



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de una
institución educativa pública de Pachacamac, Lima-2025

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por:

Autora: Vela Chamba, Jhalitza Jhasmin


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1256-5020>

Asesor: Dr. Caller Luna, Juan Bautista

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6623-246X>

Lima – Perú

2025


 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Jhalitza Jhasmin Vela Chamba egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima – 2025”

Asesorado por el docente: Dr. Caller Luna, Juan Bautista DNI 73479026 ORCID org/0000-0001-6623-246X tiene un índice de similitud de **13 (trece) %** con código _trn:oid:::14912:529325335verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....

Firma de autor 1

Nombres y apellidos: Vela Chamba Jhalitza Jhasmin
 DNI: 73479026

Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado


DNI:



.....
 Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Juan Bautista Caller Luna
 DNI: 07143496

Lima, 09 de...Enero.....del...2026.....

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 09/01/2026

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:

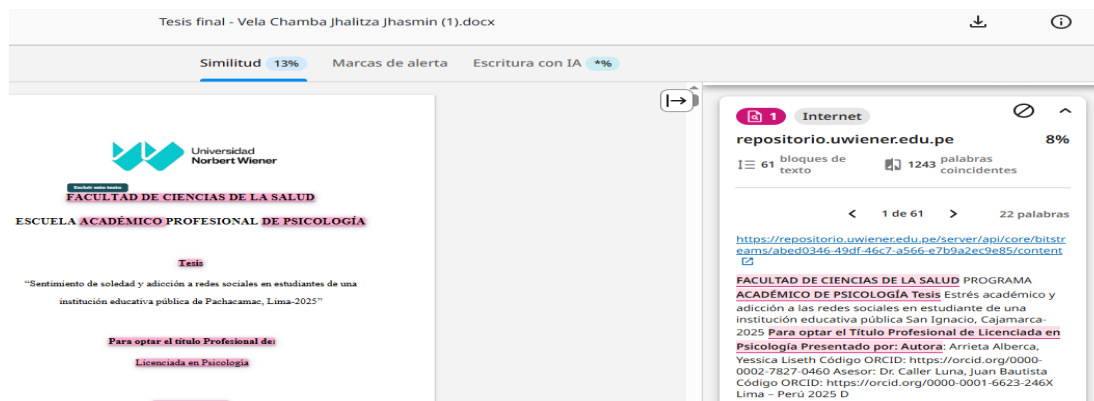
1. CABE MENCIONAR QUE LA SRTA Jhalitza Jhasmin Vela Chamba, TIENE UNA SIMILITUD CORRESPONDIENTE AL 13 %.

Tesis final - Vela Chamba Jhalitza Jh 13% * % nov 17, 2025

2. LO QUE CORRESPONDE AL 8% DE SIMILITUD CORRESPONDE A FUENTES SUB ESPECIFICAS propias del repositorio de la universidad.

Lo que corresponde a: Caratula, índice, tabla y otras la que no un plagio específico a otras personas u trabajos.

Solo de palabras u pequeñas frases



The screenshot displays a plagiarism checker interface. On the left, a document titled "Tesis final - Vela Chamba Jhalitza Jhasmin (1).docx" is shown with a similarity score of 13%. The document content includes the logo of Universidad Norbert Wiener, the faculty name "FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD", and the school name "ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA". The thesis title is "Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima-2025".

On the right, a search result is displayed from the "repositorio.uwienner.edu.pe" with an 8% similarity. The result details include "61 bloques de texto" and "1243 palabras coincidentes". The search result text includes: "FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA Tesis Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca-2025 Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología Presentado por: Autora: Arrieta Alberca, Yessica Liseth Código ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7827-0460 Asesor: Dr. Caller Luna, Juan Bautista Código ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6623-246X Lima - Perú 2025 D".

3. Es todo por cuanto debo de informar

Dedicatoria

A mi valiosa mamá y a mis abuelitos, que siempre han sido mi fiel compañía y los que más me han inspirado a no renunciar nunca a mis aspiraciones y a no dejar de creer en mí. Este trabajo de investigación es un agradecimiento por todo el amor y la confianza puesta en mí.

Agradecimiento

A Dios, por cuidar de mi salud y por haber guiado mis pasos durante este proceso.

A mi valiente madre, por todo el esfuerzo y el tiempo invertido en mí, por ser partícipe de mi educación y por enseñarme a soñar.

A mis abuelitos, que siempre han sido mi inagotable fuente de fortaleza y me han enseñado valores y principios necesarios para mi crecimiento profesional. A mis familiares por creerme capaz de terminar esta etapa.

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables.....	30
Tabla 2. Distribución de las variables sociodemográficas.....	37
Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de la variable sentimiento de soledad.....	38
Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de la variable adicción a las redes sociales.....	38
Tabla 5. Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.....	39
Tabla 6. Correlación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales.....	40
Tabla 7. Correlación entre el sentimiento de soledad y la obsesión por las redes sociales.....	41
Tabla 8. Correlación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal.....	42
Tabla 9. Correlación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales.....	43

Resumen

La finalidad de esta investigación consistió en conocer la relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac. Este estudio se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo, utilizando un método hipotético-deductivo, y se adoptó un diseño no experimental, de nivel correlacional, con carácter básico y de corte transversal. La muestra estaba compuesta por 250 alumnos de los grados 3ro a 5to, con edades comprendidas entre los 14 y los 17 años., pertenecientes a un colegio público de la mencionada localidad. Los participantes respondieron a la Escala de Soledad UCLA Revisada y el Cuestionario de Adicciones a Redes Sociales. Los análisis revelaron una correlación positiva débil y estadísticamente significativa el sentimiento de soledad y la adicción a las redes sociales ($\rho=0.17$; $p<.05$). Del mismo modo, se identificaron relaciones significativas entre el sentimiento de soledad y las dimensiones obsesión por las redes sociales ($\rho=0,16$; $p<.05$), falta de control personal ($\rho=0,54$; $p<.05$) y uso excesivo de las redes sociales ($\rho=0,21$; $p<.05$). Estos hallazgos sugieren que un aumento en los niveles de adicción a las redes sociales se asocia con un incremento proporcional en el sentimiento de soledad en este grupo poblacional.

Palabras clave: adicción, redes sociales, soledad, adolescentes.

Abstract

The purpose of this research was to understand the relationship between feelings of loneliness and social media addiction among high school students at a public educational institution in Pachacamac. This study was framed within a quantitative approach, using a hypothetical-deductive method, and adopted a non-experimental, correlational design with a basic and cross-sectional nature. The sample consisted of 250 students from 3rd to 5th grade, aged between 14 and 17 years, belonging to a public school in the aforementioned locality. The participants responded to the Revised UCLA Loneliness Scale and the Social Media Addiction Questionnaire. The analyzes revealed a weak and statistically significant positive correlation between the feeling of loneliness and social media addiction ($\rho=0,17$; $p<0,05$). Similarly, significant relationships were identified between the feeling of loneliness and “the dimensions of social media obsession ($\rho=0,16$; $p<0,05$), lack of personal control ($\rho=0,54$; $p<0,05$), and excessive use of social media ($\rho=0,21$; $p<0,05$). These findings suggest that an increase in social media addiction levels is associated with a proportional increase in feelings of loneliness in this population group.

Keywords: addiction, social media, loneliness, adolescents.

INTRODUCCIÓN

En los adolescentes peruanos, las redes sociales es un problema creciente que afecta su salud mental, vinculándose con ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos del sueño. La soledad contribuye a este problema, ya que muchos jóvenes usan estas plataformas para mitigar sentimientos de aislamiento, lo que puede generar una necesidad compulsiva de interacción virtual y profundizar su vulnerabilidad emocional.

El primer capítulo ofrece un análisis exhaustivo de la problemática abordada, contextualizándola en diferentes niveles geográficos: mundial, nacional y regional. En este apartado se delimitan con precisión los problemas principales, los objetivos planteados, la justificación y las posibles limitaciones que influyeron en este trabajo.

El segundo capítulo precisa una revisión detallada de las referencias relevantes a nivel internacional y nacional, e integrarlos adecuadamente dentro del marco teórico que fundamenta las variables objeto de estudio, para finalmente plantear las hipótesis que guían el trabajo investigativo.

El tercer capítulo detalla minuciosamente la metodología empleada, abarcando la descripción del método, tipo y diseño del estudio, así como el periodo temporal durante el cual se llevó a cabo. Además, incluye las fichas técnicas de los instrumentos, el procedimiento, las técnicas estadísticas y los principios éticos.

El cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos a partir del informe estadístico y pruebas inferenciales, los cuales son interpretados y discutidos con profundidad para ofrecer una comprensión crítica y fundamentada de los hallazgos.

Finalmente, el quinto capítulo expone las conclusiones generales derivadas de la investigación y propone recomendaciones pertinentes, orientadas a fortalecer futuras investigaciones o intervenciones relacionadas con la temática estudiada.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

1.2. Formulación del problema

En la actualidad, el avance de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha transformado de manera significativa la forma en que las personas se relacionan, especialmente los adolescentes; las redes sociales (RS) han adquirido un papel central en la vida cotidiana de esta población, convirtiéndose en un medio de comunicación, entretenimiento y expresión personal; sin embargo, su uso excesivo o descontrolado ha suscitado serias preocupaciones respecto a sus implicancias psicológicas, sociales y emocionales, dando lugar a fenómenos como la adicción a las redes sociales y el sentimiento de soledad (Escrura & Salas, 2014; Besolí et al., 2018).

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) advierte que el 11% de los adolescentes presentan comportamientos problemáticos en el uso de redes sociales, lo que se refleja en la incapacidad de controlar el tiempo de conexión, la pérdida de interés por actividades offline y afectaciones emocionales como ansiedad y aislamiento, asimismo se observa con mayor frecuencia en las adolescentes (13%) en comparación con los varones (9%), lo que evidencia un patrón de vulnerabilidad diferenciado por género. De igual manera, la World Health Organization (WHO, 2024) sostiene que el uso intensivo de plataformas digitales se asocia a la reducción de horas de sueño, menor rendimiento académico y alteraciones en la salud mental. Estas evidencias coinciden con estudios globales que muestran que la soledad juvenil ha experimentado un incremento alarmante, Viner et al. (2022) mencionan que los jóvenes que se sienten solos pasaron de 11.8% en 2018 a 19.3% en 2022, incremento que se intensificó durante la pandemia de la COVID-19, periodo en el

que el aislamiento social potenció la dependencia a los entornos digitales. En este sentido, la Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) advierte que uno de cada tres adolescentes en el mundo utiliza las redes sociales de manera inadecuada, y uno de cada cinco presenta rasgos de dependencia, afectando su bienestar emocional, las relaciones interpersonales y su desempeño escolar.

Asimismo, la Confederación Salud Mental España (2023) señala que el 11.3% de jóvenes entre 15 y 24 años presentan riesgo alto de uso compulsivo de servicios digitales, y que el 33% de los adolescentes entre 12 y 16 años ha disminuido sus actividades culturales o sociales por pasar mayor tiempo conectados. Esta tendencia, que se replica en diversas regiones, revela que la adicción digital no solo representa un problema de hábitos tecnológicos, sino un fenómeno psicosocial complejo que afecta la identidad, la autoimagen y la interacción social de los jóvenes (Huang, 2022).

En el contexto latinoamericano, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2023) y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2023) advierten que el incremento del acceso digital en adolescentes no siempre está acompañado por educación emocional ni alfabetización digital, lo que propicia vulnerabilidades psicológicas, especialmente entre aquellos que sustituyen la interacción presencial por la virtual. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) complementa señalando que los adolescentes que permanecen más de tres horas diarias conectados a redes sociales tienen mayor probabilidad de reportar sentimientos de soledad, estrés y síntomas depresivos, en comparación con quienes regulan su uso.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2019) advierte que los niños y adolescentes peruanos son especialmente vulnerables al uso problemático de la

tecnología debido a que aún se encuentran en proceso de consolidación de su madurez socioemocional; el uso prolongado de redes sociales puede provocar distanciamiento familiar, dificultades para la regulación emocional y la aparición de comportamientos adictivos. En el mismo sentido, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) reporta que el 84.9% de adolescentes peruanos de entre 12 y 17 años acceden regularmente a internet, lo que representa un aumento sostenido en los últimos años. Entre las plataformas más utilizadas se encuentran Facebook (43.3%), Instagram (38%), WhatsApp (34%) y TikTok (16%) (Valle, 2023), estos datos evidencian la fuerte presencia digital entre adolescentes peruanos y el riesgo de sustituir las interacciones sociales presenciales por vínculos virtuales superficiales.

Autores como Martín y Medina (2021) destacan que los adolescentes son un grupo particularmente vulnerable para desarrollar adicciones leves, ya que tienden a presentar baja tolerancia a la frustración, impulsividad y dificultad para reconocer hábitos dañinos. En este sentido, Escurra y Salas (2014) definen la adicción a las redes sociales como un comportamiento compulsivo caracterizado por el uso descontrolado y obsesivo, lo que provoca pérdida de control, aislamiento y alteraciones emocionales. Besolí et al. (2018) añaden que los principales efectos secundarios del uso problemático son la alteración del sueño, la disminución del apetito, el descuido de la higiene personal y la procrastinación.

Tamayo Izquierdo, (2023), realizaron un estudio evidenciando una correlación positiva y significativa entre el uso compulsivo de plataformas digitales y el sentimiento de soledad en estudiantes adolescentes de Lima Metropolitana. El acceso y la dependencia del smartphone facilitan el desarrollo de la Adicción a las Redes Sociales (ARS), un patrón de conducta caracterizado por la obsesión y la dificultad para controlar el tiempo de conexión

(Escurra & Salas, 2014, citados en Tamayo Izquierdo, 2023). Este uso desmedido se convierte a menudo en un mecanismo de escape llegando al aislamiento, el adolescente utiliza la red para mitigar la soledad, pero al sustituir las interacciones auténticas y profundas por conexiones mediadas y superficiales, termina por exacerbar la discrepancia entre sus relaciones deseadas y las percibidas (Goossens, 2018, citado en Tamayo Izquierdo, 2023).

Debido a la relevancia del tema, existen pocas investigaciones que estudian y evalúan a profundidad las variables mencionadas. Por tanto, con este estudio se buscó analizar la correlación existente entre la adicción o dependencia a redes sociales y la soledad, considerando como población a estudiantes de nivel secundaria de una institución pública de Pachacamac, cuya finalidad es aportar datos pertinentes para apoyar la creación de estrategias y programas que permitan a los adolescentes acceder a ellos de forma justa y beneficiosa.

1.2.1. Problema general

¿Qué relación hay entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima -2025?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuáles son los niveles del sentimiento de soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025?
2. ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025?

3. ¿Cuál es la relación entre el sentimiento de soledad y la obsesión a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025?
4. ¿Cuál es la relación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025?
5. ¿Cuál es relación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Conocer la relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Estimar los niveles del sentimiento de soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.
2. Estimar los niveles de “la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.
3. Establecer si existe relación entre el sentimiento de soledad y la obsesión a las redes sociales y la soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.

4. Establecer si existe relación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.
5. Establecer si existe relación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Este estudio contó con una extensa síntesis teórica que proporcionó información significativa en función de la población estudiada; y a su vez, incrementó el conocimiento sobre la asociación que se encontró entre las variables en la realidad de los adolescentes peruanos. Además, desde un enfoque psicológico pretendió contribuir a nuevos estudios científicos, cuyos resultados fueron de utilidad para los futuros profesionales del campo que estudiaron las variables en mención.

1.4.2. Metodológica

Para la presente investigación se hizo uso del método de tipo correlacional, por lo que se conoció la existencia de la asociación en ambas variables. Para ello, se recopiló la información empleando la técnica de encuesta, cuantificando las variables mediante dos instrumentos psicométricos debidamente validados al contexto peruano y con la requerida confiabilidad para el desarrollo de esta investigación. Por tanto, los resultados que se obtuvieron fueron viables para elaborar conclusiones fundamentadas en evidencia.

1.4.3. Práctica

Desde esta perspectiva, este estudio buscó estimar la relación entre el sentimiento de soledad y ARS, conocer el nivel de dichas variables en los estudiantes pertenecientes al nivel secundario con el objetivo de implementar y practicar acciones de intervención para prevenir problemas emocionales y conductuales generados por el sentimiento de soledad y/o adicción a las redes sociales. Y a su vez, ejecutó proyectos psicoeducativos, talleres vivenciales e interactivos, dirigidos a: directivos, docentes, adolescentes y padres de familia.

1.5. Limitaciones de la investigación

Durante el desarrollo de este estudio se mostraron heterogéneas limitaciones que impactaron en el proceso y los resultados. En primer lugar, el acceso restringido a la muestra constituyó un desafío debido a que varios salones estuvieron involucrados en actividades extracurriculares durante la fase de recolección de datos, lo que provocó una extensión en el tiempo requerido para la administración de los instrumentos. Además, la disponibilidad limitada de los participantes en ciertos horarios específicos redujo la cantidad de respuestas recogidas, afectando así la representatividad y generalización de los hallazgos. Finalmente, se identificó como una limitación relevante la posible heterogeneidad en la interpretación de las preguntas por parte de los sujetos, lo que pudo influir en la consistencia y validez de las respuestas obtenidas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

Espinoza y Hernández (2024) analizaron la relación de la percepción de la soledad y la dependencia a las redes sociales en quinientos sesenta y ocho (568) alumnos ecuatorianos de 12 a 18 años, dónde trescientos nueve (309) fueron mujeres y doscientos cincuenta y nueve (259) varones. El estudio empleó un enfoque cuantitativo y correlacional. Para la evaluación de las variables se hizo uso de la Escala de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Soledad (UCLA). En cuanto a los hallazgos, el 36,1% de los adolescentes encuestados dijo experimentar ocasionalmente soledad emocional, y el 44,5% dijo sentir ocasionalmente soledad percibida. No obstante, el 68,3% de los alumnos afirmaron sentirse menos aislados socialmente. En cuanto a la relación de ambas variables, se encontró la existencia de una positiva correlación entre las variables ($r=0.20$; $p=.000$); de igual manera, la soledad se relacionó con las dimensiones: obsesión por las redes sociales ($r=0,22$; $p=.000$), falta de control personal ($r=0,17$; $p=.000$) y uso excesivo ($r=0,21$; $p=.000$). Lo que refiere que, a más percepción de soledad, tiende a aumentar la adicción a redes sociales.

Llave y Guarachi (2025) realizaron un trabajo investigativo con el fin de identificar la asociación entre la adicción a redes sociales y la soledad en 102 alumnos en Bolivia. El tipo de investigación fue no experimental y a de alcance correlacional. Para el recojo de la información se hizo uso de la Escala de Riesgo de Adicción a Redes e Internet para Adolescentes y la Escala de soledad de Jong Gierveld. Los principales hallazgos que la adicción a las redes sociales no presenta una relación significativa con la soledad ($\rho=0,00$;

$p=0,93$). De la misma forma, se concluyó que la presencia de una adicción elevada no se relaciona con la soledad en los adolescentes.

Soria y Villegas (2024) indagaron conocer la asociación de la adicción a redes sociales y autoestima en 406 alumnos ecuatorianos con edades que oscilan entre los 14 a 17 años, demostrándose que 227 fueron mujeres y 179 varones. El enfoque fue cuantitativo, descriptivo y de tipo correlacional. El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE) fueron los instrumentos de apoyo para recopilar datos. Según los resultados del presente estudio, el 32,2% de los adolescentes tenía una autoestima alta, el 27,1% autoestima media y el 40,6% autoestima baja. Los hallazgos indican la existencia de una conexión positiva ($r=-0,114$; $p=0,022$) en la Obsesión por las redes sociales y Autoestima. Esto indica, que, a más obsesión por las redes sociales, tienden a tener menos autoestima los adolescentes.

Chávez y Proaño (2024) elaboraron un estudio para conocer la asociación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación en adolescentes de Quito. Para examinar las variables se utilizaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) en 106 estudiantes de 15 a 17 años como muestra. Este estudio es de naturaleza correlacional y no experimental. Las evidencias indican que hay una correlación positiva pero débil entre las variables de interés ($r=0,300$; $p=0,002$); es decir, la adicción a las redes sociales aumenta en cierta medida junto con la procrastinación académica. Del mismo modo, hubo una relación positiva entre la procrastinación y la obsesión por las RS ($r= .305$; $p= .002$), lo cual sugiere que cuando uno sube, el otro ligeramente sube un poco.

Tenezaca y Trujillo (2022) elaboró un estudio para conocer la asociación entre la dependencia a las RS y el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en estudiantes de una institución educativa ecuatoriana. Este estudio es de naturaleza correlacional y no experimental. Para examinar las variables se utilizaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Prueba de Actitudes alimentarias (EAT-26) en una muestra de doscientos veintisiete (227) adolescentes (114 femeninas y 113 masculinos). Por ende, los resultados indican que el 48,9% mantienen un nivel medio en la falta de control personal; en cuanto al uso de las redes sociales, el 43,6% presenta un nivel medio y en el uso excesivo de las redes sociales el 43,2% obtuvo un nivel medio. Asimismo, se evidenció que existe una correlación positiva débil entre las variables de interés ($r = .247$; $p = .001$). Es decir que, a medida que aumente la ARS, ligeramente puede aumentar el riesgo de desarrollar algún trastorno de conducta alimentaria.

En un estudio realizado por Can (2023), se interesó en asociar la experiencia de soledad y el uso adictivo de las redes sociales. Para el estudio se contó con la participación de 379 adolescentes turcos. El trabajo fue correlacional-no experimental. Para la obtención de los datos se hizo uso de la Escala de soledad UCLA y la Escala de adicción a las redes sociales. Los esenciales hallazgos demuestran que los estudiantes mantienen un nivel moderado de adicción ($x = 57,84$). En la dimensión privación un nivel inferior al medio ($x = 37,27$) y en la dimensión vida cotidiana en nivel medio ($x = 20,59$). En conclusión, hay una correlación directa significativa entre la experiencia de soledad y el uso adictivo de las redes sociales ($r = 0,117$; $p = 0,001$). Por tanto, se ha determinado que la soledad es un factor predictivo del desarrollo de la adicción a las redes, que se traduce en un persistente de consumo de los medios sociales y en el abandono de las amistades o los vínculos familiares.

Nacionales

Valdivia y Villalta (2025) buscaron explorar la asociación de la adicción a las redes sociales y la soledad en 132 adolescentes pertenecientes a la región Arequipa. Hicieron uso del Cuestionario sobre la Soledad en Adolescentes y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Este trabajo investigativo mantuvo un enfoque cuantitativo, diseño correlación y no experimental. Los hallazgos demostraron una asociación positiva entre las variables de estudio ($\rho=,690$; $p=,000$), seguida de una correlación positiva entre la soledad y obsesión por las RS ($\rho=,663$; $p=,000$). En cuanto, a la soledad y la falta de control personal ($\rho=,627$; $p=,000$), y entre la soledad y el uso excesivo de las RS se correlacionaron de manera positiva y significativa ($\rho=,619$, $p=,000$). Esto significa que, si incrementan los niveles de las 3 dimensiones, paralelamente aumentará los niveles de soledad.

Gallego et al. (2024) realizaron un trabajo investigativo con el fin de identificar la asociación entre la adicción a redes sociales y la soledad en 423 alumnos en Perú. El tipo de investigación fue no experimental y a de alcance correlacional. Para el recojo de la información se hizo uso de la Escala de Adicción a Redes Sociales de Vilca y Vallejos y la Escala de soledad de Jong Gierveld. Los principales hallazgos que la ARS presenta una relación significativa moderada positiva con la soledad ($r=0,53$; $p= .000$); de igual manera, la soledad se relacionó con los factores: obsesión por las redes sociales ($r=0,33$; $p= .000$), falta de control personal ($r=0,42$; $p= .000$) y uso excesivo ($r=0,58$; $p= .000$). De la misma forma, se concluyó que la presencia de una adicción elevada no se relaciona con la soledad en los adolescentes.

Inca (2024) ejecutó un estudio con el objetivo de encontrar la relación entre el miedo a la soledad y la adicción a las redes sociales en 200 adolescentes, siendo en gran parte

estudiantes varones (51.5%). En esta investigación se hizo uso de un enfoque correlacional y no experimental. Para la recopilación de datos se empleó la Escala breve de Miedo a la Soledad (BSFL) y el cuestionario de ARS y el de Soledad en adolescentes sirvieron de base para la recopilación de datos. Según los resultados, se mostró un nivel de riesgo de adicción a las redes sociales (67,5%) y un nivel medio de temor a la soledad (75,5%). Además, se encontró una directa correlación ($p < 0,05$) entre el miedo por la soledad y todos los aspectos de la ARS. De igual forma se concluye que existe una relación positiva ($r = 0,37$; $p = .000$) entre ambas; además, la soledad se relacionó con los factores: “obsesión por las redes sociales ($r = 0,38$; $p = .000$), falta de control personal ($r = 0,43$; $p = .000$) y uso excesivo ($r = 0,38$; $p = .000$).”

Mena y Vega (2024) realizaron una investigación donde propuso conocer la asociación entre acoso escolar y sentimiento de soledad en 264 participantes, siendo el 50.4% femeninas y un 49,6 % masculinos. El trabajo investigativo fue de método cuantitativo, no experimental y correlacional. La recolecta de la información se hizo en base al auto-test Cisneros de Acoso Escolar y la Escala de Jong Gierveld. Lo cual se obtuvo que ambas variables presentan relación significativamente positiva ($r = 0,634$; $p = 0,001$). Lo que se señala que, a más exposición de acoso escolar, aumenta la vulnerabilidad de presentar sentimientos de soledad. En cuanto al Acoso Escolar y la dimensión soledad emocional, se identificó una relación directa ($r = 0,305$; $p = 0,001$). Y finalmente se obtuvo una relación positiva con la dimensión soledad social ($r = 0,364$; $p = 0,001$); por lo que señala que, al estar vivenciando acoso escolar, tienden a generar sentimientos de soledad.

Laveriano (2023) realizó un trabajo investigativo con el fin de identificar la asociación entre la adicción a redes sociales y agresividad en 350 alumnos (60.3%

masculinos y el 39.7 % femeninas). El tipo de investigación fue no experimental y a de alcance correlacional. Para el recojo de la información se hizo uso del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el Cuestionario de agresión-AQ de Buss y Perry. Los principales hallazgos señalan que 24,5 % mantuvieron un bajo nivel, el 27 % moderado y el 48,5% formo parte de un alto nivel de adicción a los medios sociales. Como resultados se encontró la existencia de una asociación positiva entre ambas variables ($r=0,616$, $p=0,000$). En cuanto a la agresividad y la dimensión obsesión por las redes sociales se evidenció una relación positiva ($r=0,583$; $p=0,00$); es decir, a más obsesión a los medios sociales, tiende a aumentar la agresividad.

Tamayo (2023) realizó un trabajo investigativo con el fin de identificar la asociación entre la adicción a redes sociales y la soledad en 202 alumnos en Lima (41,5% masculinos y el 58,4% femeninas). El tipo de investigación fue no experimental y a de alcance correlacional. Para el recojo de la información se hizo uso del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y la Escala de soledad para niños y adolescentes. Los principales hallazgos que la adicción a las redes sociales presenta una relación significativa positiva débil con la soledad ($r=0,36$; $p= .000$); asimismo, la soledad se relacionó con las subescalas: obsesión por las RS ($r=0,37$; $p= .000$), falta de control personal ($r=0,34$; $p= .000$) y uso excesivo ($r=0,29$; $p= .000$). De la misma forma, se concluyó que la presencia de una adicción elevada conlleva una mayor soledad en los adolescentes.

Bazán y Limay, (2022) desarrollaron una búsqueda con la finalidad de conocer la relación que existe entre adicción a redes sociales y soledad en ciento cincuenta (150) adolescentes varones y mujeres de 12 y 17 años de una institución de educación privada. El instrumento empleado fue el Cuestionario de adicción a redes sociales y la Escala de soledad

de Jong Gierveld. Esta investigación es de tipo de no experimental con corte transversal y diseño correlacional. Donde se demuestra la correlación significativa entre ambas variables ($r=0,394$); Además, se ha encontrado una asociación significativa ($r=0,385$) entre la dimensión de obsesión por las redes sociales y la soledad, lo que indica que un aumento de la obsesión por las redes sociales se correlacionará con un mayor nivel de soledad. Además, se ha encontrado una correlación significativa ($r=0,485$) Por último, existe una asociación directa ($r=0,443$) entre la soledad y el uso excesivo de las redes sociales. Esto sugiere que las personas que utilizan excesivamente las redes sociales se sentirían más solas.

Torres (2022) realizó un trabajo investigativo con el fin de identificar la asociación entre la adicción a redes sociales y la soledad en doscientos cuarenta (240) alumnos en Trujillo (59,6% masculinos y el 40,4% femeninas). El tipo de investigación fue no experimental y a de alcance correlacional. “Para el recojo de la información se hizo uso del Cuestionario de adicción de adicción a redes sociales (ARS) y la Escala de soledad de Jong Gierveld. Los principales hallazgos que la adicción a las redes sociales no presenta una relación significativa con la soledad ($r=-0,01$; $p=0,85$); asimismo, la soledad no se relacionó con las dimensiones: obsesión por las redes sociales ($r=-0,04$; $p=0,50$), falta de control personal ($r=-0,06$; $p=0,32$) y uso excesivo ($r=0,00$; $p=0,91$). De la misma forma, se concluyó que la presencia de una adicción elevada no se relaciona con la soledad en los adolescentes.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Adicción a las redes sociales

Definición

Adicción

Según el paradigma bio-psico-social, la dependencia de sustancias o la conducta adictiva es el resultado de la interacción de factores psicológicos, biológicos y sociales en un momento determinado, y no una enfermedad crónica del individuo (Fernández et al., 2007). Este modelo indica que la conducta es regulada por estos factores. Por su parte, Balcells (2024), define la adicción como una enfermedad médica y psicológica que provoca una compulsiva necesidad de consumir una sustancia, actividad o interacción interpersonal. Lo que señala que trae consigo una serie de síntomas en los que intervienen elementos biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Por su parte Corominas et al. (2007) describen a la adicción como grupo de enfermedades mentales caracterizadas por un impulso obsesivo de consumir sustancias químicas psicoactivas, que presentan un riesgo significativo de abuso y dependencia. Esto indica que a medida que esta se va presentando, va afectando progresivamente el ámbito familiar, social, laboral; debido al bajo interés hacia las acciones o experiencias.

Adicción a las redes sociales

En comienzo de la adicción comienza por la escasez de actividades que generen placer y por la presión social que crea en la persona un repertorio de comportamientos repetitivos relacionadas al uso de las redes sociales. Generalmente, suele asociarse a sustancias químicas, sin embargo, se evidencia la existencia de las adicciones sin sustancias, como lo son las adicciones psicológicas, donde se incluye el exorbitante uso de los medios sociales (Echeburúa y Requesens, 2012).

Martín et al. (2021) señalan que es la incompetencia de limitar el uso desmedido de las distintas plataformas de medios sociales que generan malestares notables en la persona. Y a su vez generan una desmedida inclinación a uso abusivo de las redes sociales. Al mismo

tiempo, Marco y Choliz (2013) mencionan que la persona que usa excesivamente estos medios sociales presentan una serie de comportamientos: 1) intolerancia, debido a que, se invierte más tiempo para estar conectado, 2) abstinencia, se produce como consecuencia de la angustia provocada por la ruptura de la conexión, 3) la plataforma de medios sociales se utiliza más de lo previsto, 4) se pretende dejar de usar pero no se logra, 5) postergar las actividades por el manejo desenfrenado de las redes sociales, 6) hacen uso de las mismas a pesar de saber que le está afectando.

Por su parte, Salas y Escurra (2012) señalan que las adicciones psicológicas son acciones repetitivas que en unos primeros momentos generan placer, pero cuando se convierten en un hábito, no se pueden controlar y producen ansiedad.

Signos y síntomas

A continuación, se enumeran los principales indicadores de advertencia de la dependencia de las redes sociales, donde se podría representar la conversión de una pasión en una adicción (Echeburúa y Corral, 2010).

- Disminuir las horas de sueño para conectarse, y requerir periodos de conexiones inusualmente largos.
- Ignorar otras responsabilidades cruciales, como las interacciones sociales, el tiempo en familia, la educación o la atención a la salud.
- Recibir quejas de familiares o amigos íntimos sobre el uso desenfrenado de la red social.
- Pensar continuamente cuando no se está conectado o cuando la conexión se cae o es demasiado lenta, te enfadas mucho.

- Perder la noción del tiempo e intentar, sin conseguirlo, reducir al mínimo la duración de la conexión.
- Engañar sobre la cantidad de tiempo que se está conectado.
- Irritabilidad, exclusión social y bajo rendimiento académico.
- Experimentar euforia y activación inusual al utilizar un ordenador o teléfono móvil.

Consecuencias

Arias et al. (2012) destacan los efectos perjudiciales que se derivan del mal uso de los medios sociales de forma reiterada y descontrolada.

Algunas consecuencias son fisiológicas, incluyendo el sedentarismo, agotamiento, somnolencia, mala nutrición, dolores de cabeza, fatiga ocular, dolores musculares, cansancio mental, convulsiones, retrasos en el desarrollo y modificaciones del sistema inmunitario.

Por otro lado, los efectos psicológicos son los que tienen mayor impacto en la persona y se pueden destacar los siguientes: el desánimo o desesperanza (depresión), la ansiedad asociada al uso reiterado y la inestabilidad emocional (llanto). Igualmente, el agotamiento emocional, la hostilidad, falta de claridad entre el mundo real y el ficticio, la infantilización en situaciones sociales, la inmadurez y la falta de mecanismos de afrontamiento son otros efectos perjudiciales.

Y finalmente, es importante resaltar las consecuencias psicosociales, que incluyen el aislamiento social, los conflictos en la familia, en el lugar de trabajo o en la escuela, el incumplimiento de las actividades cotidianas (falta de higiene personal), dificultades económicas, legales o sociales (delitos, hurto, violencia, etc.)

Modelos teóricos

En el siguiente apartado se dará a conocer los más importantes modelos teóricos que explican esta variable:

a. Modelo cognitivo conductual de la adicción

La adicción a internet, según la perspectiva cognitivo-conductual, se refleja en una serie de comportamientos que alteran el funcionamiento normal del individuo (como el uso compulsivo o el uso de Internet para aliviar la angustia emocional) y cognitivos (pensamientos rumiantes o distorsiones); que intervienen de forma negativa en los ámbitos de vida de las personas (Davis, 2001).

Caplan (2010), actualizó el modelo y consideró cuatro componentes importantes:

1. La preferencia por la interacción social en línea: es un constructo cognitivo de diferencia individual donde las interacciones y relaciones interpersonales en línea se perciben como más seguras, eficaces, confiadas y cómodas que las actividades que tradicionalmente se realizan.
2. Regulación del ánimo: la regulación del estado de ánimo es un predictor cognitivo significativo de los resultados negativos asociados al uso de Internet, es decir que el Internet es capaz de disminuir la ansiedad, el aislamiento o los sentimientos de tristeza o negativos (Caplan, 2002).
3. Deficiente autorregulación: es un estado donde hay un disminuido autocontrol en las personas que hacen uso del Internet (baja capacidad de supervisar el uso propio o auto juzgar el propio comportamiento). A nivel cognitivo, incluye una preocupación cognitiva, referida a los patrones de pensamientos obsesivos; mientras que a nivel conductual, la baja autorregulación adopta un uso compulsivo (Caplan, 2002).

4. Efectos negativos: son las indican hasta qué punto el uso disfuncional de las redes hace que una persona tenga dificultades en su vida personal, social, académica o profesional (Gámez y Villa, 2015).

El modelo que aquí se propone sostiene que, cuando los individuos prefieren la interacción en línea, es más probable que utilicen la comunicación para regular su estado de ánimo. De hecho, una de las razones por las que algunas personas pueden preferir la interacción social en línea es porque ayuda a aliviar el estrés asociado a las conversaciones que se dan cara a cara.

b. Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths (2005)

El autor plantea este modelo con la finalidad de hacer una comparación entre los sujetos adictos a los componentes químicos (alcohol, tabaco y otras drogas) y aquellos sujetos que están relacionados excesivamente con las nuevas tecnologías, concluyendo una similitud en sintomatología de ambos. Para ello se identifican las siguientes características.

- Saliencia: cuando la actividad de un sujeto empieza a primar sobre todo lo demás en su vida y a frenar la forma de sentir, pensar y actuar.
- Cambios de humor: referida a la experiencia personal que viven las personas al involucrarse con una actividad en específico.
- Tolerancia: aumento de tiempo para sentir los efectos iniciales.
- Abstinencia: cuando la actividad disminuye se evidencian sentimientos de molestia o desagrado.
- Conflicto: existe un conflicto intrapersonal debido a que conocen la situación problemática y no logran controlarla.

- Recaída: tienden a retornar a los patrones iniciales de la actividad después de una fase de abstinencia.

c. Modelo teórico del refuerzo negativo de Koob y Le Moal (2007)

Se centra en un enfoque de la adicción centrado en los procesos que alivian el malestar y la angustia asociados a abstinencia de drogas. Esta misma señala que lo que mantiene la adicción es el impulso de evitar los efectos desagradables de la abstinencia, además de los beneficios gratificantes de la sustancia. Según este punto de vista, hay dos etapas principales en el proceso de adicción:

- Refuerzo positivo: Las sensaciones eufóricas o placenteras que producen los narcóticos son las que motivan su consumo. En este período, los individuos recurren al consumo con el propósito de obtener una reacción positiva, buscando así experimentar sentimientos de felicidad y bienestar.
- Refuerzo negativo: El uso de drogas se ve impulsado por la búsqueda de mitigar el fastidio físico y psicológico que surge cuando la sustancia no está presente en el cuerpo del consumidor, y esta molestia tiende a intensificarse a medida que la adicción se vuelve más fuerte.

También se hizo hincapié en las alteraciones neuroadaptativas del cerebro que sustentan este proceso. El uso prolongado de drogas modifica el equilibrio del sistema de premio cerebral, especialmente en áreas como el núcleo accumbens y la amígdala. Esto lleva a que el sistema de recompensa responda de manera menos intensa a los estímulos ambientales, lo que incrementa la adicción de la sustancia para mantener el equilibrio emocional. En este contexto, se destacan tres contribuciones clave:

- El uso crónico de drogas puede disminuir los niveles de dopamina y varios neurotransmisores en el sistema de recompensa, que limita la habilidad de la persona para disfrutar de actividades diarias y sentir placer de forma natural.
- Aceleración del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA): La abstinencia de drogas puede desencadenar su activación, elevando así los niveles de cortisol y otras hormonas asociadas al estrés.
- La amígdala, área del cerebro que regula las emociones y la forma de reaccionar ante el estrés se vuelven excesivas durante el período de desintoxicación de sustancias, lo que puede intensificar los sentimientos de ansiedad y malestar emocional.

d. Modelo teórico de Ecurras y Salas (2014)

Describieron la ARS como comportamientos recurrentes y desadaptativos. En su teoría proponen tres dimensiones que definen estos comportamientos:

- Obsesión por las redes sociales: hay incapacidad para gestionar bien las redes sociales y lleva a un impulso persistente de utilizarlas, así como a pensar y preocuparse continuamente.
- Falta de control personal: se evidencia la ausencia de autorregulación al momento de actuar y sentir.
- Uso excesivo de las redes sociales: es la falta de dominio propio al hacer uso de estos medios sociales y a tener la capacidad de limitar las horas empleadas en dicha acción.

Por lo anterior, se consideró este modelo para la descripción e identificación de la variable mencionada en la presente investigación.

2.2.2. Soledad

Definición

Para De Jong-Gierveld (1987) la soledad está presente cuando que las personas sienten que hay una falta incómoda o intolerable de cantidad y calidad de relaciones específicas, también conocidas como subjetivamente aisladas socialmente. Esta descripción abarca circunstancias en las que el número de conexiones de un individuo no alcanza lo que se considera deseable o aceptable, así como circunstancias en las que el individuo es incapaz de conseguir la intimidad que desea. Por lo tanto, para experimentar la soledad, una persona debe ser capaz de ver, sentir y evaluar lo aislada que está de otras personas y lo mucho que se comunica con ellas.

La soledad también se puede definir como una condición que genera en la persona un malestar emocional al notarse que no es comprendido y excluido o rechazado por su entorno cercano (Rubio, 2007). De acuerdo a la necesidad insatisfecha la soledad es vista como un proceso que afectan el círculo social de apoyo y provocan un desequilibrio tanto familiar e interpersonal (Bail, 2014).

Para Palma y Escarabajal (2019) se trata de un distanciamiento involuntario que está directamente relacionado con la deficiencia en la calidad percibida de la forma de interactuar con el medio social en el que se convive día a día. La soledad en la etapa de vida del adolescente se manifiesta por modificaciones en la relación con los padres y en la estructuración de la familia, es decir la desintegración de la familia o la reconstitución familiar y los bajos niveles de relación familiar, de modo que a los adolescentes le resulta difícil de recibir apoyo y lograr completar sus necesidades interpersonales (Carvajal y Caro, 2009).

Tipos de soledad

De Jong y Raadschelders (1982, citado en Montero y Sánchez, 2001) destacaron tres dimensiones que están conectadas al análisis de la soledad: 1) Evaluar el contexto social en el que interactúa la persona, 2) la naturaleza de la deficiencia social experimentada, 3) verificar la perspectiva temporal vinculada a la soledad. Asimismo, desde la perspectiva temporal o momentánea, Young reconoció tres tipos:

- Soledad crónica: es más duradera e impide que la persona sienta que puede entablar relaciones sociales significativas.
- Soledad situacional: está asociada a las circunstancias estresantes, como lo son la pérdida de un familiar, amistades o dificultad para mantener comunicación con ellos.
- Soledad transitoria: es la más común y está vinculada a sentimientos pasajeros de soledad.

Además, Weiss (1973, citado en Ventura y Caycho, 2017) señalan que existen dos modelos más:

- Soledad emocional: sensación de vacío, abandono y melancolía provocada por la incapacidad de encontrar compañía romántica o de establecer vínculos significativos.
- Soledad social: relacionados con la idea de que no hay suficiente familia, amistades o vecinos con quienes interactuar.

La tipología diseñada por De Jong y Raadschelders (1982) se basa en lo siguiente: 1) Rasgos afectivo-emocionales son los que indican la falta de experiencias emocionales como la alegría y la existencia de emociones desagradables como la incertidumbre o la ansiedad; b) Forma de privación: se vincula al apego y las relaciones son cruciales para mantener un

equilibrio en la salud mental, la falta de un vínculo fundamental, el vacío o el abandono pueden ser el origen de este rasgo. c) perspectiva del ahora consiste en que los sujetos describen sus sentimientos de soledad como: inalterables, temporal y resignación.

Modelos teóricos

a. Modelo de Sadler y Johnson (1980)

Sugieren que la valoración de la soledad se evalúa desde cuatro dimensiones. Primeramente, está la dimensión cósmica que consiste en asociar la soledad con una conexión con Dios, la naturaleza y el objetivo de vida. Seguidamente la dimensión social, relacionada con la idea de ausencia de vínculos con otros grupos. Está también la dimensión cultural, que se fundamenta en un desacuerdo con la otra persona considerando las actitudes y normas. Y finalmente está la dimensión interpersonal, que consiste en la falta de relaciones significativas que las personas pueden adquirir.

b. Modelo teórico de Soledad de Russell, Peplau y Cutrona (1980)

Indican que la soledad es la experiencia desagradable que se produce cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente en algún aspecto importante, ya sea objetiva o subjetiva. Ambos autores, señalan 3 puntos importantes: Primero es que la soledad es el resultado de carencias en las relaciones sociales de la persona; Segundo, es un fenómeno subjetivo (las personas pueden estar solas sin sentirse solas); Tercero, es desagradable y genera angustia.

En su teoría proponen 3 dimensiones:

- Otros íntimos: se refiere al sentimiento de exclusión y falta de compañía a pesar de la presencia de compañeros cercanos.

- Social otros: se refiere a la falta de intimidad o apoyo en las relaciones sociales.
- Pertenencia y afiliación: se refiere al sentimiento de soledad causado por la no pertenencia a un grupo social.

c. *Modelo cognitivo de Soledad De Jong-Gierveld (1987)*

Identifica 4 factores: las características descriptivas de las redes de apoyo, las valoraciones subjetivas, los factores sociodemográficos y los rasgos relacionados con la personalidad. Por otro lado, explica que la solución para la soledad depende de la calidad de contactos sociales más no de la cantidad. Es por ello, la importancia de este modelo teórico porque señala que el grado de soledad se determina por el estilo de vida, la falta de satisfacción con las redes de apoyo y el anhelo de adquirir nuevas relaciones.

En la misma línea, De Jong y Fokkema (2005) consideran a la soledad como una situación experimentada en la que existe una falta desagradable o inadmisiblemente de la calidad de ciertas relaciones. Lo contrario de la soledad es la integración social. La mayoría de las personas desean tener al menos una relación en la que puedan confiar regularmente sus preocupaciones y sentimientos personales. Si falta ese confidente, aumenta el riesgo de soledad emocional. Del mismo modo, la mayoría también desean tener varias relaciones con las que compartir las molestias y los placeres cotidianos. Si hay escases de estas relaciones, el riesgo de soledad social aumenta.

Ambos autores señalan que este enfoque abarca tres esenciales componentes: el primero es el número y los tipos de relaciones personales realizadas; el segundo son los deseos de los individuos con respecto al número y los tipos de relaciones personales, y el tercero basado en los resultados de la comparación subjetiva entre las relaciones realizadas y las deseadas.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

2.3.2. Hipótesis específicas

1. Existe relación entre sentimiento de soledad y la obsesión a las redes sociales y la soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.
2. Existe relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.
3. Existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, 2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

En este trabajo se adoptó el método hipotético-deductivo; que para Rodríguez y Pérez (2017) es utilizar la validez o falsedad de la afirmación básica y su verificación empírica para deducir si la hipótesis original es verdadera o no. Esto indica que, mediante es enfoque se va a aceptar o refutar las hipótesis planteadas.

3.2. Enfoque de la investigación

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, siendo para Cárdenas (2018) un método donde las variables en mención se operacionalizarán por medio de los análisis estadísticos y mediciones numéricas. También, se hará uso de instrumentos de medición para garantizar la objetividad de la recolección y análisis de los datos obtenidos.

3.3. Tipo de investigación

La investigación en desarrollo es de carácter básico, quien, para Escudero y Cortez (2018) esta se distingue por ignorar los objetivos prácticos del estudio y centrarse únicamente en sus fundamentos teóricos. Además, permitió conocer nueva información sobre las variables de estudio.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño fue de naturaleza no experimental ya que no se produce ninguna manipulación premeditada de las variables, tan solo se consideran los sucesos en su contexto natural para luego ser analizados (Agudelo, 2008). Asimismo, fue de corte transversal pues se recopila la información en un momento dado; tiene como objeto describir las variables y examinar cómo se producen e interactúan en un momento determinado. Además, fue de

alcance correlacional ya que consiste en indagar si dos o más variables guardan relación en una determinada muestra (Cauas, 2015).

3.5. Población muestra y muestreo

Población. Arias et al. (2016) comprenden por población como un conjunto de individuos específicos, limitados y disponibles, que servirán de base para la selección de la muestra. La población objetivo del presente estudio fueron 350 estudiantes varones y mujeres de secundaria pertenecientes al turno mañana de la institución educativa de Pachacamac, Lima.

Muestra. López y Fachelli (2017) determinan que la muestra es una porción o subgrupo de cifras representativas de una población que se elige al azar y se sujeta un análisis científico para obtener resultados fiables. La investigación tuvo una muestra de 250 adolescentes del 3ro a 5to grado de secundaria que oscilan entre los 14 a 17 años.

Muestreo. En el presente estudio se aplicó el muestreo no probabilístico por conveniencia, basado en la fácil accesibilidad de los participantes en el estudio y su proximidad al investigador (Otzen y Manterola, 2017). Es decir, el investigador elige la muestra basándose en sus propias preferencias y criterios.

Para esto, se utilizaron los siguientes criterios.

Criterios de inclusión:

- Educandos que acepten el consentimiento informado.
- Educandos matriculados en el año escolar 2025
- Educandos de ambos sexos.
- Educandos que cursen de tercero a quinto grado del nivel secundario.

Criterio de exclusión

- Educandos que no usen alguna red social.
- Educandos de primero y segundo grado de secundaria.
- Educandos que no quieran ser partícipe del estudio.
- Educandos pertenecientes al turno tarde.

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1.
Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición	Escala Valorativa
Sentimiento de soledad	La soledad es una condición emocional subjetiva, incómoda y estresante provocada por las malas experiencias de interacción social, donde hay una falta de amistades, ya sea en términos de cantidad o de calidad, es la soledad (Russell, et al., 1980).	La soledad es un estado en el que el individuo experimenta malestar emocional, emociones de incertidumbre, melancolía e inseguridad. Comprende dos factores: Otros Íntimos y Pertenencia social.	Otros íntimos	2, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 14, 17, 18	Ordinal Nunca (1) Pocas veces (2) Algunas veces (3) Muchas veces (4)	Baja
			Pertenencia social	1, 5, 6, 9, 10, 12, 15, 16, 19, 20		Media
			“Obsesión por las redes sociales”	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23		Alta
Adicción a las redes sociales	La adicción a redes sociales según Ecurras y Salas (2014) son acciones repetitivas que al inicio resultan agradables pero que, una vez establecidos como hábitos, conducen a estados incontrolables de necesidad y ansiedad elevada.	La adicción a los medios sociales se caracteriza por un uso continuo y desenfrenado de las plataformas digitales que interfiere en las actividades cotidianas. Comprende tres factores.	“Falta de control personal”	4, 11, 12, 14, 20, 24	“Ordinal” “Siempre (4)” “Casi siempre (3)” “Algunas veces (2)” “Rara vez (1)” “Nunca (0)”	Bajo
			“Uso excesivo de las redes sociales”	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		Medio
						Alto

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Para efectuar el trabajo investigativo se empleó la metodología de la encuesta, que es uno de los enfoques más populares en la investigación cuantitativa porque permite recoger y procesar datos de forma ligera y eficaz (Casas et al., 2003). Con este método, se obtuvo información precisa y fundamental para la realización de fiables conclusiones.

En cuanto a los instrumentos que se usaron son: el Cuestionario de adicción a redes sociales y la Escala de soledad UCLA-R de Russell, Peplau y Cutrona, adaptado al Perú.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Soledad

Ficha técnica: La Escala de Soledad UCLA Revisada (UCLA-R), fue elaborado por Russell, Peplau y Cutrona (1981), y adaptado al público peruano por Chávez y Guevara (2021). La administración es para adolescentes de forma individual y colectiva con una perduración de 5 a 10 minutos. Está conformado por 20 reactivos distribuidos en dos dimensiones: otros íntimos (2, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 14, 17, 18) y pertenencia social (1, 5, 6, 9, 10, 12, 15, 16, 19, 20).

Adicción a redes sociales

Ficha técnica: El cuestionario sobre Adicciones a Redes Sociales (ARS), que fue creado por Ecurra y Salas en 2014, fue modificado para la población peruana por Torres en 2021. Está dirigido a jóvenes de 14 a 17 años; puede ser aplicado de manera individual o grupal y su duración es de entre 10 a 15 minutos. Consta de 24 ítems que se agrupan en

aspectos como: adicción a las redes sociales, carencia de control y uso desmedido de las redes sociales.

3.7.3. Validación

Escala de Soledad UCLA Revisada (UCLA-R)

Se hizo la utilización del coeficiente V de Aiken para determinar la validez de contenido del instrumento, que tuvo en cuenta la claridad valorada por los participantes en el estudio, así como el criterio de jueces expertos; los resultados mostraron que la coherencia fue superior a 0,90, con excepción del ítem 17 (0,87); la relevancia fue superior a 0.90, con excepción de los ítems 15 y 17 (0,87); y la claridad fue superior a 0.90, con excepción de los ítems 12 y 15 (0,87), 17 (0,75) y 18 (0,84). A excepción de los ítems 2; 4 y 8 (0,84), 10 (0,88), 13 y 14 (0,89), 15 (0,86) y 17 (0,78), se encontraron valores superiores a 0.90 en relación con la claridad que apreciaban los participantes en el estudio. Con respecto a las cargas factoriales de este modelo bidimensional, que se ha vuelto a especificar, fluctúan entre 0,342 y 0,851. Además, CMIND de 2,807, CFI de 0,933, TLI de .925, RMSEA de 0,067 y SRMR de 0,069, y una covarianza de -.32 son los índices de ajuste que se observan. Los ítems 4 y 12, que mostraban cargas factoriales negativas en sus respectivas dimensiones, se invirtieron en este modelo final (Chávez y Guevara, 2021).

Por otro lado, en el presente estudio se analizó la validez de contenido a través de juicio de expertos, mediante el cual se identificó una aprobación total de los ítems por parte de los 3 jueces. Asimismo, se verificó la validez de constructo con la intención de verificar la estructura del instrumento. Se halló un valor KMO de 0,86, con un valor X^2 de 1624,74 y con una significancia menor de 0,05. Posterior a ello, se empleó Análisis Factorial

Exploratorio, identificando que el modelo bifactorial explica el 40.5% de la varianza total explicada, acompañado de valores de comunalidad entre 0,15 y 0,64.

“Cuestionario de Adicciones a Redes Sociales (ARS)”

La validación de contenido del cuestionario se calculó mediante la metodología de juicio de expertos, es decir que cada reactivo fue revisado y calificado considerando tres puntos: claridad, pertinencia y relevancia. Los resultados obtenidos indican una puntuación mayor a 0,80 para los 24 reactivos, lo que significa que es aceptable. En cuanto a los índices de ajustes, se ha obtenido que el $X^2/g1 = 2,09$ está por debajo de lo permitido de 3; SRMR =0,02 está admitido porque es inferior a ,08, y RMSEA =,05 es inferior a.08. En ese caso, TLI =0,96 y CFI =0,96 se consideran admisibles (Torres, 2021).

Por otro lado, en el presente estudio se analizó la validez de contenido a través de juicio de expertos, mediante el cual se identificó una aprobación total de los ítems por parte de los 3 jueces. Asimismo, se verificó la validez de constructo con la intención de verificar la estructura del instrumento. Se halló un valor KMO de 0,91, con un valor X^2 de 2825,315 y un nivel de significancia inferior a 0,05. Posterior a ello, se utilizó Análisis Factorial Exploratorio, identificando que el modelo de tres dimensiones explica el 50,8% de la varianza total explicada, acompañado de valores de comunalidad entre 0,25 y 0,67.

3.7.4. Confiabilidad

Escala de Soledad UCLA Revisada (UCLA-R)

Se estableció un coeficiente omega satisfactorio ($\omega =.804$) para la dimensión “Otros íntimos” y para la dimensión “Pertenencia social” tras un análisis de consistencia interna se obtuvo un adecuado coeficiente omega ($\omega =.869$). En consecuencia, ambos resultados se

situaron por encima de 0,65 y por encima de los niveles aceptables (Chávez y Guevara, 2021).

En el presente estudio, se empleó la prueba de fiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach para las dimensiones: otros íntimos (0.82) y pertenencia social (0.78); al igual que para la escala total de soledad (0.94). Por ello, el instrumento exhibe una confiabilidad alta.

Cuestionario de Adicciones a Redes Sociales (ARS)

Para determinar la fiabilidad se aplicó el método de consistencia interna. Donde el coeficiente Omega reportó un valor de 0.96. Para la dimensión obsesión por las RS se obtuvo 0.90, falta de control personal se detalló el 0.87 y el uso excesivo de las redes sociales puntuó 0.92.” Como resultado, se alcanzó una adecuada fiabilidad (Torres, 2021).

En el presente estudio, se empleó la prueba de fiabilidad mediante el valor del Alfa de Cronbach para las dimensiones de: obsesión por las redes sociales (0,81), falta de autocontrol (0,76) y uso desmedido de las redes sociales (0,84); así como para la escala total de adicción a redes sociales (0,91). Por eso, el cuestionario muestra una alta fiabilidad.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Para realizar la recopilación de los datos de la muestra se realizó lo siguiente: primeramente, se le solicitó la carta de autorización de la Universidad Norbert Wiener para luego ser presentada y firmada por el director de la institución educativa de Pachacamac. Seguidamente, se coordinó la fecha de recojo de información de la muestra con dirección, maestras y tutoras de aula; posterior a ello, en la fecha acordada se le entregó a cada adolescente su ficha de asentimiento para ser firmada, de esta manera se garantizó la

confidencialidad de los datos de los menores. Y finalmente, se aplicaron los instrumentos de medición presentados en el estudio.

Respecto al procesamiento estadístico, se realizó el proceso en el programa IBM SPSS, versión 26; mediante el cual se extrajeron las tablas de frecuencia y porcentaje para ejemplificar la estadística descriptiva. Seguidamente, se utilizó la prueba de normalidad de Kolgomorov-Smirnov para determinar la distribución de los datos; lo cual, se comprobó que los datos no presentan normalidad; lo que derivó en usar la prueba de correlación de Spearman para realizar la prueba de hipótesis.

3.9. Aspectos éticos

Con el fin de salvaguardar el acceso de su información personal de los participantes y el prestigio que tiene la organización educativa que aprobó el estudio, fue crucial tener en cuenta las consideraciones éticas proporcionadas tanto por entidades internacionales como nacionales. Según la American Psychological Association (APA, 2010), consideró cinco aspectos importantes: primero, la beneficencia y la no maleficiencia, es decir, se dio protección a la salud física y psicológica del participante asumiendo el deber de no hacer daño. Segundo, la fidelidad y responsabilidad; lo que refirió que se debía dar a conocer que los datos obtenidos solo serían vistos por el investigador. Tercero, estuvo relacionado a la Integridad, lo que señaló que se promovería la búsqueda de honestidad y autenticidad. Cuarto, fue la Justicia, es decir, recibir y beneficiarse de las contribuciones de la psicología debido a la justicia y la imparcialidad. El quinto se enfocó en honrar los derechos de los participantes.

En la misma línea, el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos en el Perú (CPsP, 2017) señaló que para que la profesión se ejerciera adecuadamente, se emitieran

juicios responsables, se salvaguardara a los usuarios y se promoviera un alto nivel de práctica profesional; este código deontológico pretendió fomentar, dirigir y evaluar el comportamiento ético de todos los expertos en psicología. Asimismo, este estudio se adhirió también a los aspectos señalados por la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW, 2024), que indicó que las consideraciones éticas fueron las que promovieron la justicia y la equidad en las prácticas de investigación, salvaguardando al mismo tiempo los derechos y el bienestar de los participantes en los estudios. Dentro de ellas estuvieron: la autonomía, todas las personas debían ser reconocidas como seres autónomos, y aquellas cuya autonomía se viera comprometida tenían derecho a protección; beneficencia, refiriéndose al deber moral de actuar de forma que beneficiara a los demás. Al ser un principio privado, incumplirlo no estuvo penalizado por la ley; no maleficencia, no generar y evitar daño; Justicia, equidad en distribuir los beneficios de la investigación.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1 Análisis descriptivos de resultados.

Tabla 2.

Distribución de las variables sociodemográficas

Variable	<i>F</i>	%
Edad		
14 años	35	14
15 años	90	36
16 años	95	38
17 años	30	12
Sexo		
Femenino	126	54
Masculino	124	49,6
Grado		
3ero	60	24
4to	100	40
5to	90	36

En función a los resultados de la tabla 3, se encontró que el grupo de edad con mayor frecuencia fue el de 16 años con el 38%, seguido del grupo de estudiantes de 15 años con el 36%, en tercer lugar, el 14% presentó 14 años y el 12% de los adolescentes tienen 17 años. Por otro lado, el 54% de los adolescentes encuestados son mujeres y el 49,6% son varones. Asimismo, el grado más representativo fue cuarto grado con el 40%, seguido del quinto grado de secundaria del 36%.

Tabla 3.*Frecuencia y porcentaje de la variable sentimiento de soledad*

Dimensión / Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Otros íntimos	70	28	163	65,2	17	6,8
Pertenencia social	8	3,2	162	64,8	80	32
Sentimiento de soledad	3	1,2	239	95	8	3,2

En función a la tabla 3, se encontró que el 65,2% de los estudiantes manifestó un nivel medio en la dimensión otros íntimos, acompañado de un nivel bajo en el 28%. Por su parte, en la dimensión pertenencia social, el 64,8% manifestó un nivel medio y el 32% un grado alto. Finalmente, el 95,6% de los adolescentes evidenció un sentimiento de soledad medio, el 3,2% un grado alto y el 1,2% un sentimiento de soledad bajo.

Tabla 4.*Frecuencia y porcentaje de la variable ARS*

Dimensión / Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Obsesión por las redes sociales	133	53.2	105	42	12	4.8
Falta de control personal	68	27.2	162	64.8	20	8
Uso excesivo de las redes sociales	99	39.6	130	52	21	8.4
Adicción a las redes sociales	110	44	126	50.4	14	5.6

En función a la tabla 4, se encontró que el 53,2% manifestó un nivel bajo de obsesión por las redes sociales, acompañado de un nivel medio en el 42%. Por su parte, en la dimensión

falta de control personal, el 64,8% manifestó un nivel medio y el 27.2% un grado bajo. Asimismo, para la dimensión uso excesivo de las redes sociales, el 52% indicó un nivel uso excesivo de las redes sociales medio, junto al 39,6% con un uso excesivo bajo. Finalmente, el 50,4% de los adolescentes evidenció una baja adicción a las redes sociales, el 44% un grado bajo y el 5,6% una alta adicción.

4.1.2 Prueba de Hipótesis

Tabla 5.

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Variables	K-S	Sig.
Otros íntimos	.071	.004
Pertenencia social	.093	.000
Sentimiento de soledad	.090	.000
Obsesión por las redes sociales	.127	.000
Falta de control personal	.124	.000
Uso excesivo de las redes sociales	.092	.000
Adicción a las redes sociales	.114	.000

En función a los resultados de la tabla 5, mediante la prueba de ajuste normal de Kolmogorov- Smirnov se encontró que en todos los casos el nivel de significancia fue menor a 0,05. Por ello, se demostró que no existe normalidad en los datos, por lo cual se empleará la prueba de correlación de Spearman con una significancia máxima de 0,05.

Hipótesis general:

H1: Existe relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

H0: No existe relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la H_0 .

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la H_0 .

Tabla 6.

Correlación entre el sentimiento de soledad y la ARS

	Adicción a redes sociales	
	rho	0,17
Sentimiento de soledad	Sig.	0,00
	N	250

En función a los resultados de la tabla 6, se identificó que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad débil positiva de manera significativa con la ARS ($\rho=0,17$; $p<.05$). Esto indicó que, se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de

Pachacamac. Por esta razón, en caso de que los estudiantes presenten una ARS elevada, su sentimiento de soledad se incrementará proporcionalmente.

Hipótesis específica 1:

H1: Existe relación entre el sentimiento de soledad y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

H0: No existe relación entre el sentimiento de soledad y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la H_0 .

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la H_0 .

Tabla 7.

Correlación entre el sentimiento de soledad y la obsesión por las redes sociales

	Obsesión por las redes sociales	
	rho	0,16
Sentimiento de soledad	Sig.	0,00
	N	250

En función a los resultados de la tabla 7, se identificó que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad débil positiva de manera significativa con la obsesión por las redes sociales ($r=0,16$; $p<0,05$). Esto indicó que, se rechaza la hipótesis nula, es decir que

existe relación entre el sentimiento de soledad y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac. Por esta razón, en caso de que los estudiantes presenten una obsesión por las redes sociales elevada, su sentimiento de soledad se incrementará proporcionalmente.

Hipótesis específica 2:

H2: Existe relación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

H0: No existe relación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la H_0 .

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la H_0 .

Tabla 8.

Correlación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal

	Falta de control personal	
	rho	0,54
Sentimiento de soledad	Sig.	0,00
	N	250

En función a los resultados de la tabla 8, se identificó que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad moderada positiva de manera significativa con la falta de control personal ($\rho=0,54$; $p<0,05$). Esto indicó que, se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac. Por esta razón, en caso de que presenten una falta de control personal elevada, su sentimiento de soledad se incrementará proporcionalmente.

Hipótesis específica 3:

H3: Existe relación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

Ho: No existe relación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si $p \leq 0.05$ entonces se rechaza la Ho.

Si $p > 0.05$ entonces no se rechaza la Ho.

Tabla 9.

Correlación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales

	Uso excesivo de las redes sociales	
	rho	0,21
Sentimiento de soledad	Sig.	0,00
	N	250

En función a los resultados de la tabla 9, se identificó que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad débil positiva de manera significativa con el uso excesivo de las redes sociales ($\rho=0,21$; $p<0,05$). Esto indicó que, se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac. Por esta razón, en caso que los estudiantes presenten un uso excesivo de las redes sociales elevado, su sentimiento de soledad se incrementará proporcionalmente.

4.2 Discusión de resultados

En relación con la discusión de los resultados hallados previamente, respecto a la hipótesis general, se encontró que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad débil positiva de manera significativa con la ARS ($\rho=0,17$; $p<0,05$). Por ello, si los estudiantes desarrollan una adicción a las RS elevada, es probable que su sensación de soledad aumente de manera proporcional. Esto significa que a medida que crece su dependencia y uso excesivo de estas plataformas digitales, también se intensifican los sentimientos de aislamiento y desconexión emocional, afectando negativamente su bienestar social y psicológico.

Este resultado es similar a lo que hallaron Espinoza y Hernández (2024) en adolescentes de Ecuador, al evidenciarse la existencia de una positiva correlación entre las variables ($\rho=0,20$; $p=,000$); de la misma manera, Bazán y Limay (2022) en su estudio realizado en Perú, llegó a encontrar que la adicción a las redes sociales y la soledad se correlacionó significativamente con intensidad moderada positiva ($\rho=0,48$; $p=,000$); de igual forma, para Can (2023) en su estudio en Turquía, evidenció que la soledad y el uso

adictivo de las redes sociales e correlacionan en intensidad débil ($\rho=-0,11$; $p=0,01$). Por el contrario, Llave y Guarachi (2025) en su investigación en Bolivia, no encontraron relación significativa entre la ARS y la soledad ($\rho=-0,00$; $p=0,93$).

Por ello, es importante señalar que, si los estudiantes adolescentes de un centro educativo muestran una adicción creciente a las redes sociales, aumentará de forma proporcional la probabilidad de que desarrollen sentimientos de soledad. Esto sucede porque el uso excesivo de estas plataformas puede sustituir las interacciones sociales presenciales, lo que conduce a un aislamiento emocional; de modo que, consecuentemente, su estado psicológico se ve afectado negativamente, manifestándose en emociones como tristeza, ansiedad y desconexión social (Chachapoya et al., 2025). Por otro lado, esta adicción puede perjudicar la concentración y el rendimiento debido a la distracción constante y el agotamiento emocional (Huepa y Muñoz, 2025).

Por otro lado, con relación a la hipótesis específica 1, se halló que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad débil positiva de manera significativa con la obsesión por las RS ($\rho=0,16$; $p<.05$). Por ello, si los estudiantes desarrollan una fuerte obsesión por el uso de las redes sociales, es muy probable que su sensación de soledad aumente de manera directa y proporcional. A medida que dedican más tiempo y atención a estas plataformas digitales, pueden experimentar un aislamiento emocional mayor, pues la interacción virtual no siempre satisface las necesidades sociales y afectivas reales, lo que intensifica su sentimiento de aislamiento y desconexión con su entorno inmediato.

Este resultado se alinea con lo que encontraron hallaron Valdivia y Villalta (2025) en adolescentes de Arequipa, al evidenciarse la existencia de una positiva correlación entre las variables con una intensidad mayor ($\rho=0,66$; $p=0,000$); de la misma manera, Gallego et al.

(2024) en su estudio realizado en Perú, llegó a encontrar que la obsesión a las redes sociales y la soledad se correlacionó significativamente con intensidad baja positiva ($\rho=0,33$; $p=0,000$); de igual forma, para Tamayo (2023) en su estudio en Lima, evidenció que la soledad y la obsesión por las redes sociales se correlacionan en intensidad débil ($\rho=0,37$; $p=0,01$). Por el contrario, Torres (2022) en su investigación en Trujillo, no encontró relación significativa entre la obsesión a las redes sociales y la soledad ($\rho=0,04$; $p=0,50$).

Al respecto se puede indicar que, al examinar la relación entre una mayor obsesión por las redes sociales y la probabilidad de desarrollar sentimientos de soledad, se constata que dichos pensamientos incrementan de manera considerable la posibilidad de que los jóvenes sufran de problemas psicológicos como ansiedad, depresión y una sensación ampliada de aislamiento social. De este modo, aunque las plataformas digitales facilitan la comunicación, su uso excesivo suele sustituir las interacciones presenciales, lo que limita el desarrollo de habilidades sociales fundamentales para la convivencia diaria (Maguiña y Chávez, 2024). Asimismo, esto puede repercutir negativamente en su desempeño académico, ya que el ambiente emocional adverso y las distracciones dificultan cumplir con sus responsabilidades escolares (Castillo et al., 2025).

Además, en relación a la hipótesis específica 2, se identificó que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad moderada positiva de manera significativa con la falta de control personal ($\rho=0,54$; $p<.05$). Por ello, si los estudiantes muestran un nivel elevado de falta de control personal, es muy probable que su sensación de soledad aumente de manera proporcional. Esto significa que a medida que disminuye su capacidad para manejar sus propias emociones y comportamientos, la percepción de aislamiento y desconexión social

también se intensifica, afectando negativamente su bienestar emocional y su interacción con los demás.

El resultado hallado se alineó con lo que encontró Valdivia y Villalta (2025) en su estudio en Arequipa, debido a que encontró que la falta de control personal se relacionó con la soledad ($\rho=0,627$; $p=0,000$); al igual que el hallazgo de Espinoza y Hernández (2024), quienes encontraron que dichas variables presentaron relación débil positiva ($\rho=0,17$; $p=0,00$). En contraposición, Torres (2022), al desarrollar su investigación en Trujillo, llegó a encontrar que la falta de control personal no se relacionó con la soledad ($\rho=-0,06$; $p=0,32$).

En este sentido, es claro manifestar que, al demostrar una relación significativa entre la falta de control personal y los sentimientos de soledad en adolescentes de un centro educativo, se observa que una mayor dificultad para ejercer el autocontrol incrementa la probabilidad de experimentar soledad. Desde el punto de vista psicológico, esta falta de regulación personal puede generar un estado emocional vulnerable, caracterizado por un aumento en la ansiedad, el estrés y un mayor riesgo de depresión (Gómez, 2025). Esto repercute negativamente en el rendimiento académico, ya que la soledad y la falta de control emocional afectan la concentración, la motivación y el desempeño escolar (Cárdenas, 2024).

Finalmente, con la hipótesis específica 3, se determinó que el sentimiento de soledad se correlacionó en intensidad débil positiva de manera significativa con el uso excesivo de RS ($\rho=0,21$; $p<0,05$). Por ello, si los estudiantes hacen un uso excesivo y constante de las redes sociales, es probable que experimenten un aumento significativo en su sensación de soledad. Esto se debe a que, aunque las plataformas digitales pueden facilitar la comunicación y el tiempo prolongado en ellas puede reemplazar interacciones sociales cara a cara, lo que

afecta negativamente el bienestar emocional y aumenta la percepción de aislamiento en los jóvenes.

El hallazgo de este estudio coincidió con lo que halló Tamayo (2023) en su estudio en Lima, debido a que encontró que la soledad se relacionó con el uso excesivo de las redes sociales ($\rho=0,29$; $p=0,000$); al igual que el hallazgo de Inca (2024), quien encontró que dichas variables presentaron relación moderada positiva ($\rho=0,43$; $p=0,00$); de la misma forma, Gallego et al. (2024), encontraron que dichas variables se correlacionaron con intensidad moderada positiva ($\rho=0,42$; $p=0,00$). En contraposición, Torres (2022), al desarrollar su investigación en Trujillo, llegó a encontrar que la falta de control personal no se relacionó con la soledad ($\rho=-0,06$; $p=0,32$).

En síntesis, cuando los adolescentes presentan un uso excesivo de las redes sociales, la probabilidad de que experimenten sentimientos de soledad se incrementa considerablemente. Aunque estas plataformas pueden brindar una sensación de conexión, en realidad sustituyen las interacciones cara a cara que son esenciales para un desarrollo social y emocional saludable. Esta situación puede afectar negativamente su bienestar psicológico, aumentando la vulnerabilidad a problemas como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional (Troya et al., 2023). Asimismo, el rendimiento académico puede verse perjudicado debido a las distracciones y la disminución de la concentración en el aula (Draženić et al., 2025). Por otro lado, sus habilidades sociales también se ven afectadas, ya que disminuyen las oportunidades de practicar una comunicación directa, resolver conflictos y establecer relaciones profundas, lo que conduce a un aislamiento social que, aunque está acompañado de hiperconectividad, desemboca en una soledad emocional (Otero et al., 2023).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primero: Se encontró que el sentimiento de soledad y la adicción a las redes sociales se correlacionan de manera significativa y positiva, aunque débil ($\rho = 0,17$; $p < 0,05$). Esto sugiere que a medida que los adolescentes experimentan una mayor ARS, sus sentimientos de soledad también tienden a intensificarse.

Segundo: Se encontró que el sentimiento de soledad y la obsesión por las RS se correlacionan significativamente y positiva, aunque débil ($\rho = 0,16$; $p < 0,05$). Esto sugiere que a medida que los adolescentes experimentan una mayor obsesión por las RS, sus sentimientos de soledad también tienden a intensificarse.

Tercero: Se encontró una relación positiva significativa de intensidad moderada entre la falta de control personal y el sentimiento de soledad ($\rho = 0,54$; $p < 0,05$). Esto sugiere que la presencia de una mayor falta de control personal en los adolescentes se asocia con un incremento en sus sentimientos de soledad.

Cuarto: Se encontró que el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las RS se correlacionan de manera significativa y positiva, aunque débil ($\rho = 0,21$; $p < 0,05$). Esto sugiere que a medida que los estudiantes utilizan las RS de forma desmedida, sus sentimientos de soledad también tienden a intensificarse.

Quinto: Se halló una relación significativa entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las RS de manera positiva débil ($\rho=0,21$; $p<.05$). Por ello, se puede señalar que la presencia un uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes conllevará sentimientos de soledad elevados.

5.2. Recomendaciones

Primero. Para disminuir la sensación de soledad en los adolescentes, se sugiere a profesionales de la salud mental implementar programas grupales que promuevan el desarrollo de habilidades sociales y fomenten la creación de relaciones afectivas saludables. Estas actividades pueden incluir dinámicas cooperativas, talleres de comunicación efectiva y espacios para expresar emociones. Asimismo, para limitar la adicción a las redes sociales en adolescentes, se sugiere a los padres fomentar estrategias educativas que impulsen el uso responsable de estas plataformas, enseñando técnicas de autocontrol y promoviendo actividades alternativas que ayuden a distraerlos

Segundo. Para reducir los pensamientos obsesivos vinculados al uso de redes sociales, se recomienda a los directivos de la institución educativa promover el uso de terapias cognitivas conductuales orientadas a reconocer y modificar pensamientos negativos, fortaleciendo la autoestima y la habilidad para manejar el estrés. Es importante incluir mindfulness para promover el enfoque y la conciencia.

Tercero. Para mejorar la falta de control personal, se recomienda que en horas de tutoría compartan estrategias de autorregulación mediante descansos y objetivos diarios, con el fin de ayudarles a identificar cuándo el uso deja de ser recreativo y comienza a afectar negativamente a su bienestar. De la misma manera, que los padres establezcan restricciones en el uso de las redes sociales y prácticas saludables, fijando horarios claros y promoviendo actividades fuera de la pantalla.

Cuarto. Para mitigar el excesivo uso de las RS, se sugiere al área de psicología y/o docentes fomentar el establecimiento de buenos hábitos digitales y restricciones de tiempo para promover un uso equilibrado de las RS. Asimismo, desarrollar programas educativos

centrados en enseñar habilidades para identificar, aceptar y manejar las emociones mediante actividades prácticas y lúdicas, promoviendo además un entorno de apoyo y escucha tanto en la escuela como en la familia.

Referencias

- Arias, J., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, N. y Del Pozo, M. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones*, 1(3), 2-6.
- Bail, V. (2014). Crisis, soledad y apego. UBA. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/practicas_profesionales/632_ambito_comunitario/material/crisis_soledad_
- Balcells, M. (2024, 10 de octubre). Enfermedad de la adicción: un trastorno mental que puede tratarse. *Adictalia*. <https://www.adictalia.es/noticias/la-adiccion-es-una-enfermedad/>
- Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2023). Inclusión digital y bienestar juvenil en América Latina. <https://www.iadb.org/es>
- Bazán, J. y Limay., A. (2022). *Adicción a redes sociales y soledad en adolescentes de una institución educativa privada de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio de la UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2132?show=full>
- Besolí, G., Palomas, N. y Chamarro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Aloma: Ciencies de l'Educació i de l'Esport*, 36(1). <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.1.29-39>

- Besolí, G., Martínez, J., & Pérez, M. (2018). El uso excesivo de las redes sociales y su impacto en la vida cotidiana. *Revista Española de Psicología*, 24(3), 45–57.
- Can, Y. (2023). Social media addiction and loneliness of high school students. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 3(2), 893-902.
<https://doi.org/10.25082/AMLER.2023.02.016>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A twostep approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
- Cárdenas, J. (2018). Investigación cuantitativa. *AndeS Material Docente*, (10).
https://www.researchgate.net/publication/337826972_Investigacion_cuantitativa.
- Carvajal, G. y Caro, C. V. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281-296.
- Casas, J., Repullo, J. y Donado, J. (2001). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Aten Primaria*, 31(8), 527-162.
<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/9+Aten+Primaria+2003.+La+Encuesta+I.+Cuestionario+y+Estadistica.pdf>
- Cauqui, T. (2019). *Hiper(Des) Conectados: el papel de las redes sociales en la soledad adolescente*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio institucional de la Pontificia Comillas
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/52090/TFM001409.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

- Chávez, A y Guevara, D. (2021). *Evidencia psicométrica de la Escala de SOLEDAD UCLA Revisada en estudiantes de secundaria de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/72174>
- Chávez, P. y Proaño, R. (2024). *Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Quito*. [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana Ecuador]. Repositorio UPSE. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28276>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2024, 16 de julio). Código de Ética y Deontología. <https://cpsplimaycallao.org.pe/wp-content/uploads/2023/10/CODIGO-DE-ETICA-CPsP-Lima-y-Callao-Ps-Mabel-Burga.pdf>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2023). Juventud y brecha digital en América Latina y el Caribe. Naciones Unidas. <https://www.cepal.org/es>
- Confederación Salud Mental España. (2023). Informe sobre juventud, salud mental y uso de redes sociales. <https://consaludmental.org/publicaciones/>
- Corominas, M., Roncero, C., Bruguera, E. y Casas, M. (2007). Sistema dopaminérgico y adicciones. *Neurol*, 44(1),23-31.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). *Developing and testing a model of loneliness*. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- De Jong-Gierveld, J., y Fokkema, T. (2015). Strategies to prevent loneliness. In A. Sha'ked, y A. Rokach (Eds.), *Addressing loneliness; Coping, Prevention and Clinical Interventions* (pp. 218-230). Routledge. https://pure.knaw.nl/ws/files/1627341/2015_Gierveld_en_Fokkema_loneliness_prevention_ch_in_book_post_print_version_0023.pdf

- Echeburúa, E. (1999). *Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Desclée de Brouwer,
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Echeburúa, E. y Requesens, A (2012). *Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Escudero, C. y Cortez, L. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación* (3ra ed). UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14207/1/Cap.1-Introducci%C3%B3n%20a%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica.pdf>
- Escurra, M. y Salas. E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *LIBERABIT*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Espinoza, C. y Hernández, V. (2024). Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (24), 13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- Fernández, A. (2021). Impacto psicosocial del confinamiento y la soledad en adolescentes durante la COVID-19. *Revista de Psicología y Salud Mental*, 9(2), 87–104.
- Fernández, J., Carballo, J., Secades, R. y García, O. (2007). Modelos teóricos de la conducta adictiva y recuperación natural. análisis de la relación y consecuencias. *Papeles del psicólogo*, 28(1),2-16.
- Galeno, D. (2019). *Efecto de la soledad en el procesamiento emocional*. [Tesis de licenciatura, Universidad de la laguna]. Repositorio digital UL. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19766/Efecto%20de%20la%20soledad>

d%20en%20el%20procesamiento%20emocional.pdf;jsessionid=E3385CF6E80C2D
B5A64750EF308576C6?sequence=1

Gallego, M., Pasapera, H., Frias, J., Aranda, J. y Palomino J. (2024). Adicción a redes sociales y soledad en universitarios de la Selva Peruana. *Revista Científica Pakamuros*, 12(3), 80-100.
<https://revistamerito.org/index.php/merito/article/view/1663/3353>

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://psycoperu.org/wp-content/uploads/2021/03/griffiths2005-componets.pdf>

Hernán, M. (2019). *Internet, infancia y adolescencia: narrativas desde el modelo de activos para la salud*. [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Repositorio digital Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/83789>

Hernández, R., Hernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. (6ta ed.). Mc Graw Hill. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Inca, J. (2024). *Miedo a la soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes de una institución educativa privada en V.E.S. 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio digital UTP. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/10751>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (10 de junio de 2024). Se incrementa uso de Internet en niños y adolescentes. <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/969162-se-incrementa-uso-de-internet-en-ninos-y-adolescentes>

- Koob, G. F. y Le Moal, M. (2007). Drug addiction: Pathways to the disease and pathophysiological perspective. *Neuropsicofarmacología Europea*, 17(6-7), 377-393. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2006.10.006>
- Korzhina, Y., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P. y Fagerstrom, L. (2022). Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: an integrative review. *International Journal of Adolescents and Youth*, 27(1), 493-514. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02673843.2022.2150088?needAccess=true>
- Laveriano, K. (2023). *Adicción a redes sociales y agresividad en adolescentes de secundaria de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2780>
- Llave, J. B. y Guarachi, R. (2025). Adicción a las redes sociales y el Sentimiento de soledad en adolescentes de la unidad educativa particular Quillacollo Insparqui, en la gestión 2024. *Revista de Educación Mérito*, 7(20), 50-60. <https://revistamerito.org/index.php/merito/article/view/1663/3353>
- López, P. y Fachelli, S. (2017). El diseño de la muestra. En P. López-Roldán y S. Fachelli, *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Bellaterra. (Cerdanyola del Vallès): Dipòsit Digital de Documents, Universitat Autònoma de Barcelona. Capítulo II.4. <https://ddd.uab.cat/record/185163>
- Loredo, M. (2019). Satisfacción familiar y relación con el afrontamiento de soledad en adolescentes 11 a 15 años. *Enseñanza e Investigación en psicología*, 1(1), 20-28. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/16/14>

- Maguiña, A. y Chávez, A. R. (2024). El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos. *Apunt. cienc. soc.*, 12(2), 46-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9743929>
- Marco, C. y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 125-141. <https://www.ijpsy.com/volumen13/num1/351/tratamiento-cognitivo-conductual-en-un-caso-ES.pdf>
- Martin, D., y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de generación. *Comunicación y Salud*, 11, 55-76 .
- Martín, M., Asensio, I. y Bueno, J. (2021). Uso de las redes sociales en estudiantes de secundaria: análisis de perfiles para la intervención educativa. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 303-314. <https://doi.org/10.5209/rced.57189>
- Martínez, M. C., Delgado, B., Aparisi, D., Torrecillas, M. y Navarro, I. (2025). La ansiedad, depresión y estrés como factores explicativos del uso problemático de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 37(1), 645-651. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2857/2488>
- Mena, F. y Vega, F. (2024). Acoso escolar y sentimiento de soledad en adolescentes de una institución educativa pública de Lima Norte, 2023 [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio digital Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/137665>
- Ministerio de Salud. (2019, 31 de julio). Se recomienda menos de cuatro horas diarias de Internet para evitar adicción en menores de edad.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49244-se-recomienda-menos-de-cuatro-horas-diarias-de-internet-para-evitar-adiccion-en-menores-de-edad>

Montero, M. y Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19-27.

Organización Mundial de la Salud. (2023, 15 de noviembre). La OMS pone en marcha una comisión para fomentar la conexión social. <https://www.who.int/es/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 25 de setiembre). Un nuevo informe de la OMS indica la necesidad de hábitos en línea más saludables entre los adolescentes. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población de estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Palma, E. y Escarabajal, M. (2019). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22-25.

Perlman, D. y Peplau, L. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck y R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder*. Academic Press. <https://peplau.psych.ucla.edu/wpcontent/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>

Rodríguez, A. y Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (82), 1-26.

Rubio, R. (2007). La problemática de la soledad de los mayores. *Infad*, 1(2), 11-27. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832315001.pdf>.

- Soria, P. y Villegas, N. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 8(14), 19-29.
- Tamayo, M. (2023). *Adicción a redes sociales y sentimiento de soledad en adolescentes de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/669659/Tamayo_I_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tamayo, M. (2023). *Adicción a redes sociales y sentimiento de soledad en adolescentes de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/669659/Tamayo_I_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tenezaca, C. y Trujillo, O. (2022). *Adicción a redes sociales y riesgo de desarrollar trastornos alimenticios en adolescentes. Unidad Educativa La Condamine. Pallatanga, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo Ecuador]. Repositorio UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10087>
- Torres, J. B. (2022). *La soledad y la adicción a las redes sociales en adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11499/2/IV_FHU_501_TE_Torres_Donayres_2022.pdf
- Torres, S. (2021). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en estudiantes de nivel secundario de Lima norte, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/70513>

- Turner, S., Fulop, A. y Woodcock, K. A. (2024). Loneliness: Adolescents' perspectives on what causes it, and ways youth services can prevent it. *Children and Youth Services Review*, 157, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107442>
- Universidad Norbert Wiener. (2025, 10 de octubre). Reglamento de código de ética e integridad científica. <https://www.uwiener.edu.pe/wp-content/uploads/2024/11/93-upnw-ees-reg-001-reglamento-de-codigo-de-etica-e-integridad-cientifica-v04.pdf>
- Valdivia, N. y Villalta, E. (2025). *Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes de secundaria de un colegio público de Arequipa, 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio de la UTP. https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/11351/N.Valdivia_E.Villalta_Tesis_Titulo_Profesional_2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valle, E. (2023, 3 de abril). Los peruanos gastan 6 500 millones de minutos en redes sociales al año, según Comscore. <https://www.ecommerce-news.pe/marketing-digital/2023/la-evolucion-de-las-redes-sociales-en-latinoamerica-en-2023.html>
- Ventura, J. y Caycho, T. (2017). Validez y fiabilidad de la escala de soledad de Jong Gierveld en jóvenes y adultos peruanos. *Psiencia*, 9(1), 1-18. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333152921005.pdf>
- Ventura, L., Caycho, T. y Barboza, M. (2017). Evidencia de validez y confiabilidad de una medida de soledad en adolescentes peruanos. *Revista Evaluar*, 17(2), 126-142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9117499>

ANEXOS

Anexos 1. Matriz de consistencia

Título: Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema General:</p> <p>¿Qué relación hay entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025?</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Conocer la relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Pachacamac, Lima - 2025.</p>		<p>Tipo: Básica, correlacional</p>
			<p>Sentimientos de soledad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Otros íntimos - Pertenencia social 	<p>Método: hipotético-deductivo</p>
		<p>Hipótesis específicas:</p> <p>1. Existe relación entre sentimiento de soledad y la obsesión a las redes sociales y la soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.</p>	<p>Adicción a redes sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por las redes sociales - Falta de control personal - Uso excesivo de las redes sociales 	<p>Diseño: no experimental transversal</p>
<p>Problemas específicos:</p> <p>1. ¿Cuáles son los niveles del sentimiento de soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima -2025?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>1. Estimar los niveles del sentimiento de soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.</p>			<p>Población: 250 estudiantes adolescentes</p>
<p>2. ¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de</p>	<p>2. Estimar los niveles de la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de</p>	<p>2. Existe relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la</p>		<p>Muestra: 250 estudiantes adolescentes</p>
				<p>Instrumento 1: Escala de Soledad UCLA Revisada</p>

secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima -2025?

una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.

soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.

Instrumento 2:
Cuestionario de Adicciones a Redes Sociales

3. ¿Cuál es la relación entre el sentimiento de soledad y la obsesión a las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima -2025?

3. Establecer si existe relación entre el sentimiento de soledad y la obsesión a las redes sociales y la soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.

3. Existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima – 2025.

4. ¿Cuál es la relación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025?

4. Establecer si existe relación entre el sentimiento de soledad y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.

5. ¿Cuál es relación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima -2025?

5. Establecer si existe relación entre el sentimiento de soledad y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.

Anexo 2. Instrumentos de medición

Escala de Soledad UCLA-Revisada de Russell, Peplau y Cutrona (1980)

Validado por Guzmán y Casimiro (2021)

Edad:..... Sexo: F M Grado y sección.....

Los siguientes enunciados varían según la persona. Indique con qué frecuencia cada enunciado lo describe de acuerdo con el significado que se indica a continuación:

N°	Ítems	Nunca	Casi nunca	Casi Siempre	Siempre
1.	Me llevo bien con la gente que me rodea				
2.	Me hace falta compañía				
3.	No hay nadie a quien yo pueda acudir				
4.	Me siento solo(a)				
5.	Me siento parte de un grupo de amigos (as)				
6.	Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean				
7.	No me siento cercano a nadie				
8.	Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean				
9.	Soy una persona extrovertida				

10.	Me siento cercano(a) de algunas personas				
11.	Me siento excluido(a) de los demás				
12	Mis relaciones sociales son superficiales				
13	Creo que realmente nadie me conoce bien				
14	Me siento aislado(a) de los demás				
15	Puedo encontrar compañía cuando lo necesito				
16	Hay personas que realmente me entienden				
17	Me siento infeliz estando tan solo(a)				
18	Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo				
19	Hay personas con las que puedo conversar				
20	Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda				

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurras y Salas (2014)

Adaptado por: Torres (2021)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
S	CS	AV	RV	N

N°	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					

7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					

20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 3: Validez del instrumento

Escala de Soledad UCLA - Revisada

Tabla A1

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.86
	Aprox. Chi-cuadrado	1624.741
Prueba de esfericidad de Bartlett	gl	190
	Sig.	0.00

Tabla A2

Comunalidades

Ítem	Valor
SS1	0.411
SS2	0.431
SS3	0.156
SS4	0.558
SS5	0.382
SS6	0.347
SS7	0.422
SS8	0.192
SS9	0.333
SS10	0.538
SS11	0.526
SS12	0.256

SS13	0.332
SS14	0.648
SS15	0.580
SS16	0.425
SS17	0.302
SS18	0.462
SS19	0.369
SS20	0.428

Tabla A3

Varianza total explicada

D	Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	5.998	29.991	29.991	4.103	20.514	20.514
2	2.103	10.513	40.504	3.998	19.990	40.504

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)bla A4

Prueba de KMO y Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo	0.91	
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	2825.315
	gl	276
	Sig.	0.00

Tabla A5

Comunalidades

Ítem	Valor
ARS1	0.509
ARS2	0.448
ARS3	0.540
ARS4	0.491
ARS5	0.503
ARS6	0.630
ARS7	0.677
ARS8	0.528
ARS9	0.498
ARS10	0.609
ARS11	0.358
ARS12	0.455
ARS13	0.455
ARS14	0.257
ARS15	0.521
ARS16	0.592
ARS17	0.559
ARS18	0.336
ARS19	0.519
ARS20	0.538
ARS21	0.603
ARS22	0.546
ARS23	0.549
ARS24	0.472

Tabla A6*Varianza total explicada*

D	Sumas de cargas al cuadrado de la extracción			Sumas de cargas al cuadrado de la rotación		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	9.251	38.546	38.546	4.671	19.464	19.464
2	1.608	6.701	45.246	4.475	18.645	38.109
3	1.333	5.554	50.800	3.046	12.691	50.800

VALIDEZ POR EXPERTOS



Universidad
Norbert Wiener

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Jesús Vivar Bravo

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de la carrera de Psicología, requiero validar los instrumentos: Cuestionario de adicción a las redes sociales y el Escala de soledad UCLA-revisada, a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Licenciada en Psicología.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025”.

Y debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de Psicología y/o investigación. El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente. Atentamente,

Jhalitza Jhasmin Vela Chamba

DNI: 73479026

Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac,

Lima - 2025

		Variable 1: Sentimiento de soledad						
N°	DIMENSIONES/Ítems	Perteneencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Otros íntimos								
1	Me hace falta compañía	X		X		X		
2	No hay nadie a quien yo pueda acudir	X		X		X		
3	Me siento solo(a)	X		X		X		
4	No me siento cercano a nadie	X		X		X		
5	Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean	X		X		X		
6	Me siento excluido(a) de los demás	X		X		X		
7	Creo que realmente nadie me conoce bien	X		X		X		
8	Me siento aislado(a) de los demás	X		X		X		
9	Me siento infeliz estando tan solo(a)	X		X		X		
10	Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo	X		X		X		
Perteneencia social								
11	Me llevo bien con la gente que me rodea	X		X		X		
12	Me siento parte de un grupo de amigos (as)	X		X		X		
13	Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean	X		X		X		
14	Soy una persona extrovertida	X		X		X		
15	Me siento cercano(a) de algunas personas	X		X		X		
16	Mis relaciones sociales son superficiales	X		X		X		
17	Puedo encontrar compañía cuando lo necesito	X		X		X		

18	Hay personas que realmente me entienden	X		X		X	
19	Hay personas con las que puedo conversar	X		X		X	
20	Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda	X		X		X	
Variable 2: Adicción a las redes sociales							
Obsesión por las redes sociales		SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	X		X		X	
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X	
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	X		X		X	
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X	
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	X		X		X	
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
9	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	X		X		X	
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X	
Falta de control personal		SI	NO	SI	NO	SI	NO
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X	

12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X	
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X	
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	X		X		X	
Uso excesivo de las redes sociales		SI	NO	SI	NO	SI	NO
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X	
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X	
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X	
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X	
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X	
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones: Los ítems son representativos y suficientes por cada dimensión

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()


No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Jesús Vivar Bravo

DNI: 74697504

Especialidad del validador: Ps. Educativa

10 de noviembre de 2024



Mg. Jesús Vivar Bravo

CARTA DE PRESENTACIÓN

Doctora Jennifer Yucra Camposano

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de la carrera de Psicología, requiero validar los instrumentos: Cuestionario de adicción a las redes sociales y el Escala de soledad UCLA-revisada, a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Licenciada en Psicología.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025”.

Y debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de Psicología y/o investigación. El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente. Atentamente,



Jhalitza Jhasmin Vela Chamba

DNI: 73479026

**Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac,
Lima - 2025**

		Variable 1: Sentimiento de soledad						
N°	DIMENSIONES/Ítems	Perteneencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Otros íntimos								
1	Me hace falta compañía	X		X		X		
2	No hay nadie a quien yo pueda acudir	X		X		X		
3	Me siento solo(a)	X		X		X		
4	No me siento cercano a nadie	X		X		X		
5	Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean	X		X		X		
6	Me siento excluido(a) de los demás	X		X		X		
7	Creo que realmente nadie me conoce bien	X		X		X		
8	Me siento aislado(a) de los demás	X		X		X		
9	Me siento infeliz estando tan solo(a)	X		X		X		
10	Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo	X		X		X		
Perteneencia social								
11	Me llevo bien con la gente que me rodea	X		X		X		
12	Me siento parte de un grupo de amigos (as)	X		X		X		
13	Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean	X		X		X		
14	Soy una persona extrovertida	X		X		X		
15	Me siento cercano(a) de algunas personas	X		X		X		
16	Mis relaciones sociales son superficiales	X		X		X		
17	Puedo encontrar compañía cuando lo necesito	X		X		X		

18	Hay personas que realmente me entienden	X	X	X
19	Hay personas con las que puedo conversar	X	X	X
20	Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda	X	X	X

Variable 2: Adición a las redes sociales

Obsesión por las redes sociales		SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	X		X		X	
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X	
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	X		X		X	
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X	
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	X		X		X	
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
9	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	X		X		X	
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X	
Falta de control personal		SI	NO	SI	NO	SI	NO
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X	

12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X	
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X	
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	X		X		X	
Uso excesivo de las redes sociales		SI	NO	SI	NO	SI	NO
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X	
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X	
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X	
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X	
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X	
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones: si hay suficiencia.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Jennifer Yucra Camposano

DNI: 44745102

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

10 de noviembre de 2024



Dra. Jennifer Yucra Camposano

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Yngrid Maricielo Gamarra Arias

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo bachiller de la carrera de Psicología, requiero validar los instrumentos: Cuestionario de adicción a las redes sociales y el Escala de soledad UCLA-revisada, a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Licenciada en Psicología.

El título nombre de mi proyecto de investigación es “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025”.

Y debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de Psicología y/o investigación. El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente. Atentamente,



Jhalitza Jhasmin Vela Chamba

DNI: 73479026

**Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac,
Lima - 2025**

Variable 1: Sentimiento de soledad								
N°	DIMENSIONES/Ítems	Perteneencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Otros íntimos								
1	Me hace falta compañía	X		X		X		
2	No hay nadie a quien yo pueda acudir	X		X		X		
3	Me siento solo(a)	X		X		X		
4	No me siento cercano a nadie	X		X		X		
5	Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean	X		X		X		
6	Me siento excluido(a) de los demás	X		X		X		
7	Creo que realmente nadie me conoce bien	X		X		X		
8	Me siento aislado(a) de los demás	X		X		X		
9	Me siento infeliz estando tan solo(a)	X		X		X		
10	Las personas están a mí alrededor pero no siento que estén conmigo	X		X		X		
Perteneencia social								
11	Me llevo bien con la gente que me rodea	X		X		X		
12	Me siento parte de un grupo de amigos (as)	X		X		X		
13	Tengo muchas cosas en común con las personas que me rodean	X		X		X		
14	Soy una persona extrovertida	X		X		X		
15	Me siento cercano(a) de algunas personas	X		X		X		
16	Mis relaciones sociales son superficiales	X		X		X		
17	Puedo encontrar compañía cuando lo necesito	X		X		X		

18	Hay personas que realmente me entienden	X		X		X	
19	Hay personas con las que puedo conversar	X		X		X	
20	Hay personas a las que puedo recurrir en busca de ayuda	X		X		X	
Variable 2: Adición a las redes sociales							
Obsesión por las redes sociales		SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	X		X		X	
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	X		X		X	
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	X		X		X	
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X	
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	X		X		X	
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
9	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	X		X		X	
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X	
Falta de control personal		SI	NO	SI	NO	SI	NO
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	X		X		X	

12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X	
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	X		X		X	
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X	
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	X		X		X	
Uso excesivo de las redes sociales		SI	NO	SI	NO	SI	NO
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	X		X		X	
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X	
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	X		X		X	
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	X		X		X	
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X	
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X	
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones: si hay suficiencia.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

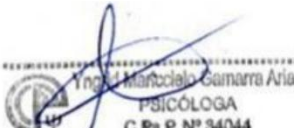
No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Yngrid Maricielo Gamarra Arias

DNI: 70650607

Especialidad del validador: Psicología Clínica y Educativa

10 de noviembre de 2024



Yngrid Maricielo Gamarra Arias
PSICÓLOGA
C.Pa.P. N° 34044

Mg. Yngrid Maricielo Gamarra Arias

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Tabla A1

Confiabilidad de la Escala de Soledad UCLA Revisada

Dimensión / Variable	Cantidad de ítems	Alfa de Cronbach
Otros íntimos	10	0.82
Pertenencia social	10	0.78
Soledad	20	0.94

Tabla A2

Confiabilidad del *questionario* de Adicciones a las Redes Sociales

Dimensión / Variable	Cantidad de ítems	Alfa de Cronbach
Obsesión por las redes sociales	10	0.81
Falta de control personal	6	0.76
Uso excesivo de las redes sociales	8	0.84
Adicción a las redes sociales	24	0.91

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 02 de junio de 2025

Investigador(a)
Jhalitza Jhasmin Vela Chamba
Exp. N°:0987-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "SENTIMIENTO DE SOLEDAD Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE PACHACAMAC, LIMA - 2025" con **fecha 27/05/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Jhalitza Jhasmin Vela Chamba

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. La **vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadora: Jhalizta Jhasmin Vela Chamba

Título: “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima – 2025.”

Propósito del estudio:

Te invito cordialmente a participar en este estudio, denominado “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025”, el cual tiene como objetivo de “conocer la relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima - 2025.”

Instrucciones:

Si decide participar en este estudio, se llevará a cabo lo siguiente:

- Cuestionario de adicción a las redes sociales
- Escala de soledad UCLA-revisada

La encuesta puede durar entre 15 a 20 minutos aproximadamente.

Riesgos: El aplicar los instrumentos no implica ningún riesgo extremo que pueda afectar su salud en general. Sin embargo, se puede generar los siguientes mínimos riesgos:

- Tendencia al aburrimiento: esto se puede dar debido a la cantidad de ítems que están compuestos los cuestionarios.

Psicológicos: en casos excepcionales, los cuestionarios pueden tener enunciados que lleven a una reflexión personal y a su vez generar alguna emoción intensa. En caso presentará esta situación comunicarse de inmediato con el evaluador.

Beneficios: Tienes la oportunidad de comprender los resultados de la investigación de la forma más adecuada. Por lo que ser parte del estudio puede ser de gran utilidad para tu vida personal.

Costos e incentivos:

Su participación no tiene costo alguno. Del mismo modo, no percibirá incentivo alguno ni medicamentos por su participación.

Confidencialidad:

En este estudio su participación es totalmente voluntaria y confidencial. Asimismo, la información brindada no será juzgada, se mantendrá en privado y se utilizará exclusivamente para la investigación. En caso los resultados del estudio sean publicados, no se mostrará ninguna información que implique su identificación.

Derechos del participante:

Si sientes incomodidad durante la realización de los cuestionarios, podrás retirarte o dejarlo de hacer en cualquier momento. No dude en hablar con el personal del estudio si se siente incómodo o tiene alguna inquietud. Mantener comunicación con la investigadora Jhalitza Jhasmin Vela Chamba (jjhasmine09@gmail.com).

Si estás de acuerdo, completa lo siguiente:

Yo,
después de haber leído detalladamente la finalidad de esta investigación, acepto participar voluntariamente en este estudio. Asimismo, comprendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado.

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto: “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima – 2025”

Objetivo: “Conocer la relación entre el sentimiento de soledad y la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac, Lima – 2025”, mediante la aplicación de 2 cuestionarios.

Hola mi nombre es Jhalitza Jhasmin Vela Chamba y soy bachiller de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Me encuentro realizando un estudio de investigación para conocer acerca de la relación entre “Sentimiento de soledad y adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Pachacamac”, y para ello pido tu contribución.

“Tu participación en el estudio consistiría en completar los siguientes cuestionarios:”

- Cuestionario de adicción a las redes sociales
- Escala de soledad Ucla-revisada
- Leer las instrucciones y responder los enunciados

Dado que el estudio es opcional, tienes la libertad de rechazar la participación incluso si tus padres o tutores legales han dado su consentimiento. La decisión de participar o no en el estudio depende de ti. También es fundamental que comprendas que no habrá ningún problema si en cualquier momento decides que ya no deseas participar en el estudio o si decides no responder a una pregunta determinada.

Podremos aprender más sobre la relación entre la adicción de los estudiantes de secundaria a las redes sociales y sus experiencias de soledad gracias a la información que nos proporcione y a las pruebas que realicemos.

Los datos recopilados se mantendrán confidenciales. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas y los resultados, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si desea participar, escriba su nombre y marque la casilla que aparece a continuación. No escriba su nombre ni marque la casilla si no desea participar.

Sí deseo participar, completo el espacio en blanco

Nombres completos del participante.....

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento

.....

Jhalitza Jhasmin Vela Chamba

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Pachacamac-Manchay, 19 de junio del 2025

Asunto: Autorización para la aplicación de instrumentos (cuestionarios).

LIC. JUAN PEDRO ALANYA PISCO

Sub-Director de la institución educativa 7259 "Víctor Raúl Haya de La Torre"

De mi mayor consideración,

Me es grato dirigir mi saludo y constatar que la Srta. JHALITZA JHASMÍN VELA CHAMBA identificada con DNI n° 73479026. Actualmente bachiller de la Carrera Profesional en Psicología, de la casa de estudios Universidad Norbert Wiener, quién se encuentra desarrollando un trabajo de investigación titulada: "SENTIMIENTO DE SOLEDAD Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE PACHACAMAC, LIMA - 2025", para adquirir el título académico de Licenciatura en Psicología; ha obtenido el permiso y la facilidad que el caso lo amerita para realizar en la institución educativa la aplicación de sus cuestionarios, con previa coordinación con los docentes de las secciones de 3ro a 5to grado de secundaria.

Se expide esta carta de aceptación y me despido quedando a disposición para cualquier información adicional.

Atentamente,




Lic. Alanya Pisco Juan Pedro
SUB DIRECTOR
C.M. 1009811875

Lic. Juan Pedro Alanya Pisco
Sub-Director de la I.E. 7259 "Víctor Raúl Haya de La Torre"

Anexo 8: Informe de Turnitin del Asesor

Tesis final - Vela Chamba Jhalitza Jhasmin (1).docx

Similitud 13% Marcas de alerta Escritura con IA --%

Universidad Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Página 1 de 104 17294 palabras 153%

13% Similitud general

Fuentes

Mostrar las fuentes solapadas

- 1 Internet 8%
repositorio.uwiener.edu.pe
61 bloques de texto 1243 palabras coincidentes
- 2 Internet 1%
hdl.handle.net
17 bloques de texto 195 palabras coincidentes
- 3 Trabajos enviados



Página 2 de 109 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega trnoid::14912:529325335

13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el Informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de Integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Anexo 9: Evidencias de la aplicación de instrumentos






13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	8%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-02-11	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2022-08-18	<1%
5	Trabajos entregados	PREGRADO on 2025-10-30	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-05-03	<1%
7	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Continental on 2025-11-14	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-03	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2025-10-20	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2020-10-26	<1%