



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Análisis descriptivo de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA

Autoras:

Musayon Llontop Romina Alejandra
<https://orcid.org/0000-0001-7148-758X>

Vallejos Arenas Lizbeth Judith
<https://orcid.org/0009-0003-4079-8133>

Asesor:

Dr. Arévalo Luna, Edmundo Eugenio
<https://orcid.org/0000-0001-8948-7449>

Línea de investigación

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas para
enfrentar los desafíos globales**

Sub línea de Investigación

Bienestar y desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscriben la DECLARACIÓN JURADA, somos egresadas del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autoras del trabajo titulado:

ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2024

El texto de nuestro trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informamos que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Musayon Llontop Romina Alejandra	DNI: 75063227	
Vallejos Arenas Lizbeth Judith	DNI: 74888127	

Pimentel, 15 de diciembre de 2024

REPORTE DE SIMILITUD



15% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 12%  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.

DEDICATORIAS

Este proyecto se lo dedico:

A Dios, quien me ha brindado fuerza, sabiduría y resiliencia en cada paso de este camino académico.

A mis padres, por confiar en mí y siempre apoyarme en todo momento, quienes permitieron que hoy cumpla uno de mis más grandes deseos.

A mí compañero de vida, mi novio, que ha sido el impulso durante toda mi carrera y uno de los pilares principales para la culminación de la misma.

A mí familia, porque con sus consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona.

Musayon Llontop Romina Alejandra

Dedico este proyecto a Dios, fuente de toda sabiduría y fortaleza, por guiarme en cada paso de este camino. A mis padres Oscar y Lucia, por su amor, sacrificio y apoyo incondicional. A mis hermanos Alex y Tatiana, por ser mi pilar y darme la motivación necesaria para seguir adelante. Este logro es tanto de ustedes como mío, porque sin su amor, aliento, confianza y enseñanzas, no habría llegado hasta aquí.

Vallejos Arenas Lizbeth Judith

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por darme la sabiduría y fuerza de lograr mi primer sueño como futura Psicóloga.
A mis padres, por su profundo amor y apoyo constante. Su fe en mí ha sido el motor que me permitió completar este camino.
A mí compañera de proyecto y mejor amiga, Lizbeth Vallejos, agradezco su compañía y apoyo durante mi carrera profesional, gracias por su apoyo y confianza que tuvo en mí desde un inicio.
A mi asesor, Dr. Edmundo Arévalo Luna, que con su experiencia, comprensión y paciencia contribuyo en mí una gran experiencia en el camino de la investigación.

Musayon Llontop Romina Alejandra

Con todo mi amor y gratitud, quiero agradecer a Dios, por ser mi luz y mi fortaleza en cada paso de este camino. A mis padres Oscar y Lucia, por su amor incondicional, sus sacrificios y su apoyo sin límites, que me han dado la fuerza para seguir adelante. A mis hermanos Alex y Tatiana, por ser mis compañeros de vida y siempre estar ahí, dándome su apoyo y alegría. A toda mi familia, que me ha rodeado con su cariño y me ha impulsado a ser mejor cada día. A mi docente, Dr. Edmundo Arévalo Luna, quien con sus conocimientos, enseñanzas y paciencia me ha guiado a realizar un excelente trabajo de investigación.
A mi querida mejor amiga y compañera de investigación Romina Musayon, quien me demostró su esfuerzo y apoyo durante todo este proceso. Juntas hemos superado desafíos, compartido ideas y trabajado incansablemente para hacer realidad este proyecto. Este logro es el reflejo del trabajo en equipo y de nuestra amistad.

Vallejos Arenas Lizbeth Judith

Índice de contenidos

I.	INTRODUCCIÓN	10
1.1.	Realidad problemática.....	10
1.2.	Formulación del problema	13
1.3.	Hipótesis	13
1.4.	Objetivos.....	14
1.5.	Teorías relacionadas al tema	14
II.	METODO DE INVESTIGACIÓN.....	18
III.	RESULTADOS.....	20
IV.	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	24
	REFERENCIAS.....	28

Índice de tablas

Tabla 1 Nivel de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024.....	20
Tabla 2 Nivel de la dimensión obsesión por las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024	21
Tabla 3 Nivel de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024.....	22
Tabla 4 Nivel de la dimensión uso excesivo de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024	23

Resumen

La investigación tuvo por objetivo caracterizar el nivel de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024, enfocándose en identificar las dimensiones de obsesión, falta de control personal y uso excesivo, se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y descriptivo, permitiendo analizar la variable sin manipularla. Se aplicó como instrumento el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), desarrollado por Ecurra y Salas (2014). La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes universitarios de entre 18 y 30 años, matriculados en los últimos años de la carrera de Psicología en una universidad privada de Chiclayo. Se obtuvo que el 41.3% de los jóvenes presentaron un nivel alto de adicción a las redes sociales, seguido de un 36% con nivel medio y un 22.7% con nivel bajo. La dimensión más afectada fue la falta de control personal, con un 43.6% en nivel alto. Se concluye que la adicción a las redes sociales es un problema relevante en esta población, afectando el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional, lo que subraya la necesidad de implementar programas de intervención para fomentar un uso responsable de estas plataformas.

Palabras clave: adicción, adolescente, redes sociales

Abstract

The research aimed to characterize the level of social media addiction among young people from a private university in Chiclayo, 2024, focusing on identifying the dimensions of obsession, lack of personal control, and excessive use. A quantitative approach was employed, with a non-experimental, cross-sectional, and descriptive design, allowing the analysis of the variable without manipulation. The Social Media Addiction Questionnaire (ARS), developed by Escurra and Salas (2014), was used as the instrument. The sample consisted of 172 university students aged 18 to 30, enrolled in the final years of the Psychology program at a private university in Chiclayo. Results showed that 41.3% of young people presented a high level of social media addiction, followed by 36% with a moderate level and 22.7% with a low level. The most affected dimension was the lack of personal control, with 43.6% scoring at a high level. It is concluded that social media addiction is a relevant problem in this population, affecting academic performance, interpersonal relationships, and emotional well-being, highlighting the need to implement intervention programs to promote responsible use of these platforms.

Keywords: addiction, adolescent, social media

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Dentro de los más significativos avances que la tecnología ha dado en la historia reciente es la llegada del internet, que ha transformado profundamente la interacción humana, especialmente a través de las redes sociales, las cuales han evolucionado para convertirse en herramientas esenciales que conectan a individuos de todo el mundo, permitiendo la creación y el intercambio de contenido, así como el establecimiento de comunidades basadas en intereses comunes. Según Duggan (2020), no solo han modificado la manera de comunicarse en las personas, sino que también han redefinido la percepción de identidad, facilitando la creación de relaciones que trascienden las barreras físicas. Sin embargo, esta constante conectividad ha derivado en una creciente dependencia, particularmente entre los jóvenes, quienes encuentran en estas plataformas una fuente de validación social que influye significativamente en su autoestima y autopercepción (Castells, 2021).

El diseño de las redes sociales, basado en algoritmos que priorizan notificaciones instantáneas y recompensas inmediatas, fomenta un uso compulsivo que puede impactar negativamente el bienestar general del usuario (Turel & Serenko, 2020). Este fenómeno se relaciona con la adicción, entendida como una dependencia psicológica que limita la capacidad del individuo para controlar ciertos comportamientos. Sussman y Sussman (2020) identifican similitudes entre las adicciones conductuales, como la utilización desmedida de redes sociales, y las adicciones a sustancias, incluyendo características como tolerancia, abstinencia y conflictos personales y sociales. Koob y Volkow (2021) explican que este tipo de dependencia afecta directamente los mecanismos de recompensa en el cerebro, llevando a un ciclo repetitivo de búsqueda de estímulos placenteros a pesar de las

consecuencias negativas.

Este tipo de adicción se manifiesta a través del uso excesivo y descontrolado, lo que genera dependencia emocional y cognitiva; Hussain y Griffiths (2021) señalan que las personas afectadas suelen sentir una necesidad constante de conectarse, revisar notificaciones y buscar validación a través de interacciones en línea. Esta dependencia puede provocar aislamiento social, evasión de problemas reales y dificultades para gestionar las emociones de manera adecuada (Kircaburun et al., 2020). Además, según Montag y Diefenbach (2020), el uso compulsivo de redes sociales interfiere con las relaciones interpersonales fuera del ámbito digital, dificultando la formación de vínculos significativos y profundos.

Este fenómeno ha adquirido dimensiones globales. Statista (2021) informó que, en promedio, los usuarios pasan más de 2.5 horas diarias en redes sociales, y la prevalencia de comportamientos adictivos entre los jóvenes sigue aumentando. La Organización Mundial de la Salud (2020) reveló que en Europa más del 40% de los adolescentes muestran síntomas de dependencia, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y aumenta los niveles de estrés y ansiedad. En Asia, algunos países (Japón, Corea del Sur, Malasia), reportan que más del 50% de los jóvenes experimentan dificultades para desconectarse, lo que ha impulsado la implementación de programas de rehabilitación (We Are Social y Hootsuite, 2020).

En Perú, según la Pontificia Universidad Católica del Perú (2021), el 65% de los jóvenes entre 18 y 25 años pasa más de cinco horas diarias en redes sociales, y el 40% presenta síntomas de dependencia moderada a severa. Este uso excesivo ha sido relacionado con un aumento del 30% en casos de síntomas ansiosos o depresivos, de acuerdo con el Ministerio de Salud (2020). Además, el Instituto Nacional de Salud Mental (2021) destacó que el 45% de los estudiantes universitarios

tienen dificultades para gestionar el tiempo que dedican a las plataformas digitales, lo que afecta su rendimiento académico y aumenta el riesgo de aislamiento social.

Diversos factores contribuyen a esta problemática. Valkenburg y Piotrowski (2021) identifican la necesidad de validación y aceptación social como un aspecto relevante clave en el progreso de la adicción, mientras que McKenna (2020) subraya que el diseño de las redes sociales, con notificaciones constantes y recompensas inmediatas, fomenta la dependencia y dificulta el control del tiempo dedicado a estas actividades. Asimismo, Bányai et al. (2020) destacan que factores emocionales como la autoestima baja, soledad y deficientes capacidades de afrontamiento incrementan significativamente el riesgo de desarrollar adicción.

Las consecuencias de esta adicción no se limitan al ámbito digital. Twenge y Campbell (2020) advierten que el tiempo excesivo en redes sociales puede alterar los patrones de sueño, incrementar los niveles de ansiedad y depresión, y afectar negativamente la autoestima. Dredge et al. (2021) añaden que el aislamiento social y la falta de interacción cara a cara son consecuencias comunes, lo que puede dificultar la construcción de relaciones significativas. Turel et al. (2021) enfatizan que el rendimiento académico y profesional también se ve perjudicado, ya que la atención de los usuarios se desvía hacia las actividades virtuales, en detrimento de las responsabilidades cotidianas.

La revisión de antecedentes evidencia que esta problemática es objeto de creciente atención académica. Basauri Delgado (2023) realizó un metaanálisis que asoció el uso excesivo de redes con síntomas negativos y dependencia al celular. Por su parte, Chávez Arizala y Coaquira Tuco (2022) identificaron una correlación significativa entre la adicción a las redes y el estrés académico en estudiantes tecnológicos en Ecuador. Estas investigaciones destacan la necesidad de

intervenciones para abordar este fenómeno desde una perspectiva integral, enfocándose en la autorregulación emocional y la educación digital.

En la muestra se ha observado que algunos estudiantes suelen mostrar incapacidad para establecer relaciones interpersonales saludables, marcada por conflictos frecuentes con compañeros y profesores, aislamiento social y una tendencia a evitar trabajos en equipo debido a la falta de habilidades para comunicarse de manera efectiva; además, se observa deficiencia en la empatía, que dificulta la comprensión y el apoyo hacia las emociones de los demás, lo cual genera un entorno social menos colaborativo; estas manifestaciones no solo afectan la calidad de vida de los estudiantes, sino también la dinámica de convivencia dentro de la universidad, donde se observan relaciones tensas, poca cohesión en los equipos de trabajo y un ambiente de estrés colectivo.

Ante lo descrito, esta investigación es relevante por la posibilidad de identificar cómo los problemas asociados a la baja capacidad social afectan el desarrollo académico y personal de los jóvenes universitarios, pues se logrará reconocer dimensiones críticas que requieran intervención, extendiendo los beneficios no solo a los propios jóvenes, sino también a su entorno.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024?

1.3. Hipótesis

Existe un predominio del nivel alto de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024.

1.4. Objetivos

Objetivo general

Caracterizar el nivel de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

Objetivos específicos

Determinar el nivel de la dimensión obsesión por las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

Determinar el nivel de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

Determinar el nivel de la dimensión uso excesivo de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

1.5. Teorías relacionadas al tema

La adicción conductual puede describirse como una incapacidad persistente para regular un comportamiento específico que produce gratificación inmediata pero consecuencias adversas a largo plazo. Según Griffiths (2020), este tipo de adicciones comparte elementos esenciales con las adicciones a sustancias, tales como la saliencia (el comportamiento ocupa un lugar central en los pensamientos y emociones), la modificación del estado de ánimo (la actividad altera el humor de manera notable), la tolerancia (se requiere más tiempo para obtener el mismo grado de satisfacción), el síndrome de abstinencia (se experimenta malestar al cesar la actividad), el conflicto (el comportamiento interfiere con otras responsabilidades) y la recaída (retorno al hábito tras intentos de abstinencia). En el caso específico de la

adicción a las redes sociales, estas características se evidencian en un uso compulsivo y sin control, ocasionando diversos problemas tanto personales como sociales (Andreassen et al., 2020; Kuss & Griffiths, 2021).

Las redes sociales, concebidas como entornos digitales diseñados para la interacción generada entre usuarios, han transformado profundamente las dinámicas sociales y culturales. Boyd y Ellison (2021) las definen como sistemas en línea que permiten una comunicación inmediata y global. Sin embargo, aunque estas plataformas han facilitado el establecimiento de vínculos y comunidades, su uso excesivo ha dado lugar a preocupaciones sobre las repercusiones en salud mental, especialmente en adolescentes y jóvenes. Este uso desmedido puede derivar en una dependencia psicológica que se manifiesta como adicción a las redes sociales, una condición caracterizada por la pérdida de control sobre el tiempo invertido en estas plataformas, generando efectos adversos en diversos aspectos de la vida diaria (Andreassen, 2020).

Caplan (2021) resalta que esta adicción incluye comportamientos como la obsesión por mantenerse conectados, la permanente búsqueda de aceptación social mediante expresiones como "me gusta" y comentarios, y el empleo de estas plataformas como una vía de escape ante problemas emocionales. Estos patrones no solo perjudican el desempeño en clase y el trabajo, sino que también impactan negativamente las relaciones interpersonales y el bienestar emocional (Kuss & Griffiths, 2021). Esta adicción se analiza desde diversas dimensiones que reflejan su complejidad. La obsesión, por ejemplo, implica una preocupación continua por las redes sociales, lo que lleva a distracciones frecuentes y la imposibilidad de desconectar mentalmente, perjudicando el equilibrio personal (Andreassen et al., 2020). Este fenómeno se relaciona con el "FOMO" (miedo a perderse algo), que

describe la necesidad de estar constantemente al tanto de los eventos virtuales (Przybylski et al., 2021).

Otra dimensión clave es el deficiente control personal, que se manifiesta como una incapacidad para limitar el tiempo y con qué tanta regularidad emplea redes sociales; este problema puede dar lugar a intentos fallidos de moderar el uso, sentimientos de culpa y consecuencias en áreas como el rendimiento académico o las relaciones personales (Kuss & Griffiths, 2021). Este comportamiento está vinculado con el concepto de control inhibitorio, que es la habilidad de suprimir impulsos o conductas no deseadas (Caplan, 2021). Asimismo, el uso excesivo constituye una tercera dimensión y refleja la priorización de las redes sociales sobre actividades esenciales, como el estudio, el trabajo o las relaciones familiares. Esto puede generar problemas de salud física y emocional, como insomnio, fatiga, ansiedad y dependencia emocional (Andreassen, 2020).

Desde una perspectiva teórica, el Modelo de Dependencia Psicológica de Griffiths (2005) aporta un marco comprensivo para entender la adicción a las redes sociales, resaltando elementos como la saliencia, la modificación del humor y la tolerancia. De manera similar, el Modelo de Uso Problemático de Internet de Caplan (2010) describe cómo el uso desmedido de plataformas digitales puede conducir a una dependencia progresiva, particularmente en personas que utilizan estas herramientas para escapar de emociones negativas o situaciones de estrés (Caplan, 2021).

Este problema no solo se traduce en cambios de comportamiento, sino también en alteraciones emocionales y relacionales significativas. Entre sus características destacan la compulsión por estar conectado, la ansiedad por no acceder a las plataformas y el aislamiento social, lo que a menudo conlleva a un deterioro en el

rendimiento académico y laboral (Kuss & Griffiths, 2021; Andreassen et al., 2020). Además, estas dinámicas pueden generar conflictos en las relaciones personales, ya que el tiempo invertido en el mundo virtual se prioriza sobre los vínculos en el mundo real, afectando la calidad de vida general de los individuos (Przybylski et al., 2021).

II. METODO DE INVESTIGACIÓN

El estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo dado que la variable fue medida a través de un instrumento cuyas opciones de respuesta generan una puntuación numérica que hizo posible la recopilación de información para caracterizarla (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El diseño fue no experimental debido a que no existió sesgo alguno en la información recogida obteniéndola tal cual se encontró en la muestra de estudio; además, siguió un corte transversal puesto que la aplicación del instrumento se realizó en un único instante; además, fue descriptivo dado que caracterizó la forma en que se manifiesta la variable estudiada (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Respecto a la población, se contó con todos los 172 estudiantes del cuarto y quinto ciclo de una escuela profesional de Psicología de una universidad privada de Chiclayo, siendo incluidos en su totalidad como muestra del estudio, siendo varones y mujeres de 18 a 30 años.

Como instrumento de medición se aplicó el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), de procedencia peruana, tiene como propósito medir la adicción a redes sociales en diferentes poblaciones mayores de 16 años, evalúa la adicción a través de tres dimensiones principales, está compuesto por 24 ítems, los cuales se responden mediante una escala tipo Likert con valores que van de "Siempre" (4) a "Rara vez" (1). En cuanto a sus propiedades psicométricas llevaron a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC) que reveló valores ajustados como $\chi^2 (238) = 35.23$, RMR = 0.06, GFI = 0.92 y RMSEA = 0.04, además de obtener un índice de confiabilidad del alfa de Cronbach de 0.95. La validez de contenido fue determinada a través de V de Aiken, logrando índices mayores a 0.80, lo cual es considerado aceptable.

Respecto a la validación nacional fue realizada por Fernandez (2022) en 317 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en 2021, realizando la validación de contenido a través de siete jueces expertos, con valores de V de Aiken mayores a 0.80. La validez de la estructura interna fue determinada mediante un análisis factorial confirmatorio con índices como CFI = 0.869, TLI = 0.955, RMSEA = 0.093 y SRMR = 0.0520, y se realizó un análisis factorial exploratorio para complementar la validación. Para la confiabilidad, se utilizó tanto el coeficiente alfa de Cronbach (0.95) como el coeficiente Omega (0.94) para evaluar la consistencia interna del cuestionario

Luego de obtenidas las puntuaciones fueron digitalizadas en una base de datos que permitió la suma de puntuaciones y obtención de niveles de acuerdo a las normas típicas por cada dimensión y escala total, posterior a ello, se realizó el análisis a través de estadísticos descriptivos y frecuencias porcentuales.

Además, contempló diversos aspectos éticos que garantizaron el respeto, la seguridad y la integridad de los participantes, además de asegurar la calidad científica del estudio; en primer lugar, se aplicó el consentimiento informado donde se les explicó detalladamente el alcance de la investigación y todas las características que se llevarían a cabo, así mismo, se destacó que su participación fuera completamente voluntaria, y se les ofreció la opción de desistir la continuación como parte de la muestra; además, se aseguró la confidencialidad de la información proporcionada mediante el anonimato de los datos, garantizando que su uso se limitaría exclusivamente a los fines de la investigación; por otra parte, se respetó la dignidad de cada participante, asegurando que sus derechos, valores y creencias no fueran vulnerados durante el proceso; finalmente, la difusión de los resultados se realizó de forma ética, evitando cualquier daño directo o indirecto a los participantes y respetando el anonimato.

III. RESULTADOS

En el tercer capítulo se detallan los hallazgos alcanzados en la muestra de estudio, los cuales permiten realizar interpretaciones necesarias para el análisis general.

Tabla 1

Nivel de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

Nivel	Adicción a las redes sociales	
	f	%
Alto	71	41,3%
Medio	62	36%
Bajo	39	22,7%
Total	172	100%

Fuente. Elaboración propia

Se observa en la tabla 1 el análisis descriptivo de la variable adicción a las redes sociales, donde predomina el nivel alto con 41.3%, seguido del nivel medio con 36% y el nivel bajo con 22.7%.

Tabla 2

Nivel de la dimensión obsesión por las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

Nivel	Obsesión por las redes sociales	
	f	%
Alto	64	37,2%
Medio	58	33,7%
Bajo	50	29,1%
Total	172	100%

Fuente. Elaboración propia

Se observa en la tabla 2 el análisis descriptivo de la dimensión obsesión por las redes sociales, donde predomina el nivel alto con 37.2%, seguido del nivel medio con 33.7% y el nivel bajo con 29.1%.

Tabla 3

Nivel de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

Nivel	Falta de control personal	
	f	%
Alto	75	43,6%
Medio	61	35,5%
Bajo	36	20,9%
Total	172	100%

Fuente. Elaboración propia

Se observa en la tabla 3 el análisis descriptivo de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales, donde predomina el nivel alto con 43.6%, seguido del nivel medio con 35.5% y el nivel bajo con 20.9%.

Tabla 4

Nivel de la dimensión uso excesivo de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024

Nivel	Uso excesivo de las redes sociales	
	f	%
Alto	68	39,5%
Medio	59	34,3%
Bajo	45	26,2%
Total	172	100%

Fuente. Elaboración propia

Se observa en la tabla 4 el análisis descriptivo de la dimensión uso excesivo de las redes sociales, donde predomina el nivel alto con 39.5%, seguido del nivel medio con 34.3% y el nivel bajo con 26.2%.

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el cuarto capítulo se realiza el contraste de cada hallazgo con lo encontrado por otros investigadores, además, se buscan asociaciones con autores del marco teórico, brindando un argumento más sólido a los hallazgos.

De acuerdo al objetivo general: Caracterizar el nivel de adicción a las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024; el análisis muestra un predominio del nivel alto (41.3%), seguido por niveles medios (36%) y bajos (22.7%). Este resultado coincide con estudios como el de Basauri Delgado (2023), que identifica una relación directa entre el uso excesivo de redes sociales y factores como adicción al celular y síntomas negativos, lo que resalta la creciente dependencia de estas plataformas en entornos académicos. Además, investigaciones previas, como las de Andreassen et al. (2020) y Kuss y Griffiths (2021), señalan que la estructura de las redes sociales, diseñada para maximizar la participación mediante notificaciones constantes y recompensas inmediatas, fomenta un comportamiento compulsivo que puede afectar la capacidad de los jóvenes para regular su tiempo en línea.

En este contexto, es importante destacar cómo esta adicción trasciende el ámbito tecnológico, impactando también aspectos emocionales, sociales y académicos. Según Valencia-Ortiz et al. (2021), el uso excesivo de redes puede llevar a problemas de aislamiento, bajo rendimiento académico y deterioro de la salud mental. En este sentido, los resultados reflejan la necesidad urgente de implementar estrategias de intervención que no solo reduzcan los niveles de adicción, sino que también eduquen a los jóvenes sobre el uso saludable de estas plataformas.

Según el primer objetivo específico: Determinar el nivel de la dimensión obsesión por las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo,

2024 se observa que el nivel alto predomina (37.2%), seguido del nivel medio (33.7%) y el nivel bajo (29.1%); este hallazgo sugiere que una proporción significativa de estudiantes experimenta un pensamiento constante sobre estas plataformas, lo que interfiere en su vida diaria. Przybylski et al. (2021) explican este fenómeno mediante el concepto de "FOMO" (miedo a perderse algo), donde los usuarios sienten una necesidad constante de estar conectados para no perder oportunidades o actualizaciones importantes.

Además, estudios como el de Berrospi Suárez (2020) destacan que esta obsesión no solo afecta el rendimiento académico, sino también las relaciones interpersonales, ya que los jóvenes tienden a priorizar las interacciones virtuales sobre las reales; lo cual es consistente con las observaciones de Montag y Diefenbach (2020), quienes sostienen que la obsesión por las redes puede generar conflictos personales y una disminución de la calidad de las relaciones cara a cara. Estos datos refuerzan la importancia de promover una educación digital que ayude a los estudiantes a manejar de manera equilibrada su tiempo en línea.

Referente al segundo objetivo específico: Determinar el nivel de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024; el nivel alto (43.6%) es notablemente predominante, seguido por niveles medios (35.5%) y bajos (20.9%). Este resultado evidencia que muchos jóvenes encuentran difícil regular el tiempo y la frecuencia con la que usan las redes sociales, lo que se traduce en una dependencia significativa. Caplan (2021) explica que esta falta de control está estrechamente relacionada con el concepto de control inhibitorio, es decir, la capacidad de una persona para resistir impulsos que interfieren con sus objetivos. Esto coincide con los hallazgos de Quevedo Romero (2020), quien destaca que la autorregulación emocional y el establecimiento de límites

claros son factores clave para mitigar este problema.

La falta de control personal no solo afecta el tiempo disponible para otras actividades, sino que también incrementa la probabilidad de experimentar ansiedad y frustración. Según Sussman y Sussman (2020), esta dimensión de la adicción comparte características con las adicciones a sustancias, incluyendo la incapacidad de cesar el comportamiento incluso frente a consecuencias negativas. Esto subraya la importancia de diseñar intervenciones dirigidas a fortalecer habilidades de autorregulación y manejo del tiempo.

En relación al tercer objetivo específico: Determinar el nivel de la dimensión uso excesivo de las redes sociales en jóvenes de una universidad privada de Chiclayo, 2024; el nivel alto (39.5%) prevalece, seguido del nivel medio (34.3%) y el nivel bajo (26.2%). Este resultado evidencia que una cantidad considerable de estudiantes dedica un tiempo desproporcionado a las redes sociales, priorizando estas actividades sobre tareas académicas, interacciones sociales y autocuidado. Estudios como los de Valencia-Ortiz et al. (2021) y Flores Dávila (2020) señalan que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, además de afectar el rendimiento académico y profesional.

Asimismo, Andreassen et al. (2020) explican que este comportamiento está motivado en gran medida por la búsqueda de validación social y la dependencia emocional hacia las interacciones virtuales, lo que perpetúa un ciclo de retroalimentación negativa; la correlación entre el uso excesivo y el deterioro del bienestar personal refuerza la necesidad de abordar esta problemática desde una perspectiva educativa y psicológica, promoviendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento y hábitos tecnológicos saludables.

A manera de conclusión, se indica que la adicción a las redes sociales en

jóvenes de una universidad privada de Chiclayo presenta un predominio significativo en el nivel alto, lo que evidencia una dependencia problemática hacia estas plataformas, con repercusiones potenciales en su rendimiento académico, relaciones interpersonales y bienestar emocional; así mismo, la obsesión por las redes sociales muestra niveles altos en una proporción considerable de estudiantes, reflejando una preocupación constante y la necesidad de conectividad, lo que interfiere negativamente en su concentración y equilibrio en actividades cotidianas.

Además, la falta de control personal en el uso de las redes sociales se identifica como la dimensión más crítica, con un alto porcentaje de estudiantes incapaces de regular su tiempo y frecuencia de conexión, lo que subraya la importancia de promover habilidades de autorregulación y manejo del tiempo; el uso excesivo de redes sociales es una problemática evidente entre los jóvenes, priorizando estas actividades sobre tareas importantes, lo que afecta su bienestar general y recalca la necesidad de fomentar prácticas digitales más saludables.

REFERENCIAS

- Andreassen, C. S. (2020). Social media addiction: An overview of recent research. *Current Addiction Reports*, 7, 378-386.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2020). *Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample*. PLOS ONE.
- Barahona Ariza, L., et al. (2019). La adicción a redes sociales como factor de evasión y aislamiento en jóvenes. *Revista Iberoamericana de Tecnología Educativa*, 5(3), 18-36.
- Basauri Delgado, R. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios: Un metaanálisis y revisión sistemática. *Revista de Psicología Universitaria*, 14(2), 45-67.
- Berrosپی Suárez, J. (2020). Impacto de las redes sociales en jóvenes universitarios: Una revisión sistemática (2010-2019). *Revista de Investigación en Ciencias Sociales*, 10(3), 230-245.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2021). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26, 109-113.
- Caplan, S. E. (2021). Problematic internet use and its relationship to social anxiety: A review of research. *Journal of Anxiety Research*, 65, 45-52.
- Castells, M. (2021). *The rise of the network society*. Wiley-Blackwell.
- Chávez Arizala, J., & Coaquira Tuco, M. (2022). Adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes tecnológicos. *Revista de Educación y Sociedad en Latinoamérica*, 8(1), 15-30.
- Dredge, R., Gleeson, J., & De Leersnyder, J. (2021). *Social media and mental health*. Journal of Adolescent Research.

- Duggan, M. (2020). The demographics of social media users. Pew Research Center.
- Flores Dávila, O. (2020). Efecto del uso de redes sociales en el desarrollo académico universitario. *Análisis Documental en Educación Superior*, 12(4), 122-139.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2020). *Introduction to behavioral addictions*. American Journal of Psychiatry.
- Griffiths, M. D. (2020). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 25, 2-12.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2021). *Problematic social networking site use and mental health*. International Journal of Mental Health and Addiction.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). *Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives*. International Journal of Mental Health and Addiction.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2021). *Neurobiology of addiction: A neurocircuitry analysis*. The Lancet Psychiatry.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 17-25.
- McKenna, K. Y. (2020). *The effects of social media on mental health*. Psychological Bulletin.
- Montag, C., & Diefenbach, S. (2020). *Social media and our mental health*. Computers in Human Behavior.
- Pontificia Universidad Católica del Perú (2021). Informe sobre el uso de redes sociales en jóvenes peruanos.

- Przybylski, A. K., et al. (2021). The fear of missing out (FOMO) and social media: Understanding the link between behaviors and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24, 90-95.
- Quevedo Romero, A. (2020). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los jóvenes. *Revista de Salud Digital*, 9(1), 25-40.
- Statista (2021). Global social media usage statistics.
- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2020). *Introduction to addiction theory*. Journal of Addictive Diseases.
- Turel, O., & Serenko, A. (2020). *The dark side of social networking: Dependency and addiction*. Journal of Computer-Mediated Communication.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2020). *Social media use and mental health: A longitudinal analysis*. Journal of Clinical Psychology.
- Valencia-Ortiz, J., & Ceballos, F. (2021). Uso problemático de redes sociales y aislamiento en adolescentes. *Revista de Psicología Aplicada*, 19(4), 210-225.
- Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2021). Understanding the impact of social media on youth. *Annual Review of Psychology*.
- We Are Social & Hootsuite (2020). *Digital 2020 global report*.

ANEXOS

ANEXO 01. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S

Nunca N

Rara vez RV

Casi siempre CS

Algunas veces AV

N°	ÍTEMS	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.					