni Twitter pero sí en Facebook en las personas con estudios secundarios; asimismo las personas con puntuaciones más altas en Amabilidad tienden a utilizar FB para fines profesionales, en edades comprendidas de 26 a 35 años; los trabajadores por cuenta propia más extrovertidos tienden a hacer un uso profesional de Facebook y el Neuroticismo se asocia únicamente a las personas con estudios primarios, bachillerato y formación profesional que hacen un uso social de Facebook. En Instagram, las personas más extrovertidas tienen más seguidores, publicaciones y siguen a más usuarios y la Apertura se relaciona con un

mayor número de seguidores y publicaciones; el mismo autor afirma que las personas que utilizan Instagram son más extrovertidas que las que no disponen de una cuenta en esta red social; luego, las mujeres muestran preferencia por utilizar Facebook y los hombres YouTube; concluye que los cinco grandes factores de la Personalidad y las variables sociodemográficas influyen en el uso de Facebook y Twitter y en las preferencias de uso por otras redes sociales como Instagram, LinkedIn, Pinterest y YouTube. Instagram y YouTube son preferentemente utilizadas por los usuarios de 18 a 25 años y por los estudiantes.

Asimismo, Rivas Rivas e Ikemiyashiro (2017) abordan una investigación que tuvo como objetivo describir la relación entre el uso de las redes sociales virtuales y las Habilidades Sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron el Test Adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014) y Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2010), adaptado en 2009 por César Ruiz en Perú. Los resultados obtenidos señalan que existe relación inversa y negativa entre el uso de las redes sociales virtuales y las Habilidades Sociales.

Otra investigación que aborda el uso de las redes sociales es la de Caro-Mantilla (2017) que se plantea como objetivo aportar nuevos elementos al tema de las adicciones tecnológicas, según las clasificaciones vigentes en salud mental, acerca de la repercusión de las nuevas tecnologías en la conducta de las personas, y desde la perspectiva de la creciente polémica de considerarlas patológicas o sencillamente conductas adaptativas. Concluye que la sociedad actual se diferencia de las anteriores en la forma de transmitir la información y de generar el conocimiento y que si bien es cierto que la tecnología puede traer algunas consecuencias negativas, hay que saber diferenciar estas disfunciones transitorias y propias de todo proceso adaptativo, de la patología mental, ya que hasta el momento no se consideran enfermedades adictivas ninguno de los comportamientos que se generan por el uso de la tecnología. Se trata de un proceso de adaptación activo e interactivo, que constituye un atributo interno de la conducta.

También, Barbosa Balciunas (2018), realiza un estudio en el cual analiza la relación entre la Evitación Experiencial y el uso problemático de Internet en adolescentes argentinos de entre 13 y 18 años de la ciudad de Cipoletti. Se encontró una relación positiva y significativa entre Evitación Experiencial y uso problemático de Internet así como entre Evitación Experiencial y todas las dimensiones de uso problemático. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas en las variables de

estudio en función del género de los participantes y en relación a la frecuencia diaria de uso de Internet.

Por su parte, Franco, Martínez, Parra y Ramos (2018) realizan una investigación tendiente a identificar rasgos de Personalidad que probabilizan la adicción a Internet. Su objetivo fue conocer si la adicción a Internet se genera con más facilidad en los universitarios que se encuentran aislados de actividades socioculturales y delimitar si cuentan con problemas psicológicos, académicos o sociales. Se utilizó una muestra de 40 estudiantes de la carrera de psicología, con edades comprendidas de los 18 a los 25 años. Se utilizaron 2 instrumentos para encontrar correlaciones entre el uso de Internet y la Personalidad, los cuales fueron el "Internet Addiction Test (IAT)" y el Cuestionario de Personalidad de Eysenck. Los resultados demostraron que no existe como tal una correlación entre el abuso de internet y la personalidad del adulto-joven, ya que se encuentran en los parámetros promedio del abuso de esta tecnología.

En el mismo año, 2018, Ruiz-Ruano, López-Salmerón y Purga, realizan un estudio que analiza la relación que se establece entre el uso abusivo del teléfono móvil y la Evitación Experiencial. Se utilizó una muestra compuesta por 1176 participantes (828 fueron mujeres) con edades comprendidas entre los 16 y los 82 años ($M = 30.97$; $DT = 12.05$). Se empleó la escala SAS-SV para valorar el uso problemático del móvil y el AAQ-II para la Evitación Experiencial. Para modelar la relación que se establece entre las variables se hizo uso de inferencia bayesiana y redes bayesianas. Los resultados muestran una relación directa entre el uso abusivo, la Evitación Experiencial y las redes sociales. Además, los datos sugieren que el sexo juega un papel mediador entre estas variables.

En otro trabajo realizado por De Casas-Moreno, Tejedor-Calvo y Romero-Rodríguez (2018) se investiga el contenido de las publicaciones que los jóvenes realizan específicamente en Instagram, considerándola como plataforma dialógica, una de las más destacadas y más valoradas por estos usuarios. En su artículo se presentan los resultados de una investigación diagnóstica realizada en dos universidades españolas con una muestra total de 204 estudiantes de Comunicación y Educación, que reflexionaron sobre el uso y la construcción de relatos en sus respectivas cuentas de esta red social. El estudio ratifica que la red posee un elevado grado de aceptación entre el público joven, especialmente a través del teléfono móvil, para compartir contenidos focalizados en sus momentos de ocio y vida cotidiana. No obstante, advierte de la necesidad de sensibilizar a este público etario de las posibilidades de la plataforma como herramienta comunicativa de cariz profesional.

En otra investigación, Carbonell y Casado-Riera (2018), buscaron estudiar la influencia de la Personalidad en el uso de Instagram según el modelo de los cinco grandes y analizar las diferencias de Personalidad entre los usuarios que utilizan la aplicación y los no usuarios. Se hallaron relaciones positivas entre la Extraversión y el número de seguidores y el de usuarios seguidos, así como también la Responsabilidad correlacionó con un mayor número de publicaciones; en Neuroticismo y Amabilidad no se hallaron correlaciones significativas y se observó que las personas que utilizan Instagram presentan una mayor Extraversión que las que no disponen de una cuenta en esta red social. Se resalta la influencia de la Personalidad en el uso de Instagram.

3. Marco teórico

3.1. Redes sociales. Instagram

Las redes sociales en línea permiten la interacción en un entorno virtual que es cada vez más utilizado, sobre todo desde que es posible acceder desde los teléfonos celulares (ComScore, 2011 citado por Renau et. al. 2012). Estas aplicaciones son un servicio de Internet que permiten crear un perfil público o parcialmente público dentro de un sistema, compartir una conexión con determinadas personas que se ubican en una lista que el mismo usuario elabora, y observar y obtener información sobre lo que sus contactos u otras personas hacen dentro del sistema, produciendo de esta forma ciertos beneficios que los llevan a desear seguir usándolas (Boyd y Ellison, 2007 citado por Carbonell et al. 2016).

Las redes sociales virtuales permiten satisfacer ciertas necesidades individuales en las personas y dan sentido de pertenencia a un grupo lo cual, anteriormente, se llevaba a cabo cara a cara, es decir, presencialmente. Estas redes permiten hoy establecer relaciones sin importar el espacio físico, brindando una gran facilidad de acceso y comunicación, ofreciendo espacios de interacción y desenvolvimiento a jóvenes con ansiedad social, ya que mediante el uso de los dispositivos electrónicos, establecen comunicaciones con fluidez (Bohórquez & Rodríguez, 2014).

Cabe mencionar la importancia de las redes sociales y el impacto que tienen en adolescentes y jóvenes adultos (Ross, et. al., 2006, citados en Araujo, 2016), teniendo

en cuenta que las necesidades de comunicación, soporte y entretenimiento son saciadas mediante su uso; también les permite hacerse visibles, reafirmar su identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos, cuestiones fundamentales en dichas etapas de la vida (Echeburúa & Requesens, 2012)

Pero también muchas de las interacciones que se llevan a cabo en las redes sociales virtuales poseen carácter hostil y agresividad. Tal el caso de los blogs interactivos en los cuales se pueden volcar comentarios sobre distintos temas y a menudo, personas que crean perfiles anónimos, utilizan estas cuentas para emitir críticas groseras e inadecuadas. Pero otro de los aspectos negativos que surgen con el nacimiento y el uso inadecuado de estas redes virtuales, es la preferencia a la socialización exclusivamente on-line, lo que llevaría al abandono de las prácticas sociales cara a cara (Caplan, 2003, citado en Sánchez, Ruiz & Sánchez 2014).

Kevin Systrom y Mike Krieger crean en el año 2010 la red social Instagram para su uso en teléfonos móviles (Instagram, 2018). En la actualidad dicha red cuenta con más de 800 millones de usuarios activos mensuales (Kemp, 2018) quienes pueden compartir fotografías y videos desde cualquier lugar y al momento, teniendo la posibilidad de utilizar filtros y editarlos. A dichas imágenes pueden añadirse localizaciones y etiquetas (*tags*), de modo que los usuarios pueden acceder a las fotografías según sus intereses y aficiones personales a partir de una búsqueda directa por medio de estos tags.

Instagram permite a sus usuarios “seguir” a otros usuarios y tener “seguidores”, los cuales pueden comentar las fotografías, teniendo la opción de poner me gusta (*likes*), siendo ésta una de las formas de interacción. A través de la aplicación es posible socializar con amigos, seguidores y personas que comparten intereses similares ya bien, a través de mensajes directos o en la interacción que se produce mediante las fotos o videos que “cuelgan” los usuarios (Lee, Lee, Moon y Sung, 2015). También en la actualidad algunas empresas utilizan esta red social con fines profesionales para darse a conocer y ganar visibilidad y seguidores manteniéndolos informados de sus actividades, productos y servicios. Por ende se considera que curiosear fotografías y perfiles de Instagram afines a los intereses de los usuarios, es otra de las motivaciones para utilizar esta red social (Lee et. al, 2015).

3.2 Personalidad

El concepto de Personalidad se ha venido definiendo desde la perspectiva psicológica dando como resultado distintas conceptualizaciones tales como la que plantean Leal, Vidales y Vidales (1997) quienes han definido la Personalidad desde tres miradas diferentes: a) como organización total de las tendencias reactivas, patrones de hábitos y cualidades físicas que determinan la efectividad social del individuo; b) como aquel modo habitual que el organismo efectúa ajustando sus impulsos internos ante las demandas del ambiente; y c) como el sistema integrado de actitudes y tendencias de conductas habituales en el individuo que se ajustan a las características del ambiente.

En concordancia con lo anterior, los planteamientos psicológicos refieren a un conjunto de cualidades de cada persona en particular que se clasifican en tres grupos: a) el de los atributos personales, como la organización del ser humano en sus distintas etapas del desarrollo; b) los biólogos y los conductistas quienes la definen en términos de ajuste, ya que es un fenómeno de la evolución que permite un modo de supervivencia o de adaptación al medio a partir de las características particulares del individuo; y c) la personalidad definida a partir de características individuales las cuales pueden diferir de las de otro miembro de su mismo grupo (Leal et al., 1997).

Siguiendo la línea biologicista, también desde lo genético, el desarrollo en cuanto a etapas y la evolución de la especie es, de acuerdo con algunas teorías, que puede comprenderse la Personalidad (Domínguez & Fernández, 1999); todos los niños poseen ciertas funciones y estructuras que no han alcanzado su correspondiente maduración, lo cual no permite que se pueda identificar una base sólida de la Personalidad, y por esta razón, se puede hablar de Personalidad a partir de los 3 años, puesto que es posible identificar algunos intereses, aptitudes, estilo conductual y cierta manera de resolver problemas que propician su bienestar y supervivencia en el medio (Costa & McCrae, 1997; Díaz & Díaz-Guerrero, 1997).

Por su parte, Warren (1984) en su diccionario de Psicología, define Personalidad como una organización integrada por todas las características afectivas, cognoscitivas, volitivas y físicas de un individuo tal como éstas se manifiestan y que lo diferencian de otros o como aquellas características más relevantes de un individuo para determinar sus ajustes sociales.

Ya desde los inicios de la evolución humana, el hombre primitivo y los animales superiores frente a sus necesidades de adaptación, impulsaron el desarrollo de los instintos básicos -huída, defensa y reproducción-. Es en relación a estos tres instintos que se constituyen los tres tipos de temperamento que hoy es posible representar a

través de tres dimensiones: Ansiedad, Hostilidad y Extraversión. Cada una de estas dimensiones o temperamentos están relacionados con el desarrollo de estrategias cognitivas propias (Lluís, 2002).

En tanto para Pervin (1984) no existe una definición única generalmente aceptada de Personalidad y afirma que son varias las definiciones que han sido usadas en Psicología. Desde una concepción psicológica, si bien podría afirmarse que todas las personas poseen características similares en alguna forma, los teóricos de la Personalidad se interesan particularmente por los modos en que las personas difieren unas de otras, por lo que las definiciones no son necesariamente ciertas o falsas sino que son más o menos útiles de acuerdo a la necesidad de evaluación de la Personalidad.

Según Pervin (1984) son siete las teorías de la personalidad:

- Teoría Psicodinámica, psicoanalítica o freudiana, que pone su énfasis en la interpretación de la conducta siendo ésta el resultado de la interacción, la disputa y los compromisos que se juegan entre las razones, impulsos, necesidades y conflictos.
- Teoría fenomenológica de Rogers, centrada en la persona, que focaliza el mundo fenomenológico del individuo, o sea, cómo las personas se perciben y experimentan a sí mismas (el self) y al mundo.
- Teoría cognitiva o personal de constructos de Kelly que hace referencia a cómo el individuo percibe, interpreta y conceptualiza los eventos y el medio ambiente; entiende a la persona como un científico que desarrolla una teoría o sistema de constructos para luego poder predecir los eventos.
- Aproximaciones conductuales, que son aquellas que consideran a la conducta de los seres humanos como aprendida y que su meta es identificar y manipular las variables medioambientales que controlan dicha conducta.
- Teoría del Aprendizaje Social de Bandura y Mischel, que pone su atención en las condiciones que afectan e intervienen en la adquisición, ejecución y mantenimiento de la conducta, poniendo énfasis especialmente en el aprendizaje mediante observación o modelamiento.
- Teoría del procesamiento de la información, que es aquella que hace una analogía entre el funcionamiento de las computadoras y el comportamiento de las personas en cuanto a cómo éstas reciben, seleccionan, codifican, perciben, almacenan, recuerdan, interpretan y recuperan la información.
- Teoría de los rasgos, con sus tres vertientes: Allport, Eysenck y R.B. Cattell, cuyo objetivo es identificar las dimensiones básicas de la conducta y establecer

como unidad conceptual el rasgo, que es concebido como una amplia disposición a comportarse de una forma particular.

En principio, la Personalidad es definida por Allport (1974) como “la organización dinámica interna de los sistemas psicofísicos del individuo que determinan su conducta y pensamiento característicos” (p.28), lo cual indica que la Personalidad está en continuo cambio y crecimiento de manera organizada. Todos los aspectos que la conforman dirigen las conductas y los pensamientos, y son sus expresiones las que determinan la exclusividad de todo individuo. Además, de acuerdo al mismo autor, la Personalidad se forma en función del desarrollo del individuo a partir de las características ambientales, biológicas y sociales que explican, modulan y mantienen su comportamiento.

Para Eysenck y Cattell, el objetivo de la medición de la Personalidad era encontrar una unidad de análisis que permitiera una ordenación de la realidad, o sea, una unidad de medida que resultara objetiva. Esta unidad es el rasgo, que fue definido como un patrón de covariación de respuestas; para poder delimitar los rasgos, utilizaron el análisis factorial, con el cual obtenían los diferentes factores o rasgos de Personalidad (Pelechano, 1993). Por tanto, ambos autores establecen una posición cuantitativa en psicología de la Personalidad, y establecen el empleo del análisis factorial como procedimiento idóneo para aislar dimensiones y delimitar la estructura de la Personalidad y postulan, además, un continuo entre lo normal y lo anormal, esto es, que anormalidad y normalidad representan los dos polos de un continuo cuya diferencia es de grado, de cantidad y no de cualidad, por ello es que en el estudio de la psicopatología, el diagnóstico categorial psiquiátrico no posee utilidad.

De este modo, la teoría de Eysenck se centra en la delimitación de sólo dos dimensiones básicas de Personalidad independientes entre sí, Extraversión (expresividad social y facilidad para establecer relaciones sociales e interpersonales, dificultades en el aprendizaje de material nuevo, así como de retención y memoria de acontecimientos pasados) y Neuroticismo (inestabilidad emocional, tener muchas preocupaciones, así como también presentar tensión y ansiedad); a estas dimensiones Eysenck consideró poseedoras de un fuerte componente biológico. Su postura teórica sostiene que las dimensiones de Personalidad son pocas, generales y con un sustrato orgánico. Además, considera que el papel que los elementos ambientales desempeñan en la determinación de las acciones de los sujetos es mínimo, de esta forma los sucesos de la vida sobrevienen en función de la Personalidad de cada individuo, o sea, los eventos que les acontecen a las personas son en función del tipo de Personalidad que

poseen (Pelechano, 1993). Finalmente propone el modelo PEN con sus tres factores, Psicoticismo, Extraversión y Neuroticismo para describir las dimensiones esenciales de la Personalidad.

En contraparte, Cattell postula la existencia de numerosos factores o rasgos para explicar la Personalidad, por esto, además del análisis factorial, utilizó otras técnicas multivariadas. En principio para determinar la estructura de la Personalidad, procedió a inventariar los elementos básicos que la constituyen para luego estudiar las relaciones que existen entre ellos. Para lograr este objetivo, redujo a 171 las expresiones lingüísticas que se refieren a rasgos de Personalidad, partiendo de los 4500 términos inventariados por Allport y Odbert para calificar a las personas (1936, citado en Pelechano, 1993). Luego aisló 46 núcleos de rasgos de Personalidad y 36 conglomerados de rasgos que denominó “rasgos superficiales de la Personalidad”, para dar lugar, a partir de 22 factores fuente, a 16 que son evaluados mediante su famoso cuestionario de Personalidad (16PF). Para Cattell (1993) los factores de Personalidad del 16PF miden el estilo característico de pensamiento, el temperamento, la percepción y la acción de un individuo durante un período de tiempo considerable y ante una amplia gama de situaciones diferentes; estos rasgos de Personalidad se manifiestan en un grupo de actitudes, preferencias, reacciones sociales y emocionales, así como también en hábitos.

Luego de ser aislados los factores básicos, Cattell (1993) plantea que la relación entre ellos es aditiva y lineal, y en consecuencia, los componentes de la estructura de la Personalidad deberían relacionarse entre ellos de la misma forma que las fórmulas utilizadas en la elaboración científica de predicciones. Las dimensiones o factores por tanto, serían el resultado de modelos de aprendizaje “reintegrativo”, es decir, un modelo encargado de ir integrando, asimilando, modificando y estructurando informaciones de distinto tipo y distinta importancia. Para Cattell, cada rasgo posee su propio origen y su propia historia y surge de una delicada interacción entre una disposición heredada y un aprendizaje a partir de experiencias (Pelechano, 1993).

En consecuencia, Cattell (1989) y Pervin (1984) concuerdan en que la Personalidad está caracterizada por regularidades en el funcionamiento de un individuo, así como también regularidades que son similares entre las personas; representada por los atributos de un individuo que lo distinguen de otros, y lo que lo hace único, junto a aquellos que son comunes a todos los humanos. La Personalidad entonces incluye: cogniciones (procesos de pensamiento), afectos (emociones) y conductas abiertas; concierne a las complejas interacciones establecidas entre los procesos cognitivos,

afectivos y conductuales en las personas. Así también, los sujetos no operan en el vacío, sino que responden y se expresan en relación a circunstancias y situaciones, por lo tanto estos procesos se ponen en funcionamiento ante estímulos y situaciones, algunos resultado del medio ambiente circundante y otros creados por la persona misma (Pelechano, 1993).

Los rasgos pueden describir la Personalidad y a la vez explicar y predecir el comportamiento de las personas, por consiguiente, desde este enfoque, se asume que la conducta del ser humano y la Personalidad se puede organizar de forma jerárquica, poniendo de relieve la fusión entre el comportamiento y el rasgo de la Personalidad (López, 2011).

Como resultado del resurgimiento en la década del '80 del estudio factorial del léxico clásico, surge el Modelo de los Cinco Grandes siendo el más relevante en el estudio de la Personalidad, cobrando especial importancia dentro del modelo de rasgos (McCrae & John, 1992).

La Personalidad es definida por Costa & McCrae (1992) como una organización dinámica de los sistemas psicofísicos que conforman las características propias del pensamiento y del comportamiento de las personas. Además, consideran que deben estar presentes en esta definición las influencias ambientales, la biografía objetiva y el autoconcepto de sí mismo. El objetivo primordial del modelo es describir la Personalidad, no buscar sus causas. La ambición de Catell para proponer un modelo de rasgos que pudiera contemplar todo el espectro de la Personalidad, se ve plasmado en el modelo de los Cinco Grandes (Cloninger, 2003).

En el Modelo de los Cinco Grandes se presentan componentes centrales y componentes periféricos. Las principales entradas de este sistema son las bases biológicas y las influencias ambientales; la salida está conformada por la biografía objetiva, o sea, las experiencias vitales del sujeto, así como cogniciones, comportamientos y sentimientos a lo largo de su vida. Además, dentro del sistema, se encuentran las tendencias básicas, que refieren a las capacidades, habilidades innatas o características disposicionales que se forman a través de la experiencia y son capaces de ser modificadas por una enfermedad o bajo supervisión psicológica (Simkin & Azzollini, 2015). Es decir, considerando las definiciones dadas por Allport, definen la Personalidad en base a la organización dinámica que conforman el flujo de la experiencia, las capacidades básicas de los individuos, la forma de pensamiento y comportamiento, las influencias del ambiente, la biografía objetiva o los sucesos

importantes de la vida y por último el autoconcepto y el sentido que la propia persona le da a sí mismo.

Por lo tanto, McCrae & Costa (1992) postulan un modelo descriptivo comparable al de Eysenck o Cattell, que explica la naturaleza de los rasgos y describe las relaciones. Es un modelo que se sustenta en la idea de que la Personalidad es aquello que diferencia a las personas de otras en los estilos individuales, motivacionales, experiencias interpersonales y emocionales siendo estos estilos resumidos en cinco grandes dimensiones universales de la Personalidad: Neuroticismo, Extraversión, Apertura a la experiencia, Agradabilidad y Responsabilidad (correspondiente a las siglas N, E, O, A y C en inglés) (Costa, 1992). Estos cinco factores interactúan con el medio y la cultura dando lugar a las características adaptativas, o sea, al conjunto de actitudes, creencias y valores de los individuos, así como también su autoconcepto y autoestima. Este modelo posee una estructura jerárquica, de manera que los cinco rasgos corresponden a aquellos de orden superior y las facetas a los rasgos específicos que la conforman y se sitúan en un nivel inferior (Cassaretto, 2009).

Los rasgos se definen de la siguiente forma:

- Neuroticismo (N)

Es el primer factor del modelo y aquel que mayor consenso ha reunido acerca de su significado además de ser la dimensión más utilizada en el ámbito clínico. Puede definirse como el afecto negativo que subyace a las experiencias crónicas de malestar emocional que incluye predisposiciones a experimentar ira, depresión, vergüenza, culpa, ansiedad y frustración (Costa, Terracciano&McCrae, 2001). De esta manera, aquellos sujetos con alta puntuación en N, tienden a desarrollar ideas irracionales y dificultad para afrontar situaciones de alto nivel de estrés, mientras que aquellos individuos que puntúan bajo en N, se muestran calmadas y pueden mantener el control en situaciones que les ofrecen dificultad.

- Extraversión (E)

Los individuos que puntúan alto en este factor son amigables, sociables, con conductas asertivas, activas y conversadores. Les gusta divertirse, son enérgicos y optimistas. Van en búsqueda de la estimulación y oportunidades de interacción con otras personas. Contrariamente, las personas que son introvertidas se manifiestan tímidas, calmas,

reservadas socialmente y se muestran distantes salvo en contextos en los que se encuentran con personas a las que ya conocen (McCrae & Costa, 1987).

- Apertura a la Experiencia (O)

Mediante esta dimensión se define el estilo cognitivo de las personas distinguiendo aquellas que son imaginativas, con intereses culturales, que aprecian el arte y son creativas (McCrae & Costa, 1996). Así, aquellas personas con un estilo cognitivo menos conservador tienen mayor conciencia de sus sentimientos y están abiertos a situaciones novedosas. Las personas con bajas puntuaciones en esta dimensión, tienen en general baja curiosidad intelectual, prefiriendo lo conocido debido a la alta resistencia que tienen a los cambios.

- Agradabilidad (A)

Refleja la tendencia interpersonal, amistosa y complaciente. Las personas que tienen alto puntaje en esta dimensión evitan la hostilidad y se consideran altruistas, solidarias y confiadas. Por el contrario, aquellas que puntúan bajo, establecen relaciones hostiles, son insensibles, suspicaces y con poca capacidad de cooperación (McCrae & Costa, 1987).

- Responsabilidad (C)

Con esta dimensión se hace referencia a la forma en que las personas pueden regular, controlar y dirigir sus impulsos. Algunas situaciones requieren la toma de decisión rápida para poder actuar y dar una respuesta eficiente; pero, otros impulsos no son sociales y pueden dañar tanto a la sociedad como a la propia persona. Los comportamientos impulsivos conllevan recompensas inmediatas, pero suelen tener consecuencias negativas a largo plazo. Las personas con puntuaciones altas en esta dimensión pueden ser consideradas por los demás como confiables, perfeccionistas o inteligentes (McCrae & Costa, 1996)

3.3 Habilidades Sociales

A lo largo de la vida el ser humano va adquiriendo una serie de habilidades que le permiten adaptarse al medio, tanto físico como social, que en primera instancia es la familia. Entre estas habilidades se destacan las llamadas sociales, que hacen posible la interacción con otras personas y permiten al individuo resolver sus propios problemas y los de su medio sin perjudicar a los demás (Michelson, 1987).

Se ha conceptualizado a las Habilidades Sociales como la capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables; dentro de éstas están la comunicación, empatía, asertividad y control de la ira, entre otras (Mangrulkar et al., 2001; Uribe, Escalante, Arévalo, Cortez y Velásquez, 2005). El reforzar estas capacidades favorece el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales sanas y positivas.

Por otra parte, Combs & Slaby (citados por Peñafiel & Serrano, 2010) sostienen que “las Habilidades Sociales son la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso, o principalmente beneficioso para los demás”. En una de sus tantas conceptualizaciones, las Habilidades Sociales son definidas como aquellas conductas aprendidas que emplean las personas en diversas situaciones interpersonales con el objeto de mantener un determinado reforzamiento por parte del ambiente, es decir, son vías que utilizan las personas con el fin de alcanzar algún tipo de objetivo (Johnson & Johnson 1980).

Es conveniente mencionar que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha definido a la Salud Mental como la capacidad de establecer relaciones interpersonales armoniosas. Así, las Habilidades Sociales constituyen una suma de comportamientos complejos interpersonales que dependen fundamentalmente de factores de aprendizaje (Michelson, et al. 1987).

Por su parte, Ladd & Mize (1983) definen las Habilidades Sociales como la capacidad de organizar cogniciones y conductas en un curso de acción integrado, dirigido hacia la consecución de metas sociales o interpersonales culturalmente aceptadas. También se ha demostrado que la conducta social está fuertemente determinada por la cultura y posee características idiosincráticas propias tanto sociales como culturales (Abarca e Hidalgo, 1989).

Actualmente es posible establecer que la comprensión de las Habilidades Sociales y de la conducta asertiva requiere de una explicación de multicausalidad en la cual se integran factores cognitivos, motores y autonómicos (Abarca e Hidalgo, 1990)

Cerezo (2010) por su parte las ha definido como un conjunto de hábitos o estilos que incluyen pensamientos, emociones y comportamientos, que propician el mejoramiento de las relaciones interpersonales, produce bienestar y además permite obtener lo que se quiere y conseguir que los demás no impidan lograr los objetivos. También puede definirse a las Habilidades Sociales como la capacidad de relacionarnos con los otros de forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo.

De lo expuesto hasta aquí cabe mencionar que las Habilidades Sociales no poseen una única definición, puesto que podría decirse que existe una confusión conceptual al respecto, y no hay consenso por parte de la comunidad científica. De todas formas pueden ser definidas, teniendo en cuenta sus principales características, como aquel conjunto de conductas aprendidas de forma natural, que se manifiestan en las situaciones interpersonales, que son socialmente aceptadas (esto incluye normas sociales y legales del contexto sociocultural en el cual están inmersas así como criterios morales) y están orientadas a la obtención de refuerzos sociales o auto refuerzos (Jiménez & Ferrer, 2007).

Estas conductas tienen lugar con determinadas personas y en contextos específicos: con amigos del mismo y diferente sexo, pareja, padres, familiares, también autoridades del mismo y diferente sexo, compañeros de trabajo, profesionales, estudiantes, en el lugar de trabajo, el hogar, lugares de esparcimiento y diversión, y hoy en los espacios virtuales. Las dimensiones propuestas y aceptadas son:

- cómo iniciar y mantener conversaciones
- hablar en público
- expresión de afecto, amor y agrado
- defensa de los propios derechos
- pedir favores
- rechazar peticiones
- hacer cumplidos
- aceptar cumplidos
- libre expresión de opiniones personales, también el desacuerdo
- expresión justificada de molestia, desagrado o afecto
- disculparse o admitir ignorancia
- petición de cambios en el proceder de otro
- afrontamiento de las críticas (Campo & Martínez, 2009)

Para ser considerado competente socialmente se requieren distintas clases y subclases de Habilidades Sociales, como por ejemplo habilidades de comunicación asertiva, sociabilidad, empatía y expresividad emocional (Del Prette, 2001). Esta competencia social permite en la convivencia que se construyan relaciones significativas y beneficiosas, promueve los derechos humanos, la comprensión mutua de necesidades, la autoestima, la salud y también fortalece las redes de apoyo social (Caballo, 2014) ya que a través de sus funciones emocionales, instrumentales, informativas y de evaluación facilitan el acceso a los ingredientes necesarios para una vida de calidad (Braz& Cómodo (2013).

Es reconocida la importancia de las interacciones sociales para el ajuste y bienestar psicológico (Del Prette, Del Prette, 2002). A mayores Habilidades Sociales y mayor coherencia en nuestros comportamientos en relación a lo que pensamos y sentimos y a los valores que defendemos, mejor será la evaluación externa que se haga de nosotros en cuanto a nuestra competencia social (Del Prette, et al. 2003).

También, Del Prette y Del Prette (2008) consideran a las Habilidades Sociales como comportamientos de tipo social que se hallan disponibles en el repertorio de una persona, y que contribuyen a su competencia social y al favorecimiento de la efectividad de sus interacciones con los demás. Como ya se ha expuesto, se trata de un constructo complejo para el que no hay una única conceptualización pero sí consenso en cuanto a que se trata de comportamientos aprendidos (Monjas Casares, 2002), que favorecen las relaciones positivas (Segrin& Taylor, 2007), que incrementan la posibilidad de refuerzo social y la resolución de problemas sin agresividad (Reyna &Brussino, 2011). Además, expresan sentimientos, deseos, actitudes, opiniones o derechos del individuo de un modo adecuado a la situación (Caballo, 2007). Su desarrollo tiene inicio con el nacimiento y se configuran progresivamente a lo largo de la vida dependiendo de la cualidad de la interacción del sujeto con su ambiente (Monjas Casares, 2002).

De acuerdo con la Teoría Social Cognitiva (TSC) (Bandura, 1987) una adecuada conceptualización de las Habilidades Sociales debe tomar en cuenta tres tipos de variables que se consideran en interacción: conductuales, personales (componentes cognitivos, afectivos y fisiológicos) y situacionales (contexto ambiental). Así, esos componentes situacionales y culturales pasan a ser relevantes en la conceptualización de las Habilidades Sociales, ya que la persona significa a las diferentes situaciones de manera activa e intencional. Hay condiciones situacionales que generan demandas sociales diversas, a las que la persona deberá responder con un repertorio de conductas

ajustado y de adaptación a la situación específica, cumpliendo además con ciertos requisitos determinados por el contexto en el cual se halle inmerso.

Es entonces que a partir de la adolescencia, los niños y las niñas deben afrontar una creciente presión para cumplir, entre otras cosas, con los roles de género que culturalmente han sido forjados. Estos roles, estereotipados, constituyen esquemas de conocimiento que marcan los atributos básicos asociados al comportamiento de cada género particular, son determinados por la cultura e influyen en su adopción (Pajares, Miller & Johnson, 1999; Del Prette & Del Prette, 2001).

Los roles de género son transferidos por los modelos sociales, sean éstos los padres, compañeros, educadores o medios de comunicación. En la adolescencia, los estereotipos de género actúan como determinantes socioculturales y contribuyen a la construcción de identidades sociales de género diferenciadas, con diferencias en cuanto a expectativas y prerrogativas y cuya adopción servirá para la adaptación a los roles adultos como hombres o mujeres. Estos estereotipos sociales de género influyen de forma directa en las conductas desempeñadas por las personas (Del Prette & Del Prette, 2001; Pajares, Miller & Johnson, 1999) ya que a partir de su cumplimiento pueden reforzarse algunas conductas sociales y condenarse otras (Ruiz, García & Rebollo, 2013). Se espera entonces que los hombres se comporten de manera más asertiva, mientras que las mujeres sean más empáticas y gentiles, por ejemplo. Hay estudios que evidencian que desde la más temprana infancia se observan diferencias en el repertorio de Habilidades Sociales de las personas de acuerdo al género, y van aumentando hacia la adolescencia acompañando la presión social de cumplimiento de los roles que competen en relación a su género. Esto permite inferir la existencia de diferencias de género en las conductas sociales, y mayormente se ha observado que los hombres experimentarían menor dificultad para concertar citas o llevar a cabo conductas asertivas de manera competente. En tanto las mujeres, mostrarían comportamientos más competentes en relación a la expresión de sentimientos positivos y empatía (Caballo, 2007).

Más allá de que diferentes estudios apoyan la existencia de diferencias de género en las Habilidades Sociales, la falta de una única teoría que permita reunir y categorizar las clases de respuesta que integran el constructo, dificulta la posibilidad de reunir suficiente evidencia sobre las clases específicas en donde puedan observarse estas diferencias. Tal categorización tendría utilidad puesto que los componentes conductuales, cognitivos y de otro tipo que conforman el concepto difícilmente se evidencian en forma consistente, de forma tal que un sujeto puede presentar déficits

focalizados en un tipo de respuestas pero no en otros. Esta característica del comportamiento interpersonal requiere la búsqueda de una clasificación que permita integrar las conductas que comparten algunas características, separándolas a su vez de aquellas conductas que no las comparten (Kelly, 2002).

Por otra parte, Kelly (2002) afirma que para la mayoría de las personas las relaciones interpersonales son un objetivo deseado y una actividad reforzante. De todas formas, para el logro de estos objetivos la persona necesita contar con un repertorio de conductas, a saber, la capacidad de iniciar una conversación, responder y formular preguntas, expresar o demostrar afecto, entre otras. En relación a esto, las habilidades conversacionales, de concertación de citas y la expresión de sentimientos positivos son categorías de respuesta fundamentales para el logro del reforzamiento social.

Se entienden como habilidades conversacionales a la capacidad de iniciar y mantener conversaciones informales con otros. La habilidad en esta clase de respuestas se ve caracterizada por la capacidad de iniciar y mantener conversaciones fluidas con otras personas. Esto permite alcanzar el objetivo de conocer a otros e interactuar de un modo efectivo. Así, las habilidades conversacionales son elementos básicos del repertorio comportamental para desempeñarse de forma competente en el ámbito social (Inglés, 2001).

Por su parte, Gresham (1986, citado por Trianes, Blanca, Muñoz, García & Infante, 2002) define a las Habilidades Sociales o competencia social como una medida sumativa del rendimiento social en las interacciones con pares y adultos en distintas situaciones y valorado por agentes sociales significativos, incluido el propio sujeto. Así, tanto los componentes situacionales como culturales adquieren particular relevancia en la conceptualización de las Habilidades Sociales, puesto que la persona va otorgando significado a las distintas situaciones de manera activa e intencional. Las condiciones situacionales generan diversas demandas sociales y la persona deberá responder a las mismas con un repertorio de conductas apropiado que le permita la adaptación a la situación concreta, debiendo cumplir además con ciertos requisitos determinados por el contexto en el cual esté inmerso (García et. al, 2014).

3.4 Evitación Experiencial

Se habla de trastorno psicológico al funcionamiento personal acompañado de sufrimiento persistente que finalmente no resulta productivo para la persona. Probablemente ese sea el criterio más general para definirlo. Por tanto, las acciones de

una persona pueden no sólo no producir un nivel adecuado de satisfacción, sino que además el sufrimiento va en aumento a medida que la persona se siente cada vez más atrapada en un circuito del que no entiende cómo llegó a formar parte, del que no sabe cómo salir aún cuando realiza numerosos intentos para encontrar algún tipo de solución a lo que le pasa, y hasta para encontrar un sentido para su vida. Seguramente, esta característica que acompaña a la mayoría de los trastornos psicológicos es lo que motiva el inicio de cualquier terapia psicológica. Esa necesidad consciente de acabar con un estado de sufrimiento o malestar es la base de toda demanda de ayuda terapéutica. Aún así, no es lo mismo lo que en cada trastorno se identifica como sufrimiento, como tampoco coinciden los mecanismos que cada persona pone en práctica para acabar con el mismo. En algunos casos se buscará eliminar la ansiedad, en otros, acabar con los sentimientos de tristeza o falta de sentido o en otros, poder olvidar recuerdos o imágenes que estén relacionadas a un acontecimiento traumático, etc. Si se realiza un análisis de las funciones que cumplen estos repertorios conductuales diferenciales, se arriba a la conclusión de que todos tienen un tronco en común, un elemento funcional que se ha denominado Evitación Experiencial destructiva o trastorno de Evitación Experiencial (TEE) (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996; Luciano & Hayes, 2001).

Es un hecho común en el ámbito de los trastornos psicológicos y aún fuera del terreno de las psicopatologías, la necesidad de evitar o eludir el malestar sostenido, y podría considerarse como una de las características comunes de la vida en el mundo occidental. La pregunta es por qué los seres humanos, organismos con un nivel de inteligencia evolucionado, se empeñan tan duramente en negar, reducir o rechazar el malestar cuando éste es una característica ineludible de habernos convertido en seres verbales, con autoconocimiento, lo cual nos facilita tanto una mejor adaptación en determinadas circunstancias, como también originar un gran sufrimiento en otras (Hayes et. al, 2001). Esto último limita la vida personal, lo cual no ocurre en el caso de los animales, quienes viven tanto las consecuencias positivas como las negativas pero sin reparar en sí mismos y en lo que les sucede en el presente o en su significación en el futuro. Ellos disfrutan y sufren, viven sin reparar o saber que disfrutan, sin comparar el presente y el pasado, es decir sin disponer de una parte de ellos mismos que les permita “darse cuenta” de lo que ven, sienten, piensan o recuerdan (Hayes, 1984; Skinner, 1953). En tanto, en el caso de los humanos, esta reflexión o vuelta hacia sí mismos, hacia adelante y hacia atrás, forma parte de lo que conocemos como autoconocimiento y que por su naturaleza verbal otorga ventajas y desventajas (Hayes, Strosahl & Wilson,

1999). De esta forma, dependiendo de las condiciones presentes acontecidas en cada circunstancia, es que se actualizan valoraciones, pensamientos, sensaciones y recuerdos sin que necesariamente se busquen.

El lenguaje permite el aprendizaje de pensamientos, sentimientos y emociones, a la vez que su valoración como positivos o negativos así como también para explicar lo que hacemos. Comportarse verbalmente implica que los recuerdos “vengan” sin que necesariamente se tenga intención alguna de recordar (Luciano S. et al., 2005). Está dentro del orden de lo “natural” que sobrevengan ciertos recuerdos cargados de emociones negativas ante señales que pueden ser arbitrarias y remotas y de la misma forma, sucede con las emociones que evaluamos como positivas. También, constituyen un efecto natural que surjan pensamientos negativos o positivos al comparar la propia vida con la de otro, o la de hoy con la de ayer o la de hoy y la futura. De la misma forma son naturales las sensaciones negativas frente a un evento traumático tanto físico como psicológico cuando ocurre cerca de uno mismo. Nuestra condición verbal nos permite situar la etiqueta dolor en equivalencia o en comparación o en oposición ante muchas situaciones de manera que aunque el dolor sirva como señal para reponer alguna alteración biológica, también puede extenderse hacia otros eventos que no son señal de peligro pero que se presenten para nuestra comprensión como literalmente peligrosos y deriven en actuaciones para su control que terminan siendo claramente limitantes (Hayes & Wilson, 1993, citado por Luciano, 2005).

Las acciones se han de ajustar a lo que se piensa y a lo que se siente, lo cual redundaría en que las relaciones entre pensar, sentir y actuar poseen una única dirección, revistiendo así a los eventos privados de una función que no les corresponde por su propia naturaleza, confiriéndoles un papel predominante en las acciones que se toman. Tal es el caso cuando ciertos pensamientos negativos o desagradables se convierten en agentes causales de la vida del individuo y la mayor parte de las acciones se centran en apartar esos contenidos negativos y conseguir pensamientos o sensaciones positivas como estrategia de funcionamiento vital. Esos eventos privados llegan a convertirse en algo con vida propia que el sujeto necesita tener bajo control para poder actuar. La relación entre ellos y la acción bajo su control queda sujeta a las contingencias de modo que el valor de esos eventos sobre la acción se fortalece (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Luciano & Hayes, 2001).

El rechazo del malestar natural en los humanos, de manera reiterada, es una lucha sin cuartel contra los eventos privados amenazantes (pensamientos, recuerdos y emociones cargadas negativamente), tratada como una lucha contra un enemigo que se

ha corporizado. La persona se ve atrapada por tales estrategias además de que no cumple con el propósito que las guía, y lejos de otorgarle paz personal, tiñen todo aspecto vital, extendiendo esas sensaciones negativas al reaccionar para controlarlas. Esta lucha frente a un enemigo al que se ha corporizado cual monstruo, tiene un costo muy elevado. Es un patrón limitante que se ha denominado de Evitación Experiencial.

Si bien, la Evitación Experiencial como tal es una práctica común en el ser humano (es decir el rechazo hacia lo que uno no quiere), se transforma en un problema cuando se convierte en un patrón rígido y generalizado y exento de acciones controladas (Hayes et al., 1996; Luciano & Hayes, 2001). Se puede decir que la actuación de evitación de eventos privados constituye un problema cuando esté orientada en contrario de lo que realmente se quiere a largo plazo. Este funcionamiento es en realidad común a muchos trastornos psicológicos, varía en tanto en su forma de manifestarse de acuerdo a la historicidad del sujeto y a las circunstancias que le dieron origen. La persona no está dispuesta a ponerse en contacto con determinadas experiencias privadas particulares e intenta alterar la forma o la frecuencia de esos eventos y el contexto que los ocasiona (Patrón E., 2010).

Ante la aparición de los signos de malestar o sufrimiento, hay numerosas formas de respuesta que conforman una clase funcional (operante) de refuerzo positivo, ya que se cree se está haciendo lo correcto y negativo puesto que de modo inmediato se reduce en parte el malestar o dolor. Pero, estas conductas de ajuste para la reducción del malestar, los miedos y el sufrimiento, son contrarias a aquellas que estarían cargadas de vitalidad por dirigirse hacia lo que verdaderamente importa. Tal es el caso, por ejemplo, de la persona que funciona bajo la premisa de tener la certeza de no ser lastimada para iniciar o mantener una relación personal, y que ve, progresivamente como va mermando su círculo social. Ese patrón de conducta para sentirse segura, en control, produce un estancamiento en lo que refiere a sus valores con respecto a las relaciones, y además extiende su sensación de inseguridad y malestar. Es decir, la forma en que resuelve el problema, es precisamente el problema. Hay una solución paradójal en tanto se toma como problema lo que no es y como solución al problema.

De acuerdo a lo expresado se muestra la relación que existe entre el sufrimiento y la percepción de control y que es por esta razón que las personas sufren más de lo que deben por no encontrar el origen de dicho sufrimiento y la convicción de que no han de superarlo o aliviarlo aunque éste sea insignificante. Sin embargo, el ser humano al intentar rechazarlo, suprimirlo, obviarlo o minimizarlo, produce un efecto contrario, renovando el sufrimiento de manera constante e intensa y volviéndolo parte de un

círculo vicioso de negación patológica (Chapman & Gravin, 1993). La persona queda fusionada con sus productos cognoscitivos, muchas veces a costa de la propia vida. Pero por la propia historia socio-verbal, está plenamente convencida de la coherencia de su accionar con aquello que se propone y cree que está haciendo justamente lo correcto para poder vivir, esto es, rechazando los pensamientos persistentes y buscando hacer “algo” para quitárselos de encima. Éste se convierte en un patrón rígido y generalizado de seguimiento de reglas de evitación, que busca por un lado la disminución inmediata y tramposa del malestar, y por otro, la confirmación de tener razón o de ser coherente con lo que se piensa como correcto de acuerdo a cómo explica su comportamiento (Hayes et al., 1996; Luciano & Hayes, 2001).

Por tanto, se entiende que ciertos trastornos psicológicos son el resultado de un patrón persistente de evitación desadaptativo, y que este patrón de funcionamiento disfuncional está basado en procesos de regulación verbal (Hayes, Strosahl, y Wilson, 1999) y trae aparejado una limitación social, personal y laboral que se transfiere a distintos contextos vitales implicando un costo personal elevado (Wilson y Luciano, 2012).

Resumidamente se puede decir que forma parte de la capacidad humana el derivar y producir transferencia o transformación de funciones y que ésto tiene grandes ventajas adaptativas, pero también posee ciertas características que pueden favorecer el desarrollo de problemas psicológicos. Son las características que forman parte del lenguaje y dentro del cual se identifican cuatro causas que multiplican el sufrimiento humano:

- la literalidad o bidireccionalidad que es ineludible en el comportamiento verbal e implica responder a un evento en términos de otro en virtud de las propiedades del repertorio relacional (vínculos mutuos y combinatorios y la transformación de funciones).
- La formación de categorías o evaluación que es la tendencia a evaluar casi todo de manera literal y a no distinguir entre las propiedades intrínsecas de un evento (“estoy triste”) y las propiedades que le han sido atribuidas arbitrariamente por la sociedad (“estar triste es malo”).
- Brindar razones y la búsqueda de coherencia se ve potenciado por el punto de vista cultural de que el comportamiento debe ser explicado (erróneamente) por las emociones y los pensamientos (“estos pensamientos son terribles y no puedo vivir con ellos ya que me impiden trabajar, afectan mi vida familiar, etc.)

- La búsqueda de control de los eventos privados es lo que da contexto y sentido a los anteriores y por tanto se actúa siguiendo esas razones paradójicas, comportándose, por ejemplo, fusionado a pensamientos molestos que son tomados como causas (Luciano & Sonsoles, 2006).

4. Metodología

4.1 Tipo de Estudio

Investigación descriptiva, correlacional y de diferencia de grupos: se midieron las variables de interés y se establecieron las relaciones entre las mismas (Sampieri, Collado, Lucio & Pérez, 1998).

4.2 Tipo de Diseño

No experimental, transversal.

4.3 Objetivos:

4.3.1 General

Indagar la relación entre Habilidades Sociales, Evitación Experiencial y Personalidad en adultos jóvenes que utilizan la red social Instagram.

4.3.2 Específicos

- Describir Habilidades Sociales, Evitación Experiencial y Personalidad en adultos jóvenes que utilizan la red social Instagram.
- Analizar la relación entre Habilidades Sociales, Evitación Experiencial y Personalidad en adultos jóvenes que utilizan la red social Instagram.
- Comparar Habilidades Sociales, Evitación Experiencial y Personalidad en adultos jóvenes que utilizan la red social Instagram según sexo, estado civil, ocupación y tiempo en la red social Instagram.

4.4 Muestreo

No probabilístico, por conveniencia o intencional, bola de nieve.

4.5 Muestra

La muestra se obtuvo durante los meses de diciembre de 2019 y enero de 2020. Estuvo conformada por 102 sujetos, siendo 83 personas del sexo femenino y 19 del sexo masculino.

Se delimitaron como criterios de inclusión:

- que los participantes tengan una edad comprendida entre los 18 y 40 años.
- que sean usuarios de la red social Instagram.
- que completen el 90% de los cuestionarios requeridos.

Son criterios de exclusión:

- que los participantes tengan menos de 18 años y más de 40.
- que no sean usuarios de la red social Instagram.
- que no completen el 90% de los cuestionarios requeridos.

4.6 Instrumentos

4.6.1 Big Five para Estilos de Personalidad

- El Big Five Inventory (John et al., 1991) evalúa las cinco grandes dimensiones de Personalidad (Extraversión, Agradabilidad, Responsabilidad, Neuroticismo y Apertura a la Experiencia). Está compuesto por 44 ítems tipo Likert de cinco opciones de respuesta, que van desde el total acuerdo hasta el total desacuerdo. Para el presente estudio se utilizará la versión adaptada a contextos de habla hispana por Benet-Martínez y John (1988). Objetivo: caracterizar la muestra en función de las dimensiones de Personalidad que mide el inventario.

4.6.2 Inventario de Habilidades Sociales IHS-Del Prette

- Adaptación argentina de María Eugenia Greco (2016): El IHS-Del Prette se compone de dos partes: la primera contempla las instrucciones y la lista de 38 ítems, cada uno describiendo una situación de demanda de un desempeño social y una posible reacción a ella. La segunda parte contiene casilleros para la recolección de los datos demográficos de cada persona y la hoja de respuestas

(Del Prette& Del Prette, 1996). Objetivo: exploración de Habilidades Sociales de usuarios de Instagram.

4.6.3 AAQ II para Evitación Experiencial

- Cuestionario de Aceptación y Acción II (Acceptance and Action Questionnaire II, AAQ II; Bond et al., 2011. Se utilizó la validación al español del Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ II) realizada en México por Patrón Espinosa (2010). Instrumento diseñado para la medida de la Evitación Experiencial y la aceptación psicológica. Consta de 10 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con 7 opciones, desde 1 (nunca cierto) hasta 7 (siempre cierto), los reactivos 1, 6 y 10 puntúan de forma inversa. Las puntuaciones totales van desde 7 hasta 49, de forma que a mayor puntuación, mayor será la evitación experiencial y menor la flexibilidad psicológica. Objetivo: Indagar el uso de Instagram y la Evitación Experiencial.

4.6.4 Datos sociodemográficos

Para el relevamiento de los datos sociodemográficos se diseñó un cuestionario *ad hoc* que describió la muestra de acuerdo a edad, sexo, estado civil, ocupación, ser usuario o no de Instagram y tiempo de uso diario de esta red social.

4.7 Procedimiento

Luego de haber prestado su consentimiento, los participantes respondieron de manera voluntaria y anónima. Se explicaron los alcances de la investigación y los cuestionarios fueron entregados vía digital a través de la plataforma Google Forms y las redes sociales Instagram y Facebook. Se estipularon claramente las consignas y no se establecieron límites de tiempo.

Los datos recopilados fueron procesados a través del software IBM-SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 21.

4.8 Justificación y Relevancia

De acuerdo a Hayes et al. (1996, citado por Balciunas 2017), la Evitación Experiencial incluye la evitación en todas sus formas, siempre que sea utilizada como método para alterar la forma o la frecuencia de las experiencias internas no deseadas. La Evitación Experiencial, por lo tanto, puede adoptar la forma de diversas conductas, como el evitar situaciones específicas o el involucrarse en actividades distractoras, como jugar, comer, hacer ejercicio, consumir sustancias, o conectarse a Internet (Hayes & Pierson, 2005). Debido al alivio inmediato y a corto plazo que produce el comportamiento evitativo, existe el riesgo de persistir en éste aun cuando resulta innecesario o inefectivo (Greco, Lambert & Baer, 2008). Es decir, la Evitación Experiencial puede volverse desadaptativa cuando es sostenida rígida e inflexible, invirtiendo una exagerada cantidad de tiempo, esfuerzo y energía (Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006).

Teniendo en cuenta que Instagram es una de las redes sociales preferidas por el público joven adulto, es conveniente indagar en el uso de sus Habilidades Sociales en ese espacio de manera que no resulte su uso como forma de evitar experiencias displacenteras. García-Oliva y Piqueras (2016) sugieren que el uso problemático de Internet podría ser parte del espectro de conductas que desempeñan los individuos para escapar de los estímulos internos aversivos.

Relevancia Teórica: La presente investigación tendrá como objetivo estudiar la relación entre las Habilidades Sociales y la Evitación Experiencial, de acuerdo a los distintos estilos de Personalidad en un espacio virtual como es la red social Instagram, ya que en la actualidad hay una tendencia marcada por la búsqueda constante de estados de bienestar tratando de evitar situaciones de displacer o sufrimiento. La valoración negativa que el ser humano hace de las mismas, le impiden enfrentar estas experiencias particulares por temor a que las mismas afecten su integridad y le causen dolor psíquico. Por lo tanto, intenta evitarlas y a las condiciones que las generan utilizando diferentes recursos (Prieto-Ursúa, 2006).

Relevancia Práctica: la elaboración de diferentes estrategias y en distintos ámbitos para posibilitar transformaciones positivas que redunden en beneficios para el bienestar de los adultos jóvenes.

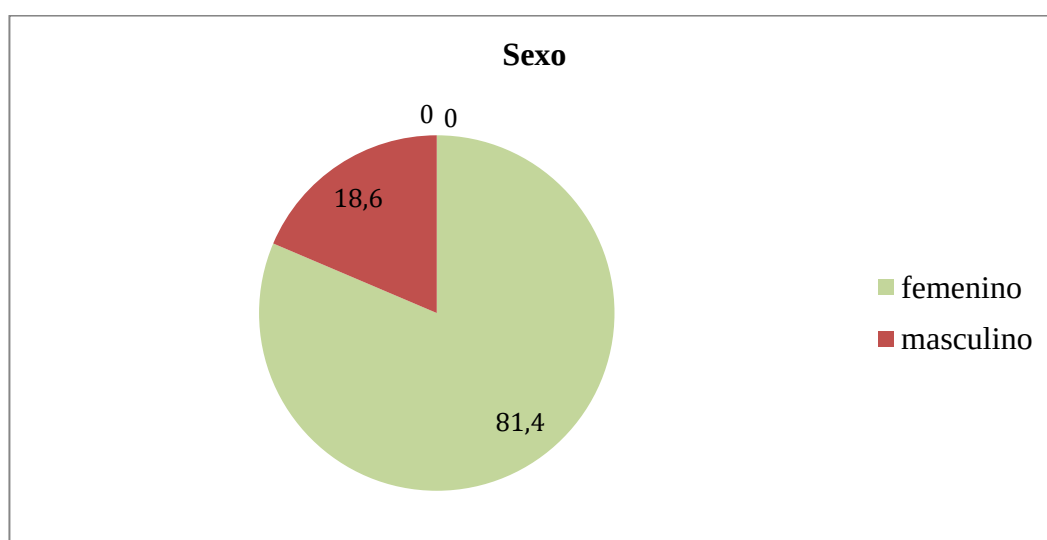
5. Resultados

A continuación se presenta la descripción de la muestra, realizada de acuerdo a los datos socio-demográficos relevados, lo cual permite observar la distribución de los mismos y describir el contexto.

5.1 Caracterización de la muestra

La presente investigación fue llevada a cabo durante los meses de diciembre de 2019 y enero de 2020. La primera variable que se describe es Sexo, así la muestra estuvo conformada por 83 personas del sexo femenino y 19 del sexo masculino.

Gráfico 1. Frecuencia de la variable sexo



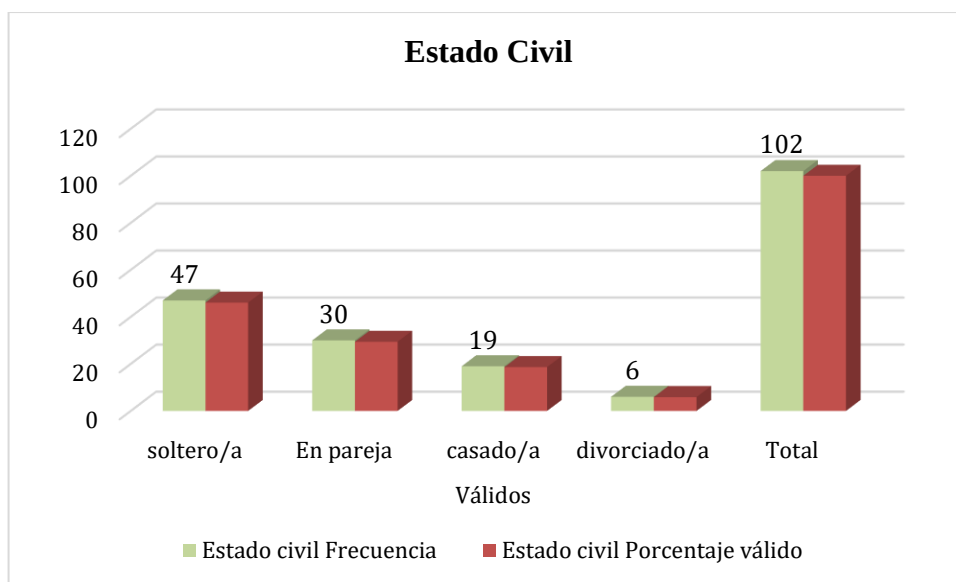
Con respecto a la distribución de la muestra según el sexo, se observa que el 81,4% corresponde al sexo femenino y el 18,6% a sujetos del sexo masculino.

Tabla 1. Distribución de la variable Sexo

Sexo		
	Frecuencia	Porcentaje válido
Femenino	83	81,4
Masculino	19	18,6
Total	102	100,0

En relación a la variable Estado Civil, la misma se distribuye de la siguiente forma:

Gráfico 2. Frecuencia de la variable Estado Civil

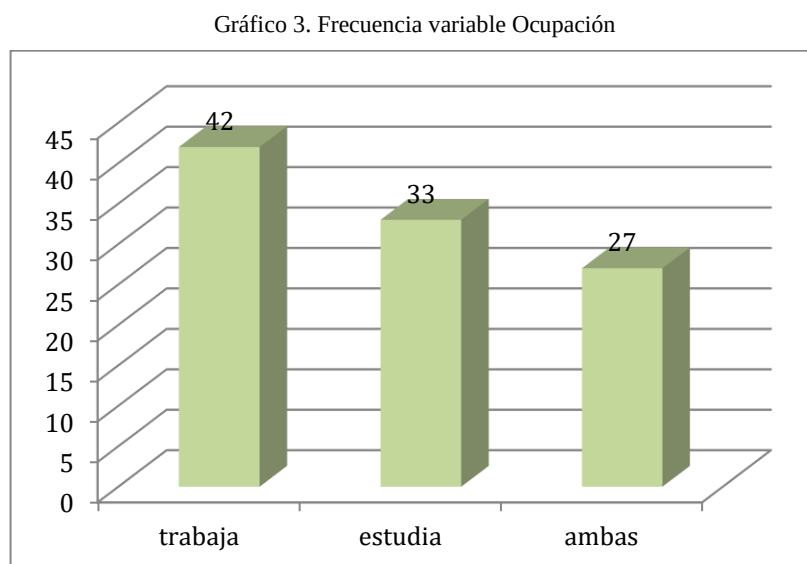


La muestra está conformada por 47 personas solteras (46,1%), 30 que se encuentran en pareja (29,4%), 19 están casados (18,6%) y 6 personas divorciadas (5,9%)

Tabla 2 Distribución de la variable Estado Civil

Estado Civil		
	Frecuencia	Porcentaje válido
Soltero/a	47	46,1
En pareja	30	29,4
casado/a	19	18,6
divorciado/a	6	5,9
Total	102	100,0

Haciendo referencia a la ocupación, la variable se presenta de la siguiente manera:



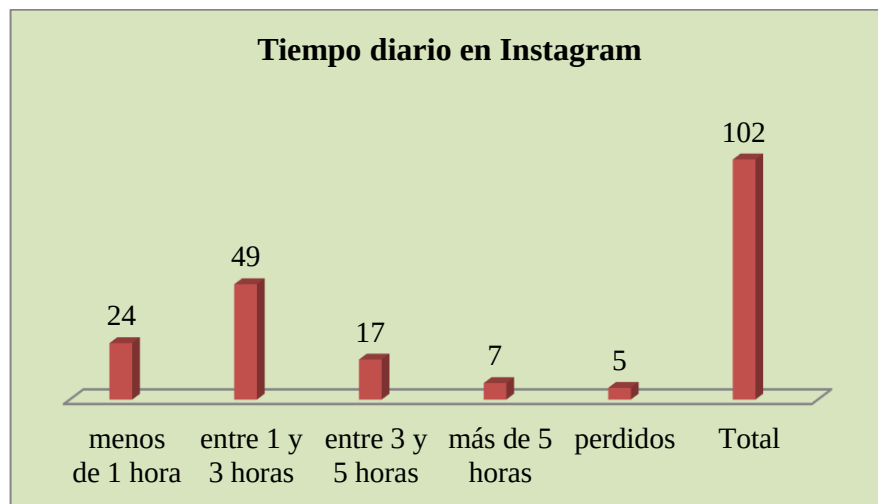
La muestra está compuesta por 42 personas que trabajan lo cual representa el 41,2%, otras 33 que sólo estudian, siendo el 32,4% de la muestra y 27 que tienen ambas ocupaciones, representando al 26,5%.

Tabla 3 Distribución de la variable Ocupación

Ocupación		
	Frecuencia	Porcentaje válido
Trabaja	42	41,2
Estudia	33	32,4
Ambas	27	26,5
Total	192	100,0

Los cuestionarios correspondientes al presente estudio fueron aplicados a usuarios de Instagram a quienes se les solicitó especificar el tiempo que transcurren en la red social mencionada. La muestra se conformó con respecto a la variable “Tiempo en la red social Instagram” de la siguiente forma:

Gráfico 4. Frecuencia de la variable Tiempo que dedica a Instagram diariamente



La muestra quedó conformada por 24 individuos que utilizan la red social menos de 1 hora, lo cual constituye el 24,2%, 49 personas entre 1 y 3 horas (49,5%), 17 que la usan entre 3 y 5 horas (17,2%) y 7 personas (7,1%) que permanecen en ella por más de 5 horas.

Tabla 4 Distribución de la variable Tiempo diario en Instagram

Tiempo diario en Instagram		
	Frecuencia	Porcentaje válido
Menos de 1 h	24	24,2
Entre 1 y 3 hs	49	49,5
Entre 3 y 5 hs	17	17,2
Más de 5 hs	7	7,1
Perdidos	2	2,0
Sistema	3	
Total	102	100,0

5.2 Descripción de las Variables

Análisis de Normalidad

Se realizaron las pruebas de normalidad para las dimensiones que componen las variables Personalidad, Evitación Experiencial y Habilidades Sociales. En este sentido pudo observarse que en todos los casos la distribución es normal ($p > .05$) a excepción de Neuroticismo que es de distribución no normal con un $p = .006$

Tabla 5. Pruebas de normalidad para las dimensiones correspondientes a Personalidad, Evitación Experiencial y Habilidades Sociales

Pruebas de Normalidad (Kolmogorov-Smirnov)	
Variable	N. Sig
Neuroticismo	,006
Extraversión	,200
Apertura a la experiencia	,086
Agradabilidad	,115
Responsabilidad	,200
Evitación Experiencial	,200
Interlocutor	,143
Contexto	,200
Demandas	,158

A continuación se presenta la descripción de las variables Personalidad (con sus dimensiones Neuroticismo, Extraversión, Apertura a la Experiencia, Agradabilidad y Responsabilidad).

Tabla 6. Estadísticos descriptivos variable Personalidad.

	Neuroticismo	Extraversión	Ap. a la Experiencia	Agradabilidad	Responsabilidad
Media	29,2371	35,0000	33,0928	23,7113	38,6392
Mediana	29,0000	35,0000	34,0000	24,0000	39,0000
Moda	35,00	34,00	32,00	25,00	40,00
Desv. Típ.	5,42712	4,88194	5,71927	5,74630	5,73038
Rango	21,00	25,00	23,00	26,00	26,00
Mínimo	18,00	20,00	21,00	9,00	24,00
Máximo	39,00	45,00	44,00	35,00	50,00

Seguidamente, la descripción de la variable Evitación Experiencial:

Tabla 7. Estadísticos descriptivos variable Evitación Experiencial

Evitación Experiencial Total	
Media	42,2577
Mediana	43,0000
Moda	35,00
Desv. Típ.	9,68598
Rango	43,00
Mínimo	22,00
Máximo	65,00

De la misma forma, se presenta la descripción de la variable Habilidades Sociales con sus dimensiones Interlocutor, Contexto y Demandas.

Tabla 8. Estadísticos descriptivos variable Habilidades Sociales

	Interlocutor	Contexto	Demandas
Media	137,2474	136,1728	133,2334
Mediana	138,0000	139,0000	142,0000
Moda	152,00	148,00	151,00
Desv. Típ.	15,97787	15,99989	16,00124
Rango	81,00	80,00	83,00
Mínimo	93,00	89,00	94,00
Máximo	174,00	172,00	175,00

5.3 Análisis estadísticos

A continuación, se presentan los resultados en función de los análisis estadísticos realizados de acuerdo a los objetivos esbozados. Se detallan las correlaciones efectuadas que guardan relación con los objetivos generales y específicos y posteriormente se muestran las diferencias entre los grupos que dan cuenta de los análisis complementarios. Todos los procedimientos se llevaron a cabo con estadísticos paramétricos ya que la distribución de las variables fue normal.

5.3.1 Correlaciones

5.3.1.1 Correlaciones entre Evitación Experiencial y Personalidad

Para dar cuenta de la asociación entre las variables, se llevaron a cabo correlaciones utilizando el estadístico R. de Pearson entre Evitación Experiencial (que es unidimensional) y las dimensiones de la variable Personalidad en primera instancia. Se observa que la mayoría de las dimensiones de Personalidad no presentan asociación con la variable Evitación Experiencial ya que los valores obtenidos se encuentran por encima del p valor establecido ($p < .05$), exceptuando la dimensión Agradabilidad que sí se encuentra asociada ($p = .032$) y de manera inversa igual que Responsabilidad ($p = .035$) a Evitación Experiencial.

Tabla 9. Correlaciones entre Evitación experiencial y Personalidad.

		Personalidad				
		Neuroticismo	Extraversión	Apertura a la exp.	Agradabilidad	Responsabilidad
Evitación	Sig.	,679	,278	,803	,032	.035
Experiencial	C.P	-,043	,111	,026	-,218	-,215

5.3.1.2 Correlaciones entre Habilidades Sociales y Personalidad

En el caso de la asociación entre las variables Habilidades Sociales con sus dimensiones Interlocutor (I), Contexto (C) y Demandas (D) se observó que guardan relación con la variable Personalidad en todas sus dimensiones puesto que los valores obtenidos se ubican por debajo del p valor establecido ($p < ,05$) La relación con Neuroticismo además es inversa.

Tabla 10. Correlaciones entre Habilidades Sociales y Personalidad

		Personalidad				
		Neuroticismo	Extraversión	Apertura a la exp.	Agradabilidad	Responsabilidad
HH.SS						
Interlocutor	Sig	,000	,036	,040	,002	,000
	C.P	-,490	,214	,209	,313	,370
Contexto	Sig	,000	,036	,040	,002	,000
	C.P	-,398	,187	,169	,306	,279
Demanda	Sig	,000	,036	,040	,002	,000
	C.P	-,402	,200	,183	,311	,302

5.3.1.3 Correlaciones entre Habilidades Sociales y Evitación Experiencial

Para continuar con las asociaciones, en el caso de las Habilidades Sociales con sus dimensiones Interlocutor, Contexto y Demandas, las mismas no guardan relación con la variable Evitación Experiencial mostrando valores superiores al p valor establecido ($p < ,05$)

Tabla 11. Correlaciones entre Habilidades Sociales y Evitación Experiencial

		Habilidades Sociales		
		Interlocutor	Contexto	Demandas
Evitación Experiencial	Sig	,548	,621	,632
	C.P	-,049	-,032	-,041

5.3.2 Análisis Complementarios. Diferencias entre grupos

A fin de continuar con los objetivos específicos se realizó el análisis comparativo de las variables según sexo, estado civil, ocupación y tiempo en el que transcurre en la red social Instagram.

En primer lugar, respecto a la variable de agrupación sexo se utilizó Anova de un Factor por tratarse de estadísticos paramétricos. Los resultados no arrojaron diferencias significativas en relación al sexo en ninguna de las variables, excepto en lo que refiere a la dimensión Extraversión de Personalidad, con un $p = ,024$ que indicó mayor extraversión en las mujeres.

Tabla 12. Estadísticos de grupo. Variable Sexo

	<i>Niv. Sig</i>	Femenino	Masculino
Neuroticismo	,808	29,1750	29,5294
Extraversión	,024	35,5125	32,5882
Apert. a la Exper.	,168	33,4625	31,3529
Agradabilidad	,246	24,0250	22,2353
Responsabilidad	,225	38,3125	40,1765
Evitación Experienc.	,634	42,4750	41,2353
HH.SS Interlocutor	,971	137,2750	137,1176
Contexto	,960	135,0458	134,8661
Demandas	,896	136,3251	136,0234

En lo que refiere al Estado Civil, también utilizando la prueba Anova de un Factor, se hallaron diferencias significativas en Apertura a la Experiencia y en las tres dimensiones de las HH. SS (I, C, D) a favor de los casados.

Tabla 13. Estadísticos de grupo. Variable Estado Civil

	<i>Niv. Sig</i>	Solteros	En pareja	Casados	Divorciados
Neuroticismo	,231	44,80	47,67	60,78	56,17

Extraversión	,952	48,45	51,38	46,75	47,75
Ap.a la exper.	,006	38,42	58,52	60,28	54,00
Agradabilidad	,921	49,55	46,84	52,41	46,08
Responsabilidad	,502	44,62	54,55	51,22	49,83
Evitación Exp.	,628	52,97	45,47	45,38	45,33
Interlocutor	,010	38,97	56,64	61,09	56,75
Contexto	,024	38,11	55,12	59,78	54,62
Demandas	,012	38,62	55,98	60,03	56,33

Al momento de analizar mediante la prueba Anova de un factor la variable Ocupación, la misma no arrojó diferencias significativas entre los grupos, a excepción de Responsabilidad que se mostró a favor de aquellas personas que trabajan y estudian.

Tabla 14. Estadísticos de grupo. Variable Ocupación

	Ocupación			
	<i>Niv. Sig</i>	Trabaja	Estudia	Ambas
Neuroticismo	,075	54,88	40,14	51,78
Extraversión	,523	45,38	49,44	53,43
Apertura a la Exp.	,252	52,89	42,44	51,69
Agradabilidad	,774	51,12	49,05	46,04
Responsabilidad	,009	49,70	38,52	60,85
Evitación Exp.	,087	45,57	57,68	43,09
Interlocutor	,168	55,72	43,56	46,44
Contexto	,211	54,82	41,98	45,11
Demandas	,156	55,34	42,46	46,14

Utilizando la misma prueba, Anova de un factor, no se encontraron diferencias significativas en relación al tiempo que los usuarios transcurren a diario en la red social Instagram en la mayoría de las variables, excepto en Apertura a la Experiencia cuyo resultado se inclinó a favor de la gente que utiliza Instagram menos de una hora por día.

Tabla 15. Estadísticos de grupo. Variable Tiempo diario en Instagram.

	Tiempo diario en Instagram				
	Niv. Sig.	Menos de 1h	Entre 1y3hs.	Entre 3y5hs.	Más de 5hs.
Neuroticismo	,155	42,60	47,82	62,38	46,71
Extraversión	,932	50,65	48,18	51,09	44,00
Ap. a la Exp.	,045	61,92	47,19	41,26	36,14
Agradabilidad	,168	41,19	51,01	46,85	66,90
Responsabilidad	,262	58,00	47,82	41,12	45,57
Evitación Exp.	,843	46,10	48,62	54,12	49,14
Interlocutor	,860	50,06	49,49	49,74	40,14
Contexto	,772	48,76	48,89	49,21	38,67
Demandas	,801	49,22	49,05	49,41	39,84

6. Discusión

Este estudio tuvo por objetivo indagar acerca del uso de los adultos jóvenes de la red social Instagram de acuerdo a sus estilos de Personalidad, y estudiar la relación existente entre las Habilidades Sociales y la Evitación Experiencial en estos usuarios. En principio y en cuanto a la relación entre el tiempo diario transcurrido en Instagram y los cinco grandes factores de la Personalidad, no hay asociación entre dichas variables y por ende no se observan diferencias significativas entre los grupos, a excepción de la Apertura a la Experiencia que sí guarda relación y es mayor en aquellas personas que transcurren menos de una hora diaria en esta red social.

Mediante esta dimensión se define el estilo cognitivo de las personas distinguiendo a aquellas que son imaginativas, con intereses culturales, que aprecian el arte y son creativas (McCrae & Costa, 1996). Así, aquellas personas con un estilo cognitivo menos conservador tienen mayor conciencia de sus sentimientos y están abiertos a situaciones novedosas. Esto sería congruente con el resultado, puesto que a menor tiempo transcurrido en una red social virtual, mayores serían las posibilidades de ir en búsqueda de distintas experiencias más acordes con sus preferencias, aquellas que puedan satisfacer su curiosidad intelectual y la necesidad de nuevas vivencias encontrándolas presumiblemente fuera del espacio virtual.

Cabe recordar que la Personalidad es definida por Costa & McCrae (1992) como una organización dinámica de los sistemas psicofísicos que conforman las características propias del pensamiento y del comportamiento de las personas. Además, los mismos autores consideran que deben estar presentes en esta definición las influencias ambientales, la biografía objetiva y el autoconcepto de sí mismo. Puede decirse que el objetivo primordial del modelo es describir la Personalidad, no buscar sus causas.

Por otro lado, en lo que refiere a la relación entre las dimensiones de la Personalidad y la Evitación Experiencial, no se encontraron asociaciones entre las variables, a excepción de Agradabilidad y Responsabilidad que sí están asociadas y de manera inversa. Esto quiere decir que a mayor Agradabilidad o Responsabilidad menor es la probabilidad de incurrir en conductas evitativas. La Agradabilidad refleja la tendencia interpersonal, amistosa y complaciente. Las personas que tienen alto puntaje en esta dimensión evitan la hostilidad y se consideran altruistas, solidarias y confiadas.

Por el contrario, aquellas que puntúan bajo, establecen relaciones hostiles, son insensibles, suspicaces y con poca capacidad de cooperación (McCrae & Costa, 1987).

Por otro lado la Evitación Experiencial se pone en juego cuando el individuo intenta por todos los medios evitar el sufrimiento. Es un hecho común en el ámbito de los trastornos psicológicos y aún fuera del terreno de las psicopatologías, la necesidad de evitar o eludir el malestar sostenido, y podría considerarse como una de las características comunes de la vida en el mundo occidental. Tal como ha sido expuesto, la pregunta es por qué los seres humanos se empeñan tan duramente en negar, reducir o rechazar el malestar cuando éste es una característica ineludible de habernos convertido en seres verbales, con autoconocimiento, lo cual nos facilita tanto una mejor adaptación en determinadas circunstancias, como también originar un gran sufrimiento en otras (Hayes et. al, 2001).

Por tanto, podría inferirse que las personas con mayor Agradabilidad, tendientes a ser amistosas y complacientes, no utilizarían la red social Instagram a modo de evadir pensamientos o sensaciones displacenteras. Lo mismo sucedería con aquellas que puntúan alto en Responsabilidad. Cabe recordar que con esta dimensión se hace referencia a la forma en que las personas pueden regular, controlar y dirigir sus impulsos. Algunas situaciones requieren la toma de decisión rápida para poder actuar y dar una respuesta eficiente; pero, otros impulsos no son sociales y pueden dañar tanto a la sociedad como a la propia persona. Los comportamientos impulsivos conllevan recompensas inmediatas, pero suelen tener consecuencias negativas a largo plazo. Las personas con puntuaciones altas en esta dimensión pueden ser consideradas por los demás como confiables, perfeccionistas o inteligentes (McCrae & Costa, 1996). Por ende podría pensarse que las personas Responsables, capaces de controlar y dirigir sus impulsos, no utilizarían una red social a modo de conducta para evadir ciertos pensamientos negativos o desagradables y que éstos puedan convertirse en agentes causales de la vida del individuo. Instagram no formaría parte de aquellas acciones que permitan apartar esos contenidos negativos para conseguir pensamientos o sensaciones positivas a modo de estrategia de funcionamiento vital.

Teniendo en cuenta las variables socio-demográficas sexo, estado civil y ocupación, la muestra evidenció mayor Extraversión en las mujeres, mayor Apertura a la Experiencia en las personas casadas y mayor Responsabilidad en aquellas que trabajan y estudian respectivamente.

Los individuos que puntúan alto en Extraversión son amigables, sociables, con conductas asertivas, activas y conversadores. Les gusta divertirse, son enérgicos y

optimistas. Van en búsqueda de la estimulación y oportunidades de interacción con otras personas.

En relación a la mayor Apertura a la Experiencia en las personas casadas y teniendo en cuenta que poseen de acuerdo a la descripción de la dimensión un estilo menos conservador y están ávidos de situaciones novedosas, se podría pensar en la red social Instagram como un espacio en el que encuentran nuevas motivaciones y entonces podría este resultado ser congruente con algunas investigaciones científicas que han demostrado que el acceso a internet y más concretamente a las redes sociales, facilita el ejercicio de conductas relacionadas a la infidelidad cibernética (Hertlein & Piercy, 2012; Mc Daniel, 2017).

Se define la infidelidad cibernética como el acto de tener un encuentro de tipo emocional/afectivo o físico con otra persona que no es su pareja romántica primaria a través de las redes sociales. Las conductas relacionadas a la infidelidad cibernética, de acuerdo a las investigaciones, se asocian fuerte y significativamente con la insatisfacción marital, pobre calidad de la relación y también con conflictos en la pareja (Mc Daniel, et. al, 2017).

Existen investigaciones que han demostrado que varios rasgos de Personalidad están asociados con la insatisfacción de la pareja (Malouff et. al, 2015 citado por Ferron 2015). Algunos de estos rasgos podrían explicar distintos comportamientos en línea tales como la infidelidad cibernética, así como también predecir la satisfacción sexual y de pareja. Hasta ahora, este modelo no ha sido foco de la investigación empírica. Hay estudios que evidencian que el bajo altruismo (Amabilidad) y una imaginación activa (Apertura) están asociados con el uso de pornografía en línea. A su vez, Hertlein & Piercy (2012) demostraron que, independientemente del género, la Apertura está relacionada con la intención de ser infieles. Hay muy pocos estudios que han explorado la relación entre la Personalidad y la infidelidad cibernética, centrándose sólo en la infidelidad en persona. La Extraversión, que en el presente estudio es mayor en las mujeres, así como bajos niveles de Agradabilidad y Responsabilidad, son las características principales asociadas con la participación sexual extra diádica. (Ferron, et. al, 2017)

En cuanto a la relación entre las Habilidades Sociales (con sus dimensiones Interlocutor, Contexto y Demandas Interpersonales) y la Evitación Experiencial, no se encontraron asociaciones entre las variables. Más allá de la amplísima conceptualización referida a las HH.SS, es reconocida la importancia de las interacciones sociales para el ajuste y bienestar psicológico (Del Prette, Del Prette,

2002). A mayores Habilidades Sociales y mayor coherencia en nuestros comportamientos en relación a lo que pensamos y sentimos y a los valores que defendemos, mejor será la evaluación externa que se haga de nosotros en cuanto a nuestra competencia social (Del Prette, et al. 2003). También, Del Prette y Del Prette (2008) consideran a las Habilidades Sociales como comportamientos de tipo social que se hallan disponibles en el repertorio de una persona, y que contribuyen a su competencia social y al favorecimiento de la efectividad de sus interacciones con los demás. El desarrollo de las Habilidades Sociales, podría verse replicado en la red social Instagram sin implicar por ello el incurrir en conductas evitativas, lo cual podría haberse supuesto a priori en esta investigación. Podría pensarse que el hecho de transcurrir el tiempo en una red social, pondría en juego mecanismos de escape para evitar situaciones o emociones dolorosas. Pero de acuerdo a los resultados, el tiempo dedicado a Instagram, no guarda relación con la forma en que el usuario interactúa en ella. Puede mostrar mayores o menores Habilidades Sociales mas no las pondrá en juego en ese espacio a modo de utilizarlo para evitar conectarse con situaciones o emociones dolorosas, ni a modo de modificarlas.

En cuanto a la relación de las Habilidades Sociales y las dimensiones de Personalidad, las mismas se encuentran asociadas de manera directa exceptuando a Neuroticismo que posee una relación inversa, es decir a mayor Neuroticismo menores Habilidades Sociales.

De acuerdo al modelo de los cinco grandes el Neuroticismo se define como el afecto negativo que subyace a las experiencias crónicas de malestar emocional que incluye predisposiciones a experimentar ira, depresión, vergüenza, culpa, ansiedad y frustración (Costa, Terracciano & McCrae, 2001). De esta manera, aquellos sujetos con alta puntuación en N, tienden a desarrollar ideas irracionales y dificultad para afrontar situaciones de alto nivel de estrés, mientras que aquellos individuos que puntúan bajo en N, se muestran calmadas y pueden mantener el control en situaciones que les ofrecen dificultad.

La relación inversa con las Habilidades Sociales sería congruente con la conceptualización de las dimensiones que componen la variable, ya que bajas puntuaciones en Interlocutor implican dificultades en las relaciones sexuales, con la autoridad y a nivel familiar. También en lo que hace al primer contacto con desconocidos, y en las relaciones interpersonales con amigos y colegas.

Asimismo, una baja puntuación en Contexto implicaría poca habilidad en el manejo de lo público, ya sea en el trabajo, en los estudios o en las conductas de consumo. También se vería afectado en lo privado a nivel doméstico o íntimo.

La última dimensión definida por Del Prette (2003), Demandas Interpersonales, abarca distintas conductas como hacer elogios o responder a ellos, rechazar pedidos irrazonables, expresar discordancia, manejar críticas y expresar desagrado, así como también solicitar cambios de comportamiento, defender derechos propios y de otro, expresar sentimientos positivos, pedir favores. Se encuentran incluidas también dentro de las limitaciones de personas que puntúan bajo en esta dimensión el hacer preguntas, iniciar una conversación o participar y mantenerse en ella, dar por concluida una conversación o hablar en público. Siendo la red social Instagram un espacio en el que se desarrollan en gran medida este tipo de conductas, es esperable que las personas con alto nivel de Neuroticismo tengan dificultades para desarrollar Habilidades Sociales adecuadas.

Por último en lo que refiere a la relación entre las Habilidades Sociales y el “Tiempo que a diario se transcorre en la red social Instagram”, no se encontraron asociaciones entre estas variables. Esto se opone a los resultados obtenidos en la investigación llevada a cabo por Domínguez-Vergara e Ibañez-Carranza (2016) que evidenció que a mayor adicción a las redes sociales en Internet, menores Habilidades Sociales. En el presente estudio no se ve reflejada esa relación siendo éste un resultado contraintuitivo, puesto que se esperaba obtener un resultado negativo en las Habilidades Sociales a mayor tiempo transcurrido en Instagram. Podría decirse que se trata de una limitación de la presente investigación puesto que no se abordó el estudio de la adicción a esta red social, lo cual podría ser objeto de próximas investigaciones.

Asimismo, el estudio para la identificación de los rasgos de Personalidad asociados a la ciber infidelidad, es todavía de escasa investigación. La limitación del presente estudio para confirmar esta inferencia, está dada con que además debería estudiarse el conjunto de conductas que las personas casadas y las mujeres llevan a cabo en la red social Instagram, para determinar si se trata de conductas de carácter ambiguas o engañosas asociadas a la infidelidad en las redes sociales como, por ejemplo, ocultar información, tener secretos, desarrollar intimidad emocional con otras personas, reaccionar de manera defensiva cuando la pareja cuestiona el uso de las redes sociales, entre otras (González-Rivera, 2019). Quizás el estudio de estas conductas en usuarios de Instagram pueda ser llevada a cabo en investigaciones futuras.

7. Referencias Bibliográficas

- Abarca, N. e Hidalgo C. G. (1989). Evaluación psicométrica de habilidades sociales en jóvenes universitarios chilenos. *Revista Análisis del Comportamiento*,(4) 51-62.
- Abarca, N. e Hidalgo C. G. (1990). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*,(2) 22, 265-282. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80522205.pdf>
- Allport, G.W. (1974), *Psicología de la personalidad*, Buenos Aires, Paidós.
- Aragón Borja, L. (2011). Perfil de personalidad de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología: El caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. *Perfiles educativos*, 33(133), 68-87. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982011000300005&lng=es&tlng=es.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revistas.upc.edu.pe*, (1)11. Recuperado de <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/494>
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Barbosa Balciunas, C. (2017) Evitación experiencial y uso problemático de Internet en adolescentes de la ciudad de Cipolletti, Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6590/BARBOSA%20BALCUINAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Benet-Martínez, V. &Jhon, O. (1988). Loscincograndes across cultures and ethnic groups: Multitraitmultimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Bohorquez, C., & Rodriguez, D. E. (2014). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista colombiana de psicología*, 325-338. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236007>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.

- Braz, A. & Cómodo, C. (2013) Habilidades Sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de Psicología*. Universidad Federal de Sao Carlos. Brasil. (31)1, 77-84.
- Caballo, V.E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Campo, L. & Martínez, Y. (2009) Habilidades Sociales en estudiantes de Psicología de una universidad privada de la Costa Caribe Colombiana. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología* 2(1) 39-51
- Carbonell, X & Prades, M (2016) Motivaciones sociales y psicológicas para usar Instagram. 5, (9), pp. 27-36. Girona (Catalunya). Universitat de Girona.
- Carneiro, R.S., & Falcone, E.O. (2007). Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. *Psicologia em Estudo*, 9, 119-126.
- Casado-Riera, C. & Carbonel, X. (2018) La influencia de la personalidad en el uso de Instagram. *Ciències de l'Educació i de l'Esport* Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna Universitat Ramon Llull, 36(2), 23-31
- Cassaretto, M. (2009). *Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/619/Cassaretto_bm.pdf;jsessionid=3F54E9149A131E7F5610F8FEF684385D?sequence=1
- Cattell, R.B (1993), *Lo profundo de la personalidad. Aplicación del 16FP*, México, El manual Moderno.
- Cattell, R.B., Eber, H.W. y Tatsuoka, M.M. (1989) *Cuestionario 16 factores de personalidad*, México, El Manual Moderno
- Cervone, D. & Pervin, L. (2009). *Personalidad Teoría e Investigación . 2da Edic.* El Manual Moderno
- Costa, P. & McCrae, R. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52, 509-516.

- Costa, P., Terracciano, A. & McCrae, R. (2001). Gender differences in personality traits cultures: robust and surprising findings. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 322-331.
- Cloninger, S (2003). *Teorías de la personalidad*. Editorial: Prentice Hall.
- Chapman, C.R. & Gravin, J. (1993). El sufrimiento y su relación con el dolor.
- Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. (1996). Habilidades sociales: Um área em desenvolvimento, *Psicologia: Reflexão y Crítica*, 9(2), 287-289. Recuperado de https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/11073/Microsoft_Word_-_tesis_final_mayo.pdf?sequence=1
- Del Prette, A., & Del Prette, Z.A.P. (2001). *Psicologia das relações interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo* (7ª ed. em 2008). Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z, y Del Prette, A. (2008) Um sistema de categorías de habilidades sociais educativas. *Paidéia*, 18 (41), 517-530.
- Domínguez, L. & Fernández, L. (1999). Individuo, sociedad y personalidad. *Revista Cubana de Psicología*, 16(1), 48-52.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Madrid: Pirámide.
- Eysenck, H. (1970). *The structure of human Personality*. (3a. ed.). New York: Methuen
- Ferron, A., Lussier, Y., Sabourin, S. y Brassard, A. (2017) El papel del uso de la pornografía en Internet y la infidelidad cibernética en las asociaciones entre la personalidad, el apego y la satisfacción de pareja y sexual. *Redes sociales*, 6, 1-18. doi: [10.4236 / sn.2017.61001](https://doi.org/10.4236/sn.2017.61001) .
- García, M., Cabanillas, G., Morán, V. & Olaz, F. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 7(2), Artículo 5. Recuperado de: <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/Disertaciones/>
- García-Oliva, C. & Piqueras, J. A. (2016). Evitación experiencial y adicciones tecnológicas en adolescentes. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293–303.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- González-Rivera, J. A. (2019). Conductas relacionadas a la infidelidad en las Redes Sociales: validación y estudio psicométrico. *Informes Psicológicos*, 19(2), pp. 43-51 Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v19n2a03>

- Greco, L. A., Lambert, W. & Baer, R. A. (2008). Inflexibilidad psicológica en la infancia y adolescencia: desarrollo y validación del AFQ-Y. *Evaluación psicológica* 20(9), 93-102.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (Eds.). (2001). *Teoría del marco relacional: una explicación post-kinneriana del lenguaje humano y la cognición*. Nueva York: PlenumPress.
- Hayes, S. C. & Pierson, H. (2005). Terapia de aceptación y compromiso. En A. Freeman, S. H. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu y A. M. Reinecke (Eds.), *Enciclopedia de terapia cognitiva conductual* (pp. 1-4). Nueva York: Springer Science.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99-110
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. (1996). Evitación experiencial y trastornos del comportamiento: un enfoque dimensional funcional para el diagnóstico y el tratamiento. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. Nueva York: The Guilford Press.
- Hertlein, KM y Piercy, FP (2012) Elementos esenciales del tratamiento de la infidelidad de Internet. *Revista de terapia matrimonial y familiar*, 38, 257-270.
- Inglés, C. (2001). *Elaboración y validación psicométrica del Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Murcia, Murcia.
- Jiménez, A. & Ferrer, V. (2007) Niveles de Habilidades Sociales en alumnos de Enfermería. Recuperado de <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/download/321/312>
- John, O. P., Donahue, E. M. & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory-Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research
- Johnson, D. W., Skon, L. & Johnson, R. (1980). Effects of cooperative and individualistic conditions of children's problem-solving performance. *American Education Research Journal*, 92, 186-192.
- John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. University of California at Berkeley. In L. Pervin and O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.). New York: Guilford

- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P. & Steger, M. F. (2006). La evitación experimental como una vulnerabilidad psicológica generalizada: comparaciones con estrategias de afrontamiento y regulación de emociones. *Behavior Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Ladd, W. G. & Mize, J. (1983). Un modelo cognitivo-social de aprendizaje de entrenamiento en habilidades sociales *Psychological Review*, 90, 127 · 157
- Leal, I. Vidales, F. & Vidales, I. (1997). *Psicología General*. México: Limusa.
- Lee, E., Lee, J., Moon, J. H. y Sung, Y. (2015) Pictures speak louder than words: Motivations for using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 552-556. Recuperado de <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157>
- Lluís, J. (2002). Personalidad: esbozo de una teoría integradora. *Psicothema* 14(4), 693-701.
- López, D. (2011). *Tema 2: Enfoque de los rasgos y del temperamento*. Material no publicado.
- Luciano, M. C. & Hayes, S. C. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 1, 109-157.
- Luciano, M. C. & Sonsoles, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 79-91.
- Luciano Soriano, C., & Gutiérrez Martínez, O. & Rodríguez Valverde, M. (2005). Análisis de los contextos verbales en el trastorno de evitación experiencial y en la terapia de aceptación y compromiso. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 333. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80537208>.
- Maigret, É. (2005). *Sociología de la comunicación y de los medios*. Bogotá: Fondo de Cultura Económica.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. En O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 182–207). New York: Guilford Press

- McDaniel, B. T., Drouin, M. & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66(1), 88-95. doi: 10.1016/j.chb.2016.09.031
- Mangrulkar, L., Vince, C. y Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15529662007.pdf>
- Michelson L., Sugai, D., Word, R. & Kazdin, A. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Monjas Casares, M. (2002) Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. Madrid: CEPE.
- Pajares, F., Miller, M. & Jonson, M. (1999). Gender differences in writing self beliefs of elementary school students. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), pp. 50-61.
- Patrón Espinosa, F. (2010). La Evitación Experiencial y su medición por medio del AAQ-II. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(1), 5-19. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/2921313300>
- Paunonen, S. V. (1998). Hierarchical organization of personality and prediction of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 538–556.
- Pelechano, B.V. (1993), *Personalidad: un enfoque histórico-conceptual*, Valencia, Promolibro.
- Peñañiel, E & Serrano, C. (2010). Habilidades sociales. España: Editorial Editex. pp. 8-12
- Pervin, L.A. (1984), *Personality: Theory and research*, Nueva York, John Willey & Sons, Inc.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17(3), 319-338.
- Reyna, C. & Brussino, S. (2011) Evaluación de las habilidades sociales infantiles en Latinoamérica. *Psicologia em Estudo*, 16 (3), 359-367.
- Renau, V., Carbonell, X. & Oberst, U. (2012) Redes sociales on-line, género y construcción del self. *Aloma* 30 (2), 97-107

- Ruíz, F. J., Langer Herrera, A. I., Luciano, C., Cangas, A. J., & Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the acceptance and action questionnaire - II. *Psicothema*, 25(1), 123-129.
- Ruiz, E., García, R. & Rebollo, M. (2013). Relaciones de género de adolescentes en contextos educativos. Análisis de redes sociales con perspectiva de género 17(1), 123-140.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., & Pérez, M. d. I. L. C. (1998). *Metodología de la investigación* (Vol. 1): Mcgraw-hill México.
- Sánchez, J., Ruiz, J., & Sánchez, E. (2014). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Complutense de Educación*, 159-174. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/46360>
- Segrin, C. & Taylor, M. (2007) Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.
- Simkin, H. & Azzollini, S. (2015). Personalidad, autoestima, espiritualidad y religiosidad desde el modelo y la teoría de los Cinco Factores. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7(2), 339-361.
- Skinner, B. F. (1953). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella (versión de 1977).
- Thalmayer, A. G., Saucier, G. & Eigenhuis, A. (2011). Comparative validity of brief to medium-length Big Five and Big Six. *Personality Questionnaires Psychological Assessment*, 23, 995-1009.
- Trianes, M., Blanca M. J., Muñoz, A., García M. & Infante L. (2002). Relaciones entre evaluadores de la competencia social en preadolescentes: Profesores, iguales y autoinformes. *Revista anales de psicología*, 18 (2), 197- 214.
- Warren, H.C. (ed.) (1984), *Diccionario de Psicología*, México, Fondo de Cultura Económica.

8. Anexos

1. Consentimiento informado

Lo invito a participar de una investigación para la realización de mi tesis de grado a los efectos de obtener el título de Licenciatura en Psicología.

La información brindada por Ud. es anónima y sus datos no serán difundidos. Los resultados de la misma serán utilizados sólo con fines académico-científicos.

Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor intente no omitir ningún punto y responder a todo el cuestionario.

Tenga bien dar su consentimiento

Acepto

☐

2. Protocolo de relevamiento de datos

Datos Socio Demográficos

Complete por favor los siguientes datos:

1. Edad: _____

5. ¿Es Ud usuario de Instagram?

Si

☐

No

☐

2.Sexo: F

☐

M

☐

Otro

☐

3.Estado Civil: Soltero/a	☐
En Pareja	☐
Casado/a	☐
Divoriciado/a	☐
4.Ocupación: Trabaja	☐
Estudia	☐
Ambas	☐
Ninguna	☐

6. ¿Cuánto tiempo dedica a diario a esta red social? Puede obtener esta información a través de su teléfono celular yendo a Configuración > Tiempo en pantalla > Ver toda la actividad > Instagram > promedio diario. De no ser posible, de una información estimativa.

Menos de 1 hora	☐
Entre 1 y 3 horas	☐
Entre 3 y 5 horas	☐
Más de 5 horas	☐

Inventario de Habilidades Sociales (IHS)

Instrucciones

Lea atentamente cada uno de los ítems que se presentan a continuación. Cada uno de ellos hace referencia a una acción o sentimiento (parte subrayada) frente a una situación social determinada (parte no subrayada). Evalúe la frecuencia con que usted actúa o se siente tal como lo describe el ítem.

CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS. Si alguna de estas situaciones nunca le ha ocurrido, estime como se comportaría si le ocurriese.

EN LA HOJA DE RESPUESTAS (al final del inventario), marque con una X la opción que mejor represente la **frecuencia** con que usted reacciona en la forma sugerida por cada ítem. Para ello, considere la siguiente escala de respuesta:

- A. NUNCA O RARAMENTE (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 2 veces como máximo)
- B. CON POCA FRECUENCIA (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 3 a 4 veces como máximo)
- C. CON REGULAR FRECUENCIA (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 5 a 6 veces como máximo)
- D. MUY FRECUENTEMENTE (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 7 a 8 veces como máximo)
- E. SIEMPRE O CASI SIEMPRE (de cada 10 situaciones de este tipo, reacciono de la manera descrita 9 a 10 veces como máximo)

RESPONDA CON SINCERIDAD A TODAS LAS PREGUNTAS.

1. En un grupo de personas desconocidas, me siento cómodo, conversando naturalmente
2. Cuando uno de mis familiares (padres, hermanos mayores o cónyuge) insiste en decir lo que debo o no debo hacer, contradiciendo lo que pienso, termino aceptando para evitar problemas.
3. Al ser elogiado(a) sinceramente por alguien, respondo agradeciéndole
4. En una conversación, si una persona me interrumpe, le pido que espere hasta que yo termine lo que estaba diciendo.

5. Cuando un(a) amigo(a) a quien presté dinero, olvida devolvérmelo, encuentro una manera de recordárselo.
6. Cuando alguien hace algo bueno, aunque no se dirija a mí directamente, lo menciono elogiándolo en la primera oportunidad que se presente
7. Al sentir deseos de conocer a alguien a quien no fui presentado(a), yo mismo me presento
8. Aun con conocidos de la escuela o trabajo, encuentro dificultades para integrarme en una conversación
9. Evito realizar exposiciones o conferencias frente a personas desconocidas
10. En mi casa, expreso mi cariño a mis familiares a través de palabras o gestos
11. En una clase o reunión, si el profesor o directivo hace una afirmación incorrecta, yo expongo mi punto de vista.
12. Si una persona me interesa sexualmente, consigo acercarme a ella para iniciar una conversación
13. Si en mi trabajo o escuela alguien me hace un elogio, permanezco avergonzado sin saber que hacer o decir.
14. Realizo exposiciones (por ejemplo: una conferencia) en el aula o en el trabajo cuando me lo solicitan
15. Cuando un familiar me critica injustamente, le expreso directamente mi disgusto
16. En un grupo de personas conocidas, si no concuerdo con la mayoría, expreso verbalmente mi desacuerdo.
17. En una conversación con amigos tengo dificultades para terminar una conversación prefiriendo esperar que otros lo hagan.
18. Cuando uno de mis familiares, por algún motivo, me critica, reacciono de forma agresiva.
19. Aun encontrándome cerca de una persona importante a quien me gustaría conocer, tengo dificultades para acercarme e iniciar una conversación.
20. Si me gusta alguien con quien estoy saliendo, tomo la iniciativa de expresarle mis sentimientos.
21. Si recibo una mercadería defectuosa, me dirijo al negocio donde la compré y exijo que me la cambien.
22. Si un colega o compañero me pide que coloque su nombre en un trabajo en el cual no ha colaborado, termino aceptando aún pensando que no es lo correcto
23. Evito hacer preguntas a personas desconocidas.

24. Tengo dificultades para interrumpir una conversación telefónica aun con personas conocidas.
25. Cuando soy criticado de manera directa y justa, consigo controlarme admitiendo mis errores o explicando mi posición.
26. En campañas de solidaridad, evito tareas que involucren pedir donativos o favores a personas desconocidas
27. Si un(a) amigo(a) abusa de mi buena voluntad, le expreso directamente mi disgusto.
28. Cuando uno de mis familiares (hijos, padres, hermanos o pareja), consigue algo importante para lo cual se esforzó mucho, lo elogio por su éxito
29. En la escuela o trabajo, cuando no comprendo una explicación sobre algún tema interesante, hago las preguntas que creo necesarias para mi esclarecimiento
30. En una situación de grupo, cuando alguien es injustamente tratado, reacciono en su defensa.
31. Al entrar en un ambiente donde hay personas desconocidas, las saludo.
- 32- Al sentir que preciso ayuda, tengo facilidad para pedírsela a alguien de mi círculo de amistades
33. Cuando mi pareja insiste en tener sexo sin preservativo, acepto para evitar que se irrite u ofenda.
34. En el trabajo o en la escuela, acepto realizar tareas que me solicitan y que no son de mi obligación, aun sintiendo un cierto abuso en esos pedidos.
35. Si me siento bien (feliz), se lo expreso a las personas de mi círculo de amistades
36. Cuando estoy con una persona que acabo de conocer, tengo dificultades para mantener una charla interesante.
37. Si necesito pedir un favor a un compañero(a), término desistiendo de hacerlo
38. Consigo "tomar con humor" las bromas que me hacen mis compañeros de escuela o trabajo.

IHS-Del-Prette

HOJA DE RESPUESTAS

NOMBRE:

EDAD: Sexo: M () F ()

Institución:

FECHA ____/____/____

Item	A	B	C	D	E	Item	A	B	C	D	E
1						20					
2						21					
3						22					
4						23					
5						24					
6						25					
7						26					
8						27					
9						28					
10						29					
11						30					
12						31					
13						32					
14						33					
15						34					
16						35					
17						36					
18						37					
19						38					

Cuestionario BFI

Aquí tiene un listado de características que usualmente se utilizan para describir a las personas. Deberá indicar en qué medida la frase lo describe adecuadamente. Si está completamente de acuerdo con la frase marque con una cruz en la columna muy de acuerdo. Si está en completo desacuerdo con la frase coloque una cruz en la columna muy en desacuerdo. Si no está ni en acuerdo ni en desacuerdo coloque una cruz en la columna correspondiente. Recuerde que tiene opciones intermedias.

Yo me veo a mí mismo/a como alguien...	Muy en desacuerdo	En parte en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En parte de acuerdo	Muy de acuerdo
1. A quien le gusta hablar					
2. Que tiende siempre a encontrar fallas en los demás					
3. Que tiene capacidad para finalizar una tarea					
4. Que es depresivo/a o triste					
5. Que es original y a quien se le ocurren nuevas ideas					
6. Que es reservado/a					
7. Que ayuda a los demás y no es egoísta					
8. Que puede ser un poco descuidado/a					
9. Que es relajado/a y que maneja bien los problemas					
10. Que es curioso/a respecto de las cosas.					
11. Que está lleno/a de energía					
12. Que empieza peleas con los demás.					
13. Que es un trabajador/a confiable					
14. Que puede ser tenso/a					
15. Que es ingenioso/a					
16. Que siempre genera mucho entusiasmo.					
17. Que tiene una naturaleza por la cual puede perdonar					
18. Que tiende a ser desorganizado/a					
19. Que se preocupa mucho por todo					
20. Que tiene una imaginación muy activa					
21. Que tiende a ser callado/a					
22. Que generalmente es muy confiable					
23. Que tiende a ser perezoso/a					
24. Que es emocionalmente estable y no se altera fácilmente					
25. Que es imaginativo/a.					
26. Que tiene una personalidad asertiva					
27. Que puede ser frío/a y distante					

28. Que persevera hasta que las tareas están terminadas					
29. Que puede tener alteraciones en los estados de ánimo					
30. Que tiene valores artísticos y disfruta de las experiencias de la vida					
31. Que a veces es tímido/a e inhibido/a					
32. Que es muy considerado/a y amable con los demás					
33. Que hace las cosas de modo eficiente					
34. Que permanece calmo/a en situaciones tensas					
35. Que prefiere el trabajo rutinario					
36. Que es sociable					
37. Que a veces puede tratar mal a los demás.					
38. Que puede fijarse metas y seguirlas					
39. Que se pone nervioso/a fácilmente					
40. A quien le gusta pensar y reflexionar.					
41. Que tiene pocos intereses artísticos.					
42. A quien le gusta cooperar con los demás					
43. Que se distrae fácilmente					
44. Que tiene gustos sofisticados en arte, música o literatura					

Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ II)

A continuación encontrará una lista de afirmaciones. Por favor indique qué tan cierta es cada una para usted marcando con una cruz para cada una de las opciones.

	Completamente falso	Rara vez cierto	Algunas veces cierto	A veces cierto	Frecuentemente cierto	Casi siempre es cierto	Completamente cierto
1. Puedo recordar algo desagradable sin que eso me cause molestias.							
2. Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar.							
3. Evito o escapo de mis sentimientos.							
4. Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.							
5. Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.							
6. Mantengo el control de mi vida.							
7. Mis emociones me causan problemas en la vida.							
8. Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.							
9. Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.							
10. Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables.							