

ARTÍCULO ORIGINAL**Adicción a redes sociales y soledad en universitarios de la Selva Peruana
Loneliness and addiction to social networks in university students in the Peruvian jungle**Mariela Gallego¹, Helen Pasapera¹, Jelsin Frias¹, Jessica Aranda¹ y Joel Palomino²**RESUMEN**

El uso de internet se ha vuelto esencial en la vida diaria, facilitando la educación, comunicación y el acceso a información. Las redes sociales, son utilizadas por el 60% de la población global, destacando el YouTube, Facebook, TikTok, Instagram y WhatsApp. En India, el 96.1% de los estudiantes de pregrado usa redes sociales cuando están aburridos y el 86.4% cuando se sienten solos. Por ello, el propósito de la investigación fue determinar si la adicción a redes sociales predice la soledad en universitarios de la selva peruana. Se analizaron 423 datos de estudiantes universitarios, varones y mujeres, entre 18 y 29 años ($M = 21.943$; $DS = 2.566$). La ARS se evaluó mediante la Escala Breve de Adicción a las Redes Sociales (CARS-R) y la variable soledad mediante la Escala de soledad de Jhon Gierveld. En cuanto a los resultados se evidenció que la ARS predice la soledad (R^2 ajustado = 0.288, $p < 0.000$). Es así que se concluye que un uso adictivo de las redes sociales predice sentimientos de soledad en universitarios de la selva peruana, por lo tanto, se recomienda realizar acciones que ayuden a mitigar esta adicción, pues la soledad está asociada a sentimientos de tristeza e ideación suicida.

Palabras clave: Adicción; móvil; redes sociales; soledad, universitarios.

ABSTRACT

The use of the internet has become essential in daily life, facilitating education, communication, and access to information. Social media platforms, used by 60% of the global population, include YouTube, Facebook, TikTok, Instagram, and WhatsApp. In India, 96.1% of undergraduate students use social media when they are bored, and 86.4% when they feel lonely. Therefore, the purpose of this research was to determine whether social media addiction predicts loneliness among university students in the Peruvian Amazon. A total of 423 data points from male and female university students aged 18 to 29 years ($M = 21.943$; $SD = 2.566$) were analyzed. Social media addiction (SMA) was assessed using the Brief Social Media Addiction Scale (CARS-R), and loneliness was measured with the Jhon Gierveld Loneliness Scale. Results indicated that SMA predicts loneliness (adjusted $R^2 = 0.288$, $p < 0.000$). It is concluded that addictive use of social media predicts feelings of loneliness among university students in the Peruvian Amazon. Therefore, it is recommended to implement actions to mitigate this addiction, as loneliness is associated with feelings of sadness and suicidal ideation.

Keywords: Addiction; mobile; social media; loneliness; university students.

* Autor para correspondencia

¹ Universidad Peruana Unión, Perú. Email: marielagallego@upeu.edu.pe, helenpasapera@upeu.edu.pe, jelsinfrias@upeu.edu.pe, jessicaaranda@upeu.edu.pe

² Universidad Privada San Juan Bautista, Perú. Email: jjjass@upeu.edu.pe

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el uso de Internet se ha establecido, como un medio esencial en la vida cotidiana de las personas, proporcionando facilidades en el ámbito educativo, comunicativo y de acceso instantáneo a la información (Fernández et al., 2020; Tejada et al., 2023). Este avance tecnológico ha generado el incremento de nuevas plataformas, especialmente en cuanto a las redes sociales, que gozan de una popularidad entre los jóvenes y adolescentes (Hilt, 2019; Valencia et al., 2021). En este sentido resulta relevante señalar que, el 60% de la población global utiliza redes sociales, como YouTube, Facebook, TikTok, Instagram y WhatsApp (We are social, 2023). Asimismo, estudios muestran que el 96.1% de los estudiantes de pregrado de la India recurren a las redes sociales cuando se sienten aburridos, mientras que el 86.4% lo hace cuando se encuentran solos (Chethana et al., 2020).

Por otro lado, en España, el 82,2% de los centennials, utiliza las redes por placer y disfrute, mientras que el 63.1% las utiliza para mitigar la sensación de soledad (López et al., 2023; Vázquez, 2023). Además, en Italia, el 77.55% de los universitarios usan las redes sociales durante al menos 15 minutos antes de dormir, y el 55.6% después de despertarse (Varchetta et al., 2020).

En Ecuador, el 93% de estudiantes lleva consigo un cargador y revisa sus redes sociales antes de iniciar sus tareas (Ballesteros y Pastrano, 2022). Mientras que, en Arabia Saudita, el 48% experimenta sentimientos de soledad, y prefieren quedarse en casa en lugar de participar en reuniones sociales (Bakry et al., 2022). En reino unido, el 27 % de estudiantes, utilizan el móvil de manera desproporcionada y reportan haber sentido mayor soledad (Azhari et al., 2022).

Finalmente, en la ciudad de Lima (Perú), el 96.5% de los jóvenes entre 19 y 24 años, utilizan internet para acceder a todas las redes sociales (Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), 2023). Asimismo, el 81.3% de los jóvenes de la ciudad de puno, utilizan con mayor frecuencia Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter y TikTok (Condori y Coapaza, 2023). Del mismo modo en Tarapoto, el 40,8% de los estudiantes de educación superior evidencian un uso desmedido de las redes sociales y el 32,9% permanece en línea durante todo el día (Arteaga et al., 2022). De igual manera, se encontró que, en Tingo María, el 91,7% utilizan diariamente el Internet para acceder a las redes sociales (Tuesta, 2021). Como se observa, el uso exacerbado de las redes sociales va en aumento debido a que los jóvenes encuentran placer, motivación, interacción social, regulación emocional y entretenimiento (Ciudad et al., 2024; Wongpakaran et al., 2021; Youssef et al., 2020). Esto trae consigo, que los estudiantes universitarios estén expuestos a la influencia de las redes sociales, lo que puede provocar sensación de soledad, aislamiento, pérdida de productividad, ansiedad, disminución de la felicidad y dependencia interpersonal (Chibuzor y Chidozie, 2022; Sun, 2023).

Debido a que se encuentran en una etapa crucial de búsqueda de autonomía y vínculo social es por ello es que son más vulnerables a la sensación de soledad y a desarrollar adicción (Thomas et al., 2020; Wang et al., 2023). Estas conductas suelen manifestarse cuando los jóvenes no logran satisfacer sus necesidades psicológicas y tienden a buscar compensación en plataformas virtuales, dedicando largos periodos de tiempo (Xu et al., 2022).

Este acto de uso recurrente y tiempo prolongado influye en el estado de ánimo, generando somnolencia, fatiga y una mayor tendencia al aislamiento social (Cannito et al., 2022; Ciacchini et al., 2023; Malander, 2019; Sabir et al., 2020). De modo, que aumenta la probabilidad de experimentar sentimientos de soledad y síntomas depresivos debido a la falta de interacciones cara a cara (Schemer et al., 2021; Zaka et al., 2024). Esta realidad evidencia que el uso desproporcionado de las redes sociales conlleva a un riesgo de adicción, con efectos negativos tanto en la salud física como psicológica (Gokdas y Kuzucu, 2019; Gómez et al., 2020; Miñan et al., 2023).

Investigaciones recientes han determinado que el exceso de tiempo dedicado a las RRSS intensifica la sensación de soledad, dificulta la capacidad de sostener relaciones positivas, y el cumplimiento de responsabilidades diarias (MacDonald y Schermer, 2021; Özsat et al., 2022; Vieira et al., 2022).

Por ende, el propósito de este estudio es dar a conocer en qué medida la ARS influye en la soledad, dado que el uso de plataformas de medios digitales, se ha vuelto parte indispensable de la vida cotidiana de la mayoría de las personas (Chávez y Coaquira, 2022). Cambiando la dinámica del comportamiento humano y la cohesión social (Kaviani et al., 2020; Metin y Demirtepe, 2021). Por lo que, es importante educar a la población sobre el impacto de este problema en su salud mental, física, social y académica (Aderinto, 2022; Kubrusly et al., 2021; Paray et al., 2020). Por lo tanto, es de suma relevancia el desarrollo de esta investigación, para fomentar el uso adecuado de los teléfonos e identificar factores negativos para mitigar el uso descontrolado de las redes sociales y por ende reducir el sentimiento de soledad (García et al., 2020; Güner y Demir, 2022). Además, estos hallazgos servirán de base para futuros trabajos de intervención más específicos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Mediante un muestreo no probabilístico intencional participaron 456 estudiantes, entre los cuales 33 no cumplían con los criterios de inclusión establecidos, quedando 423 universitarios de ambos sexos, matriculados en el segundo semestre académico 2023- II, cuyas edades están dentro del rango de 18 y 29 años ($M= 21.943$; $DS= 2.566$), que contaron con un teléfono móvil. Se excluyó a los estudiantes que tenían menos de 18 y mayores de 29 años, así como aquellos que no respondieron más del 10% de las preguntas en las pruebas y que no contaban con el consentimiento informado correspondiente.

Se realizó un estudio predictivo transversal con estrategia asociativa con el propósito de analizar la relación funcional entre variables. Además, pertenece a un diseño no experimental porque no se manipularon las variables y la recolección de datos se realizó en un único momento (Ato et al., 2013).

Se utilizó la escala adicción a redes sociales creada por (Vilca y Vallejos, 2015) modificada a una versión corta en adultos de ambos sexos por (Vilca et al., 2023), esta escala consta de nueve ítems, lo cual tiene cinco escalas de respuesta: Nunca (0), Casi nunca (1), A veces (2), A menudo (3) y Siempre (4), además la escala no presenta ítems inversos; por lo tanto, una puntuación más alta mostraría una mayor tendencia de adicción a las redes sociales. También la escala muestra una estructura unidimensional con excelentes niveles de ajuste CFI= 0.99, TLI= 0.99 y RMSEA= 0.064, este hallazgo indica que las puntuaciones son apropiadas, debido a que los nueve ítems presentan adecuados índices de discriminación y pesos factoriales altos ($\lambda > 0,60$), con un índice de confiabilidad $\alpha = 0,91$; $\omega = 0,92$ y con un intervalo de confianza que va de 0.056 a 0.072.

Asimismo, se empleó la escala de soledad (De Jong Gierveld y Kamphuis, 1985). Adaptada y validada para su uso peruano por (Ventura y Caycho, 2017). Esta escala evidencia dos dimensiones, soledad social y también soledad emocional, compuesta por 11 ítems. En cuanto a las opciones de respuesta, se pueden seleccionar en 3 categorías (1=no, 2=más o menos 3=sí). Para la puntuación se debe asignar 1 punto a las respuestas “más o menos” o “no” en los ítems negativos 1,4,7,8 y 11. Mientras que en los demás ítems se debe consignar 1 punto si la respuesta es “más o menos” o “sí”. Así, la escala permite medir la ausencia de soledad hasta soledad máxima. La estructura de la escala es bidimensional, la cual muestra índices de ajuste aceptables (CFI = .99; SRMR \leq .03 y RMSEA = .03), y en cuanto a la confiabilidad es de ($\omega = .83$).

Además, para el análisis se obtuvo un archivo en formato Excel que fue transferido al programa SPSS Statistics 26 donde se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables, utilizando la media, desviación estándar, curtosis, y asimetría, teniendo en cuenta que estos dos últimos valores estén dentro del rango de $\pm 1,5$ para indicar una distribución normal de los datos (Pérez y Medrano, 2010). Posteriormente, se llevó a cabo una correlación entre las variables utilizando el coeficiente r de Pearson, obteniendo valores de 0.3 y 0.5 (Hernández et al., 2018). Por último, se efectuó una regresión lineal simple para predecir el impacto del uso de las redes sociales en la soledad (Alfaro et al., 2022).

Finalmente, este estudio ha sido aprobado por el comité de ética de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Peruana Unión a través de la resolución número 2024-CEB-FCS - UPeU-«N° 032», considerando el respeto por la privacidad de la identidad será totalmente anónimo, se pedirá un consentimiento informado a cada participante ya que serán mayores, respetando su autonomía, se

proporcionará la información del estudio y se le dará la facilidad de contactar con los investigadores en caso tenga dudas o presente algún inconveniente en el desarrollo de las pruebas teniendo en cuenta el principio de no mal eficiencia (Orozco y Lamberto, 2022; Richaud, 2007).

RESULTADOS

Tabla 1
Datos sociodemográficos

Datos sociodemográficos	n	%
Sexo		
Hombre	201	47.5
Mujer	222	52.5
¿Cuál es tu situación amorosa?		
En una relación	138	32.6
Soltero (a)	264	62.4
Casado (a)	14	3.3
Otros	7	1.7
¿A que facultad perteneces?		
Facultad Ciencias de la salud	138	32.6
Facultad Ciencias empresariales	151	35.7
Facultad de ingeniería y arquitectura	134	31.7
¿Actualmente con quien vives?		
Solo	110	26
Pareja	28	6.6
Con mis padres	152	35.9
Otros	133	31.5

En la Tabla 1, se visualiza que la mayor parte de los encuestados fueron mujeres (52,5%) y no se encontraban en una relación (62.4 %). El 35.7 % pertenece a la Facultad de Ciencias Empresariales y el 35.9 % de los estudiantes refieren vivir con ambos padres.

Tabla 2
Uso del celular y de las redes sociales

Datos sociodemográficos	n	%
Uso de celular		
<1 hora	10	2.4
1-2 horas	32	7.6
2-3 horas	90	21.3
3-4 horas	129	30.5
4-5 horas	101	23.9
>6 horas	61	14.4
Uso de redes sociales		
Instagram	73	17.3
Facebook	58	13.7
Messenger	17	4.0
TikTok	107	25.3
WhatsApp	150	35.5
Otros	18	4.2

Respecto al tiempo de uso del móvil y las redes sociales, en la (Tabla 2) se observa que el 30.5 % usa su móvil durante 3 a 4 horas diarias y la red social más usada es WhatsApp con un 35.5 %, seguido de TikTok con un 25.3 %.

Tabla 3*Análisis descriptivo de las variables*

Variable	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Adicción a redes sociales	16.655	6.434	-0.455	0.033
Soledad	6.704	2.019	-0.479	0.328

Con relación al análisis descriptivo de las escalas aplicadas, se calcularon la media (M), la desviación estándar (DE), así como la asimetría y curtosis. Los datos obtenidos para la asimetría y la curtosis muestran que siguen una distribución normal, ya que se sitúan dentro del rango ± 1.5 . Por lo tanto, para los análisis estadísticos se utilizarán las pruebas paramétricas (Tabla 3).

Tabla 4*Análisis de correlación entre las variables*

	Adicción a Redes Sociales	
	r	p
Soledad	.539**	0.000

En el análisis de correlación presentado en la (Tabla 4), se muestra que el coeficiente de correlación de Pearson evidencia una relación significativamente alta, entre soledad y adicción a las redes sociales ($r = .539$, $p = 0.000$), con una correlación de fuerza moderada (Ferguson, 2009).

Tabla 5*Regresión Lineal*

Predictores	B	EE	β	t	p
(Constante)	3.890	0.230		16.911	.000
Adicción a redes sociales	0.169	0.013	0.539	13.118	.000

Nota: Variable dependiente: soledad (Prueba $F=172.075$, $p < ,000$; R^2 ajustado= 0.288), B= Coeficiente no estandarizado, EE = Error estándar, β = Coeficiente de regresión estandarizado.

En el análisis de regresión lineal, la tabla muestra un ajuste adecuado del modelo con una Prueba $F=172.075$, $p < ,000$), indicando que la adicción a las redes sociales ($\beta = 539$, $p < ,000$) predice de manera significativa la soledad (R^2 ajustado = 0.288). Además, los valores t de los coeficientes de regresión β de la variable predictora son altamente significativos $p < ,000$.

DISCUSIÓN

Las plataformas de las redes sociales se han transformado en un recurso fundamental para los estudios, trabajo y sobre todo el ocio, sin embargo, trajo consigo un reto en la manera en la que el ser humano se percibe (Isbulan et al., 2024; Tiggemann et al., 2018), se relaciona (Eichenberg et al., 2024), y aunque se ha visto investigaciones que manifestaban como los problemas familiares y sociales ha llevado al uso de las redes sociales (Iwatani y Watamura, 2024; Khodarahmi et al., 2023; Kimball et al., 2023), poco se ha visto como el uso desmedido de las mismas, han conllevado a las personas a sentirse solas, por lo que

el propósito de este estudio es determinar la magnitud en que la adicción a las redes sociales predice la soledad en estudiantes universitarios de la selva peruana.

En relación al tiempo conectado a la pantalla del celular, se vio que el uso más frecuente fue de 3 a 4 horas y este es uno de los principales problemas en adolescentes, ya que tanto tiempo concentrado a una pantalla está asociado a la obesidad, problemas cardiovasculares, riesgo de adicción al consumo de alcohol, síntomas depresivos y ansiosos (Nagata et al., 2024; Priftis y Panagiotakos, 2023), asimismo, se encontró que este problema se da por no realizar actividades extracurriculares, al estar centrado a la pantalla de la TV o al celular en el horario de almuerzo (Niskier et al., 2024) y además de ello, no tener un acercamiento familiar (Saritepeci et al., 2023), lo que provoca que se encuentren solos por estar navegando en las redes sociales.

Además, la red más usada en este estudio, fue WhatsApp, de manera similar al estudio de Shahzad et al. (2022), siendo la principal red social entre los jóvenes, ya que es una herramienta vital para la comunicación interpersonal, la realización de actividades académicas, al igual que ayuda a mantenerse informado del acontecimiento social (Bhandarkar et al., 2021; Chandrasena y Ilankoon, 2022; Fermann et al., 2021). Sin embargo, su uso constante, está asociado a la adicción al internet (Fermann et al., 2021), problemas para dormir (Chandrasena y Ilankoon, 2022), adicción a la pantalla (Shahzad et al., 2022). Por otro lado, la segunda red social más usada fue el Tiktok la cual ganó más protagonismo después de la pandemia por COVID-19 (Zhu et al., 2024) ya que es una fuente de entretenimiento, actualización de noticias, es educativo e incluso genera ingresos económicos (Wang y Guo, 2023). Sin embargo, su uso frecuente predice la presencia de adicción al celular (Okela, 2023), síntomas depresivos, ansiosos, baja autoestima (Landa et al., 2024), al igual que insomnio (Arillotta et al., 2023). Como se observa la adicción a redes sociales (ARS) afecta de manera individual y social de quien lo tiene.

Por último, se encontró que la ARS predice el nivel de soledad en los universitarios, de la misma forma, Santini et al. (2024) encontró en universitarios europeos, donde no sólo predijo la soledad sino también la depresión. Asimismo, en Turquía, la ARS predijo la presencia de soledad al igual que el uso frecuente de las pantallas (Özsat et al., 2022), Contrario a estos resultados MacDonald y Schermer (2021) encontraron que el uso frecuente del celular y las redes sociales mitigaban el sentimiento de soledad, sin embargo como se remarcó el problema no es el uso, sino la ARS, pues tanto tiempo pegado a la pantalla provoca problemas interpersonales y familiares (Saritepeci et al., 2023) lo que los llevaría a aislarse, sumando a ello la ARS provoca una baja autoestima (Landa et al., 2024), un pobre autoconcepto al compararse con quienes ve en las redes (Tiggemann et al., 2018), problemas en la capacidad de formar relaciones profundas pues provoca un apego inseguro (Eichenberg et al., 2024). La soledad está asociada a problemas personales como, baja autoestima, inseguridad personal, pobre autoconcepto y a la búsqueda

de escapar de su realidad presente (Smith y Alheneidi, 2023), y como se vio, estas son consecuencias directas de ARS.

Una de las principales limitaciones de la investigación fue la recolección de datos de manera virtual, esto fue tratando de expandir la mayor cantidad de participantes de la selva peruana, sin embargo podría haber provocado algún tipo de sesgo pues, aunque no hay diferencia significativa de resultados si la muestra fuera recolectada de manera presencial, el aplicarlo de manera presencial y personalizada hubiera proporcionado resultados más precisos, pues hubiera disminuido el nivel de deseabilidad. Otra limitación fue que la investigación fue desarrollada de manera transversal, es decir la investigación se localizó en una región exacta del Perú en un determinado momento, mientras que un estudio longitudinal podría dar resultados más exactos de como la ARS predice el nivel de soledad que manifiestan los jóvenes. Una tercera limitación fue que la muestra recolectada no fue equitativa relación al uso de las redes sociales, o el tiempo conectado a la pantalla, o el tipo de relación amorosa, lo cual no permitió poder realizar análisis comparativos según las variables estudiadas, por ello sería adecuado recopilar una muestra más homogénea en la consideración de los datos sociodemográficos para realizar análisis comparativos y por último sería adecuado expandir la muestra a más regiones del país y/o del continente.

Se recomienda que se realicen trabajos de intervención que ayuden a mitigar esta adicción, pues la soledad está asociada a sentimientos de tristeza e ideación suicida.

CONCLUSIONES

Se concluye que el uso más frecuente del móvil es de 3 a 4 horas, siendo este uno de los principales problemas en los jóvenes universitarios de modo que dificulta su bienestar psicológico y social. Asimismo, se determinó que la red más usada entre los jóvenes, es WhatsApp, seguido de la plataforma Tik Tok. Del mismo modo el presente estudio reveló una relación significativa entre la adicción a las redes sociales (ARS) y la soledad en universitarios de la selva peruana. Los resultados mostraron que la ARS predice sentimientos de soledad en esta población, lo que sugiere que un uso excesivo y compulsivo de las redes sociales puede contribuir al aislamiento social y emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aderinto, N. (2022). Impact of internet addiction on mental health among undergraduates in Nigeria. *International Journal of Surgery Global Health*, 1–2.
https://journals.lww.com/ijsggh/fulltext/2022/11010/impact_of_internet_addiction_on_mental_health.4.aspx
- Alfaro, R., Carranza, R., Mamani, O., y Caycho, T. (2022). Examining Academic Self-Efficacy and perceived social support as predictors for coping with stress in Peruvian university students. *Frontiers in Education*, 1–7.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2022.881455/full#B21>
- Arillotta, D., Floresta, G., Guirguis, A., Corkery, J. M., Catalani, V., Martinotti, G., Sensi, S. L., y Schifano, F. (2023). GLP-1 Receptor Agonists and Related Mental Health Issues; Insights from a Range of Social Media Platforms Using

a Mixed-Methods Approach. *Brain Sciences* 2023, Vol. 13, Page 1503, 13(11), 1503.
<https://doi.org/10.3390/BRAINSKI13111503>

Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4–12.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572872037002>

Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/metologia.pdf>

Azhari, A., Toms, Z., Pavlopoulou, G., Esposito, G., y Dimitriou, D. (2022). Social media use in female adolescents: Associations with anxiety, loneliness, and sleep disturbances. *Acta Psychologica*, 229, 1–9.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103706>

Bakry, H., Almater, A., Alslami, D., Ajaj, H., Alsowayan, R., Almutairi, A., y Almoayad, F. (2022). Social media usage and loneliness among princess Nourah University medical students. *Middle East Current Psychiatry*, 29, 2–8.
<https://doi.org/10.1186/s43045-022-00217-w>

Ballesteros, H., y Pastrano, E. (2022). Nomofobia y su incidencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de la unidad educativa “Replica Nicolás Infante Díaz.” *Revista Maestro y Sociedad*, 19(4), 1819–1838.
<https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5763>

Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., y Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77, S37–S41.
<https://doi.org/10.1016/J.MJAFI.2020.10.021>

Cannito, L., Annunzi, E., Viganò, C., Dell’osso, B., Vismara, M., Sacco, P., Palumbo, R., y D’addario, C. (2022). The Role of Stress and cognitive absorption in predicting social network addiction. *Brain Sciences*, 12, 1–10.
<https://doi.org/10.3390/brainsci12050643>

Chandrasena, P. P. C. M., y Ilankoon, I. M. P. S. (2022). The impact of social media on academic performance and interpersonal relations among health sciences undergraduates. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 117. https://doi.org/10.4103/JEHP.JEHP_603_21

Chávez, J., y Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37.
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/1101/891>

Chethana, K., Nelliyanil, M., y Manjula, A. (2020). Prevalence of nomophobia and its association with loneliness, self happiness and self esteem among undergraduate medical students of a medical college in coastal Karnataka. *Revista India de Investigación y Desarrollo En Salud Pública*, 11(3), 523–529.
<https://medicopublication.com/index.php/ijphrd/article/view/1215>

Chibuzor, M., y Chidozie, E. (2022). Loneliness, happiness, and interpersonal dependency as correlates of problematic use of social networking sites. *Nigerian Association of Social Psychologists*, 5(1), 146–168.
<https://www.nigerianjps.com/index.php/NJSP/article/view/89>

Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., Miccoli, M., Gemignani, A., y Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. *Children*, 10, 1–14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/>

Ciudad, V., Zarco, A., Escrivá, T., Herrero, R., y Baños, R. (2024). How adolescents lose control over social networks: A process-based approach to problematic social network use. *Addictive Behaviors*, 154, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108003>

- Condori, L., y Coapaza, M. (2023). *Redes sociales y ortografía : un estudio con universitarios* (L. Condori y M. Coapaza, Eds.; Idicap Pacífico). 2023. <https://idicap.com/omp/index.php/editorial/catalog/view/14/87/114>
- De Jong Gierveld, J., y Kamphuis, F. (1985). The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289–299. <https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/102185/v09n3p289.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Eichenberg, C., Schneider, R., y Rimpl, H. (2024). Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/S12888-024-05709-Z/TABLES/6>
- Ferguson, C. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Fermann, I. L., Ledur, B., Beneton, E. R., Schmitt, M., Chaves, J. G., y Andretta, I. (2021). Uso de internet y redes sociales por estudiantes universitarios: un campo de estudio emergente. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), 2389. <https://doi.org/10.22235/CP.V15I1.2389>
- Fernández, J., Casal, L., Fernández, C., y Cebreiro, B. (2020). Redes sociales y fenómenos comunicativos: Aplicación, análisis y metodologías de investigación. *Revista de Ciencias Sociales*, 28, 145–160. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3372/4085>
- García, M., Pérez, J., Fuentes, V., y Aranda, M. (2020). EDAS-18 : validación de la versión corta de la escala de dependencia y adicción al smartphone. *Terapia Psicológica*, 38(3), 339–361. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n3/0718-4808-terpsicol-38-03-0339.pdf>
- Gokdas, I., y Kuzucu, Y. (2019). Social network addiction scale: The validity and reliability study of adolescent and adult Form. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(3), 396–414. <https://doi.org/10.21449/ijate.505863>
- Gómez, J., Martínez, J., Lázaro, C., y Sánchez, J. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12, 1–17. <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Güner, T., y Demir, İ. (2022). Relationship between smartphone addiction and nomophobia, anxiety, self-control in high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2), 218–224. <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZFJ/?format=pdf&lang=en>
- Hernández, J., Espinosa, J., Peñaloza, M., Rodríguez, J., Chacón, J., Toloza, C., Arenas, M., Carrillo, S., y Bermúdez, V. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 457–595. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/25sobre_uso_adecuado_coeficiente.pdf
- Hilt, J. (2019). Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 9, 103–116. <https://doi.org/10.17162/au.v9i3.384>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2023). *Estadística de las tecnologías de información y comunicación en los hogares*. https://m.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_tics_3t2023.pdf
- Isbulan, O., Cam, E., y Griffiths, M. D. (2024). The mediating effect of social network identity management on the relationship between personality traits and social media addiction among pre-service teachers. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S40359-024-01653-5/TABLES/4>
- Iwatani, S., y Watamura, E. (2024). Antecedents of social media addiction in high and low relational mobility societies: Motivation to expand social network and fear of reputational damage. *PLOS ONE*, 19(4), e0300681. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0300681>

- Kaviani, F., Robards, B., Young, K., y Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*, 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- Khodarahmi, E., Amanelahi, A., y Abbaspour, Z. (2023). Prediction of Social Media Addiction Among Female Adolescents Based on Parent-Adolescent Conflict and Parental Psychological Control. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction* *2023 12:4*, *12*(4), 134279. <https://doi.org/10.5812/IJHRBA-134279>
- Kimball, H. G., Fernandez, F., Moskowitz, K. A., Kang, M., Alexander, L. M., Conway, K. P., Merikangas, K. R., Salum, G. A., y Milham, M. P. (2023). Parent-Perceived Benefits and Harms Associated With Internet Use by Adolescent Offspring. *JAMA Network Open*, *6*(10), e2339851–e2339851. <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2023.39851>
- Kubrusly, M., Silva, P., Vidal, G., Goncalves, E., Santos, P., y Lima, A. (2021). Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. *Brasileira de Educação Médica*, *45*(3), 1–8. <https://www.scielo.br/j/rbem/a/NLhRvmVdfm5z9MnfbLvjZfJ/?format=pdfylang=en>
- Landa, M., Reyes, Y., Landa, A., Cortés, A., y Paz, E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*, *10*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>
- López, M., Tapia, A., y Ruiz, C. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, *13*, 1–21. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- MacDonald, K., & Schermer, J. (2021). Loneliness unlocked: Associations with smartphone use and personality. *Acta Psychologica*, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103454>
- Malander, N. (2019). Adicciones tecnológicas en adolescentes: Relación con la percepción de las prácticas parentales. *Drugs and Addictive Behavior*, *4*(1), 25–45. <https://doi.org/10.21501/24631779.2761>
- Metin, I., y Demirtepe, D. (2021). Cyberloafing behaviors among university students: Their relationships with positive and negative affect. *Current Psychology*, *0123456789*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34690469/>
- Miñan, G., Flores, J., Piñas, A., Suria, Y., Toledo, W., Garcia, J., y Mejia, G. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *3*, 1–9. <https://doi.org/10.56294/SALUDCYT2023519>
- Nagata, J. M., Sajjad, O. M., Smith, N., Zamora, G., Dhama, S., Al-shoaibi, A. A. A., Ganson, K. T., Testa, A., Moreno, M. A., Kiss, O., Baker, F. C., y Jackson, D. B. (2024). Social Media Use and Alcohol Sipping in Early Adolescents: A Prospective Cohort Study. *Substance Use y Misuse*, *59*(6), 971–976. <https://doi.org/10.1080/10826084.2024.2310501>
- Niskier, S. R., Snaychuk, L. A., Kim, H. S., da Silva, T. T., Vitalle, M. S. de S., y Tavares, H. (2024). Adolescent Screen Use: Problematic Internet Use and the Impact of Gender. *Psychiatry Investigation*, *21*(1), 18–27. <https://doi.org/10.30773/PI.2023.0178>
- Okela, A. H. (2023). Egyptian university students' smartphone addiction and their digital media literacy level. *Journal of Media Literacy Education*, *15*(1), 44–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.23860/JMLE-2023-15-1-4>
- Orozco, H., y Lamberto, J. (2022). La ética en la investigación científica: Consideraciones desde el área educativa. *Revistas de Historia, Geografía, Arte y Cultura*, 11–21. <http://perspectivas.unermb.web.ve/index.php/Perspectivas/article/view/355>
- Özsat, K., Işıқтаş, S., & Şenol, H. (2022). Investigation of the effect of social media addiction levels of university students on virtual environment loneliness levels. *Journal of Educational Technology and Online Learning*, *5*(4), 1030–1040. <https://doi.org/10.31681/jetol.1148704>

- Paray, M., Tanquiamco, D., Kenneth, S., Borlio, J., y Buladaco, M. (2020). A correlational study on nomophobia and physical health of Panaboans across age groups. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, IV, 256–262. <https://www.rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-4-issue-6/256-262.pdf>
- Pérez, E., y Medrano, L. (2010). Análisis factorial exploratorio: Bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 2, 58–66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161108>
- Priftis, N., y Panagiotakos, D. (2023). Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents. *Children* 2023, Vol. 10, Page 1665, 10(10), 1665. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN10101665>
- Richaud, M. (2007). La ética en la investigación psicológica. *Enfoques*, XIX, 5–18. <https://www.redalyc.org/pdf/259/25913121002.pdf>
- Sabir, I., Nasim, I., Majid, M., Mahmud, M., y Sabir, N. (2020). TikTok addictions and its disorders among youth of Pakistan. *Scholedge International Journal of Multidisciplinary y Allied Studies*, 7(6), 140–146. <https://doi.org/10.19085/sijmas070602>
- Santini, Z. I., Thygesen, L. C., Andersen, S., Tolstrup, J. S., Koyanagi, A., Nielsen, L., Meilstrup, C., Koushede, V., y Ekholm, O. (2024). Social Media Addiction Predicts Compromised Mental Health as well as Perceived and Objective Social Isolation in Denmark: A Longitudinal Analysis of a Nationwide Survey Linked to Register Data. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–18. <https://doi.org/10.1007/S11469-024-01283-3/TABLES/3>
- Saritepeci, M., Yildiz Durak, H., y Atman Uslu, N. (2023). A Latent Profile Analysis for the Study of Multiple Screen Addiction, Mobile Social Gaming Addiction, General Mattering, and Family Sense of Belonging in University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(6), 3699–3720. <https://doi.org/10.1007/S11469-022-00816-Y/FIGURES/2>
- Schemer, C., Masur, P., Geiß, S., Müller, P., y Schäfer, S. (2021). The impact of internet and social media use on well-being: A longitudinal analysis of adolescents across nine years. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1(21), 1–21. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa014>
- Shahzad, A., Rehman, H., Hamid, F., Zaheer, U., Nasir, A., Toor, S. K., y Khan, I. U. (2022). Prevalence of Screen Addiction Based on Content Among University Students of Rawalpindi and Islamabad. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 72(SUPPL-4), S816-21. <https://doi.org/10.51253/PAFMJ.V72ISUPPL-4.9663>
- Smith, A. P., y Alheneidi, H. (2023). The Internet and Loneliness. *AMA Journal of Ethics*, 25(11), 833–838. <https://doi.org/10.1001/AMAJETHICS.2023.833>
- Sun, L. (2023). Social media usage and students' social anxiety, loneliness and well-being: does digital mindfulness-based intervention effectively work? *BMC Psychology*, 11(362), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01398-7>
- Tejada, E., Arce, A., Bilbao, N., y López, A. (2023). Internet, smartphone y redes sociales: Entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad*, 18(1), 14–22. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>
- Thomas, L., Orme, E., y Kerrigan, F. (2020). Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers and Education*, 146, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103754>
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., y Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/J.BODYIM.2018.07.002>
- Tuesta, J. (2021). Dependencia de los universitarios peruanos a las redes sociales durante la pandemia de la COVID-19. *Investigación y Postgrado*, 36(1), 131–144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8035988>
- Valencia, R., Cabero, J., y Garay, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: Percepciones de discentes y docentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 19, 103–122. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>

- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., y Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 14, 1–13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vázquez, L. (2023). Las redes sociales online como amortiguadoras de la soledad durante el confinamiento. *Revista de Comunicación de La SEECI*, 56, 249–264. <https://doi.org/10.15198/seeci.2023.56.e828>
- Ventura, J., y Caycho, T. (2017). Validez y fiabilidad de la escala de soledad de Jong Gierveld en jóvenes y adultos peruanos. *PSIENCIA Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.5872/psiencia/9.1.41>
- Vieira, C., Manzanares, E., y Salas, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Adicciones Comportamentales En Iberoamérica*, 2(14), 2–14. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1926>
- Vilca, L., Aranda, J., Dávila, C., Lupac, E., Travezaño, A., y Caycho, T. (2023). Short Version of the Social Networks Addiction Risk Questionnaire (CARS-R): Theoretical and Psychometric Review of the Questionnaire. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–22. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01123-w>
- Vilca, L., y Vallejos, M. (2015). Construction of the risk of addiction to social networks scale (Cr.A.R.S.). *Computers in Human Behavior*, 48, 190–198. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215000631?via%3Dihub>
- Wang, K., Li, Y., Yang, Y., Zhang, T., y Luo, J. (2023). The role of loneliness and learning burnout in the regulation of physical exercise on internet addiction in Chinese college students. *BMC Public Health*, 23, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16783-5>
- Wang, X., y Guo, Y. (2023). Motivations on TikTok addiction: The moderating role of algorithm awareness on young people. *Profesional de La Información*, 32(4), 1699–2407. <https://doi.org/10.3145/EPI.2023.JUL.11>
- We are social. (2023). *The essential guide to the world's connected behaviours*. <https://wearesocial.com/es/wp-content/uploads/sites/4/2023/10/DataReportal-GDR013-20231019-Digital-2023-October-Global-Statshot-Report-v02-1.pdf>
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., y Kuntawong, P. (2021). Loneliness and problematic internet use: testing the role of interpersonal problems and motivation for internet use. *BMC Psychiatry*, 21(447), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03457-y>
- Xu, X., Liu, Q., Li, Z., y Yang, W. (2022). The mediating role of loneliness and the moderating role of gender between peer phubbing and adolescent mobile social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610176>
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., y Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: Any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*, 8(56), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- Zaka, S., Bashir, R., Tul, S., y Ali, A. (2024). The impact of social media addiction on individuals' loneliness: A comprehensive literature review social network addiction. *Jahan e Tahqeeq*, 7(1), 343–354. <https://jahan-e-tahqeeq.com/index.php/jahan-e-tahqeeq/article/view/1140>
- Zhu, C., Jiang, Y., Lei, H., Wang, H., y Zhang, C. (2024). The relationship between short-form video use and depression among Chinese adolescents: Examining the mediating roles of need gratification and short-form video addiction. *Heliyon*, 10(9), e30346. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30346>