

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
FILIAL JAÉN**



**TESIS**

**NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS  
ESTUDIANTES DEL COLEGIO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA  
TORRE, JAÉN – CAJAMARCA, 2023**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**

**CINDY JUDITH CORREA RANGEL**

**ASESORA:**

**FRANCISCA EDITA DÍAZ VILLANUEVA**

**CAJAMARCA – PERÚ**

**2024**

## CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

- Investigador:  
CINDY JUDITH CORREA RANGEL  
DNI: 76456036  
Escuela Profesional/Unidad UNC: ENFERMERÍA FILIAL JAÉN
- Asesor: DRA. FRANCISCA EDITA DÍAZ VILLANUEVA  
Facultad/Unidad UNC: CIENCIAS DE LA SALUD / ENFERMERÍA FILIAL JAÉN
- Grado académico o título profesional al que accede:  
 Bachiller       Título profesional       Segunda especialidad  
 Maestro       Doctor
- Tipo de Investigación:  
 Tesis    Trabajo de investigación       Trabajo de suficiencia profesional  
 Trabajo académico
- Título de Trabajo de Investigación:  
"NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS  
ESTUDIANTES DEL COLEGIO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE,  
JAÉN - CAJAMARCA, 2023"
- Fecha de evaluación del antiplagio: 31 / 10 / 2024
- Software antiplagio:  TURNITIN       URKUND (OURIGINAL) (\*)
- Porcentaje de Informe de Similitud: 5%
- Código Documento: 010: 3117: 400502007
- Resultado de la Evaluación de Similitud:  
 APROBADO       PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 08 / 11 / 2024

  
Dr. Ph.D. Emiliano Vera Lara  
DNI N° 27740444  
Delegado Unidad Investigación  
Enfermería Jaén



Correa CJ. 2024. **Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre, Jaén – Cajamarca, 2023**/ Correa Rangel Cindy Judith. 67 páginas.

Asesora: Francisca Edita Díaz Villanueva

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería – UNC, 2024.

**NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE, JAÉN – CAJAMARCA, 2023**

**AUTORA:** Correa Rangel Cindy Judith

**ASESORA:** Francisca Edita Díaz Villanueva

Tesis evaluada y aprobada para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería en la Universidad Nacional de Cajamarca por los siguientes miembros:

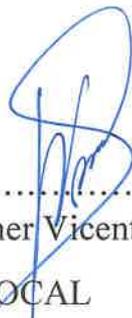
**JURADO EVALUADOR**



.....  
M. Cs. María Amelia Valderrama Soriano  
PRESIDENTA



.....  
Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro  
SECRETARIA



.....  
M. Cs. Wilmer Vicente Abad  
VOCAL

CAJAMARCA - PERÚ

2024

**Se dedica este trabajo a:**

Dios por ser mi guía y fortaleza durante esta etapa y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

Mi padre Gilberto G. Correa Rodas, quien ha estado siempre a mi lado por ser mi ejemplo, por las enseñanzas que me ha brindado, por inculcarme buenos valores y ser la persona que soy hoy en día, y acompañarme en cada paso de mi vida profesional.

Mi madre Dionira Rangel Becerra por su constante apoyo para alcanzar mis metas y por creer en mí.

Mi familia por sus palabras de aliento y sus buenos deseos, y a todas las personas especiales que me acompañaron en esta etapa de mi formación profesional.

**Se agradece a:**

Dios por acompañarme en todo este proceso y darme la sabiduría para alcanzar mis metas.

Director de la I.E. “Víctor Raúl Haya de la Torre” por haberme brindado su apoyo durante el proceso de recolección de datos para la realización de este estudio.

Mi asesora Dra. Francisca Edita Díaz Villanueva, mi más sincero agradecimiento por sus consejos, orientación y apoyo continuo durante todo mi proceso de investigación.

Mis padres quienes siempre me han apoyado incondicionalmente durante todos estos años.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	viii
LISTA DE TABLAS .....	ix
LISTA DE ANEXOS .....	x
GLOSARIO .....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN .....	3
1.1. Planteamiento del problema .....	3
1.2. Formulación del problema .....	5
1.3. Objetivos .....	5
1.4. Justificación.....	5
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....	7
2.1. Antecedentes de la investigación .....	7
2.2. Base teórica .....	9
2.3. Bases conceptuales .....	10
2.4. Hipótesis.....	22
2.5. Variables del estudio .....	22
2.6. Operacionalización de las variables .....	23
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO .....	24
3.1. Diseño y tipo de estudio .....	24
3.2. Población de estudio.....	24
3.3. Criterios de inclusión y exclusión .....	24
3.4. Unidad de análisis .....	25
3.5. Marco muestral.....	25
3.6. Muestra.....	25
3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos. ....	27
3.8. Validez y confiabilidad del instrumento .....	28
3.9. Proceso de recolección de datos.....	28
3.10. Procesamiento y análisis de datos .....	28
3.11. Consideraciones éticas.....	29
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	30
4.1. RESULTADOS .....	30
4.2. DISCUSIÓN.....	32
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	39
ANEXOS .....	47

## LISTA DE TABLAS

		<b>Pág.</b>
Tabla 1	Adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre.	30
Tabla 2	Adicción a las redes sociales según la dimensión obsesión.	30
Tabla 3	Adicción a las redes sociales según la dimensión falta de control personal.	31
Tabla 4	Adicción a las redes sociales según la dimensión uso excesivo.	31

## LISTA DE ANEXOS

		<b>Pág.</b>
Anexo 1	Instrumento	48
Anexo 2	Solicitud de autorización	50
Anexo 3	Autorización	51
Anexo 4	Consentimiento informado	52
Anexo 6	Repositorio digital institucional	53

## GLOSARIO

**Redes sociales:** Son una forma de conectarse para la interacción en línea. Se caracteriza porque en ella las personas pueden comunicarse con sus compañeros, conocidos y al mismo tiempo formar nuevas amistades mediante el uso de las redes sociales. Además, las personas pueden intercambiar información, crear comunidades o grupos donde mantienen intereses en común (1,2).

**Adicción a redes sociales:** Es un problema social que genera dependencia psicológica, que se presenta con actividades recurrentes que primero dan placer y que, cuando se vuelven constantes, crean un hábito y finalmente se convierten en una necesidad incontrolada, provocando altos niveles de ansiedad (3).

**Obsesión por las redes sociales:** Es la manifestación de ideas descontroladas por falta de acceso a las redes, incluyendo miedo, preocupación y compulsividad (4).

**Falta de control por las redes sociales:** Comportamiento no controlado, de acceso ilimitado donde se actúa de manera inconsciente en el uso de las redes sociales (4).

**Uso excesivo de las redes sociales:** Es la cantidad de tiempo utilizado para navegar en las redes sociales. En ella se presenta dificultades en la gestión del tiempo, lo que conduce a la imposibilidad de reducir por sí mismo de permanecer conectado a las redes (4).

## RESUMEN

**Título:** Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre, Jaén – Cajamarca, 2023.

**Autor:** Correa Rangel Cindy Judith<sup>1</sup>

**Asesora:** Francisca Edita Díaz Villanueva<sup>2</sup>

**Objetivo:** Determinar la existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre. Jaén – Cajamarca. **Método:** Estudio de tipo descriptivo, transversal, con una población de 640 estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre, Jaén. Con una muestra de 240 participantes. Se aplicó la escala de Likert de tipo politómica llamado Adicción a Redes Sociales (ARS), creado por Ecurra et al. en el 2014 en el Perú. Validado por juicio de expertos con un valor de 0,80 y una confiabilidad de 0,95 por Alfa de Cronbach. **Resultados:** Se obtuvo un nivel alto de adicción del 86,7% entre los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre. Entre sus dimensiones: Obsesión por las redes sociales se encontró un nivel alto (85,4%). En la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales se consiguió un nivel alto (78,3%). En la dimensión uso excesivo de las redes sociales se adquirió un nivel alto (83,3%). **Conclusión:** La adicción a las redes sociales ha alcanzado un aumento significativo entre los estudiantes de secundaria del Víctor Raúl Haya de la Torre, lo cual ha dado lugar a problemas de obsesión y falta de control personal.

**Palabras clave:** Adicción, redes sociales, colegio, estudiantes.

---

<sup>1</sup>Aspirante a Licenciada de Enfermería (Bach. Enf. Correa Rangel Cindy Judith, UNC- Filial Jaén)

<sup>2</sup>Francisca Edita Díaz Villanueva, Doctora en Salud. Docente principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNC- Filial Jaén.

## ABSTRACT

**Title:** Level of addiction to social networks in the students of the Víctor Raúl Haya de la Torre school, Jaén – Cajamarca, 2023.

**Author:** Correa Rangel Cindy Judith<sup>1</sup>

**Adviser:** Francisca Edita Díaz Villanueva<sup>2</sup>

**Objective:** To determine the existence the addiction to social networks in the students of the Víctor Raúl Haya de la Torre school. **Method:** Descriptive, cross-sectional study, with a population of 640 students from the Víctor Raúl Haya de la Torre school, Jaén. With a sample of 240 participants. The polytomous Likert scale called Addiction to Social Networks (ARS), created by Ecurra et al., was applied. in 2014 in Peru. Validated by expert judgment with a value of 0.80 and a reliability of 0.95 by Cronbach's Alpha. **Result:** A high level of addiction of 86.7% was obtained among the students of the Víctor Raúl Haya de la Torre school. Among its dimensions: Obsession with social networks, a high level was found (85.4%). In the dimension lack of personal control in the use of social networks, a high level was achieved (78.3%). In the excessive use of social networks dimension, a high level was acquired (83.3%). **Conclusion:** Addiction to social networks has reached a significant increase among high school students at Víctor Raúl Haya de la Torre, which has given rise to problems of obsession and lack of personal control.

**Keywords:** Addiction, social networks, school, students.

---

<sup>1</sup>Applicant to Nursing Graduate (Bach. Enf. Correa Rangel Cindy Judith, UNC- Filial Jaén).

<sup>2</sup>Francisca Edita Díaz Villanueva, Doctor in Health. Principal professor of the Faculty of Health Sciences of the UNC- Jaén Branch.

## INTRODUCCIÓN

Los cambios en la sociedad se han ido constatando a lo largo de las últimas décadas. La llegada del Internet en un mundo globalizado ha presentado problemas para el hogar y la escuela. Sumado a ello, la revolución tecnológica ha tenido un impacto significativo en el campo de la comunicación. La proliferación de diferentes dispositivos tecnológicos y la disponibilidad generalizada de conectividad a Internet en diversas plataformas han dado lugar a nuevos ámbitos digitales, uno de los cuales son las redes sociales. Estas plataformas sirven como espacios donde los usuarios interactúan entre sí, ya sea por diversos intereses, motivaciones y para satisfacer necesidades (5).

En la actualidad las redes sociales adoptan numerosas formas de interacción, lo cual hace más atractivo, interesante, moderno y llamativo, especialmente entre los usuarios adolescentes, quienes tienen más preferencia y experiencia. Por esta razón, tienen un mayor riesgo de presentar problemas de adicción a las redes sociales. Teniendo en cuenta que este grupo ha nacido y crecido en un entorno digital, por lo que se sienten cómodos y atraídos con el uso de las redes sociales. Pese a que están en formación, dependen de los padres y aún están desarrollando su identidad, comportamiento y actitudes (6).

Cabe señalar que las redes sociales no son inherentemente dañinas; va a depender de cómo se utilicen y existan límites. En el caso de los adolescentes, pueden ser necesarios para conectar, compartir o tratar sobre temas educativos, familiares y amicales. No obstante, su uso desmedido genera adicción que interfiere en la vida diaria del adolescente (7).

Durante la pandemia COVID-19, las redes sociales fueron necesarias, por lo que fueron utilizadas con mayor intensidad por la población, entre ella, los adolescentes. Problema que aún sigue vigente, generando adicción, relacionándose con la ansiedad, las dificultades psicológicas, de comportamiento y académicas. Por todo eso, surge de una necesidad involuntaria e imparable de permanecer conectados a estas plataformas (8).

Entre las plataformas más utilizadas por los adolescentes peruanos son: WhatsApp (89%), Facebook (84 %), Instagram (46%), y Messenger (44%), TikTok (37%). Las cuales permiten conectarse a las redes sociales, aumentando los riesgos de adicción y dependencia (9,10). Por

esta razón, es importante investigar entre los estudiantes los niveles de adicción con la finalidad de proteger a los adolescentes de los efectos nocivos de las redes sociales.

Es por ello que se ha tomado como sujeto de estudio a los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre, instituciones educativas de la ciudad de Jaén donde se observa más esta problemática social. Quienes además han vivido la pandemia por COVID-19, lo que ha incrementado los problemas de adicción a las redes sociales, utilizando con frecuencia diferentes plataformas digitales. Además, por ser una población adolescente de 12 a 17 años, se caracterizan por su inestabilidad y cambios de intereses, lo que hace que este tipo de plataformas sociales sean atractivas. Por esta razón, la presente investigación tiene como objetivo determinar la existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre. Jaén – Cajamarca.

Este estudio contribuyó como marco de referencia para investigaciones relacionadas con el nivel de adicción a las redes sociales en el entorno académico. Los resultados de esta investigación se espera que sean tomados como evidencia de la problemática para otros estudios científicos o normativas educativas locales, para que las personas interesadas lo tomen como referencia. Así como ser el punto de partida hacia la generación de estrategias educativas para disminuir la incidencia de adicción a las redes sociales en los escolares. Para que esta población se vea beneficiada con ayuda psicológica, teniendo en cuenta medidas preventivas y promocionales en el colegio Víctor Raúl Haya de la Torre.

Por último, la presente investigación se encuentra constituida por diferentes capítulos. El primer capítulo describe el problema, el objetivo y la justificación. En el segundo capítulo: marco teórico, se evidencian los estudios relacionados con el tema, las teorías, el marco conceptual y la operacionalización de la variable. En el tercer capítulo se han plasmado la población, los criterios del estudio, la unidad de análisis, la técnica e instrumento, la validez y confiabilidad, el proceso de recolección de datos, el procesamiento y análisis de datos y las consideraciones éticas. En el cuarto capítulo, se han plasmado los resultados y la discusión. Por último, se han generado las conclusiones y recomendaciones. Así como la bibliografía y los anexos del estudio científico.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema

La adicción a las redes sociales se ha convertido en un problema de salud preocupante, especialmente entre los jóvenes, ya que su uso excesivo puede afectar tanto su bienestar emocional como su desempeño académico (11). Aunque las redes sociales ofrecen múltiples beneficios en el ámbito educativo, como facilitar la enseñanza, compartir tareas, buscar información y explicar temas, su mal uso puede generar distracciones y dispersión. Este uso descontrolado puede llevar a una adicción que compromete la concentración de los estudiantes y el tiempo que deberían dedicar a sus estudios, afectando de manera negativa su rendimiento académico (12).

A nivel mundial, el 70% de los estudiantes presentan problemas de adicción a las redes sociales, desencadenando apego por el sentimiento elevado de permanencia con un 50,9%. Por otro lado, el 49,1% se siente dependiente. En lo académico, disminuye el tiempo de estudio y lectura (56,8%), y el 43,2% indica reducción a las horas dedicadas al sueño. Así como el tiempo que se pasa con la familia, los amigos, las tareas del hogar y en actividades recreativas (13).

A nivel latinoamericano, en los últimos años el 40% de los alumnos han utilizado las redes sociales; sin embargo, debido a la pandemia de COVID-19 se ha elevado su frecuencia a un 80%. Entre los países donde más se presentan problemas de adicción, en primer lugar, está Venezuela (95.83%), seguido de República Dominicana (90.54%). Esto debido a la necesidad de contactarse con los amigos, seguido del entretenimiento, como factores motivadores. Generando una mayor exposición a diversos peligros como el acoso y el abuso sexual (14).

En el Perú, los estudiantes entre los 12 a 17 años son los que más utilizan y dependen de las redes sociales (85,7%), siendo su principal herramienta para conectarse el celular (77,9%) mediante el WhatsApp, seguido del Facebook e Instagram (15,16). Esto ha generado síntomas de ansiedad, irritabilidad, poca tolerancia a la frustración, alteración

del sueño y aislamiento. Asimismo, el rendimiento académico disminuye, desaprobando asignaturas y perdiendo el año escolar (16,17).

Entre las regiones donde mayor incidencia de adicción se da entre los estudiantes, es, en primer lugar, Lima, alcanzando un 85,8%. En segundo lugar, Ica con un 80,2% y, en tercer lugar, Arequipa con un 79,9% y, por último, Tacna con un 78% (18,19). Dichas situaciones han generado mayor dependencia, lo que ha ocasionado problemas posturales, insomnio, trastornos alimentarios y mentales, abstinencia para realizar actividades de la vida diaria y problemas de conducta (20).

En Cajamarca, la población adolescente de estudiantes obtuvo un 53.3%. (8) Este grupo etario usa las redes sociales como máximo 6 veces (44,6%), en cambio, un 30,8% utiliza entre 7 y 12 veces durante el día y únicamente el 6,2% lo frecuenta en todo momento. Esta situación ha generado un ambiente familiar donde existe escaso diálogo, comprensión y entendimiento entre los miembros, ocasionando que los estudiantes se encierren en un mundo virtual, adoptando conductas inapropiadas (21).

Debido a esta situación, el gobierno peruano estableció en el año 2019 la Ley N° 30254, la cual tiene como objetivo promover el uso seguro y responsable de los medios de comunicación en internet de las diferentes redes sociales para la población menor de edad. Además de proteger a esta población de los peligros del mal uso de las redes sociales, recomendando que el menor deba estar no más de cuatro horas al día para evitar problemas de adicción (22,23).

En Jaén, el uso de redes sociales entre los escolares ha alcanzado niveles preocupantes, especialmente en las instituciones educativas, donde se observa un incremento en la adicción a estas plataformas. En la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, los estudiantes llevan sus celulares a pesar de que las normas lo prohíben, donde manifiestan su uso como: "Solo lo uso para comunicarme con mis amigos" o "me sirve para estar en contacto con mi enamorado(a)". Este tipo de expresiones refleja una dependencia preocupante a las redes sociales, donde las interacciones digitales parecen tener más importancia que las actividades académicas o las normas escolares.

El problema no solo se limita a la infracción de las normas, sino que también afecta el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes. Según el director de la

institución, cada semana se decomisan entre 4 y 6 celulares, lo que sugiere un patrón recurrente de conducta que es difícil de controlar en algunos escolares. Esta situación refleja la incapacidad de muchos estudiantes para desconectarse de las redes sociales, incluso durante las horas de clase. Las interrupciones constantes, la ansiedad por revisar mensajes o notificaciones y la distracción continua generan una falta de concentración que compromete su desempeño académico. Por lo tanto, resulta necesario formular la siguiente interrogante de investigación.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Existe adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre, Jaén – Cajamarca, 2023?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre. Jaén – Cajamarca.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- a) Identificar la existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre.
- b) Evaluar según dimensiones la existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre.

## **1.4. Justificación**

En los últimos años, como resultado directo de la pandemia causada por el virus SARS-CoV-2, hubo un aumento en el número de estudiantes, especialmente adolescentes, que utilizan las redes sociales. Una población que se distingue por su volatilidad e intereses fluctuantes, lo que hace que este tipo de plataformas sociales les resulten atractivas, a tal punto de generarles adicción, incitando problemas académicos como familiares.

Es por esta razón que la presente investigación tiene como finalidad conocer el nivel de adicción en los estudiantes de secundaria de edades entre los 12 a 17 años del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre. Una de las instituciones educativas de la ciudad de Jaén donde más se observa esta problemática social. Se justifica a nivel teórico porque es

necesario y útil como marco de referencia para investigaciones relacionadas con el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes. Esto con la finalidad de que los resultados sean tomados en los antecedentes o en el planteamiento del problema de otros estudios científicos. También, como indicador estadístico, para posteriores normativas educativas o documentos afines.

En lo práctico, la información recopilada en el presente estudio se ha de utilizar como recurso para las organizaciones, instituciones y autoridades de la ciudad de Jaén que se dedican a intervenir en casos de adicciones. Además, los datos de esta investigación, que son representativos y actualizados, permiten que la población tome decisiones informadas con el fin de obtener resultados favorables en beneficio de los estudiantes. Para que esta población se vea beneficiada con ayuda psicológica, teniendo en cuenta medidas preventivas y promocionales en el colegio Víctor Raúl Haya de la Torre. Igualmente, que los padres de familia conozcan los resultados, para que se comprometan y así ejerzan un mayor control y seguimiento en cada uno de sus hijos.

En el ámbito social, ya que busca generar mayor conciencia sobre los peligros asociados, como el ciberacoso, la dependencia emocional y la adicción digital, promoviendo un uso más responsable de estas plataformas. En una sociedad cada vez más digitalizada, los adolescentes están expuestos a estos riesgos, muchas veces sin la supervisión adecuada, ya que los padres tienden a subestimar los efectos negativos que el uso descontrolado de las redes puede tener en su vida cotidiana, afectando su rendimiento académico, su bienestar emocional y sus relaciones sociales.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

##### **A nivel internacional**

Castro et al. (24), en Colombia, en el año 2020, realizaron un estudio sobre adicción a redes sociales en estudiantes del nivel secundario. Se utilizó un estudio transversal en 75 adolescentes. En este estudio se obtuvo que el 22,1% se conecta todo el día, el 48,1% de siete a doce veces al día, el 26,0% de tres a seis veces al día, el 2,6% de una a dos veces al día, el 1,3% se conecta de dos a tres veces por semana y el 100% no se conecta una sola vez por semana. En conclusión, se evidenció la dependencia y el uso excesivo a las redes sociales entre los adolescentes.

Chimbana (25), en Ecuador, durante el año 2020 investigó sobre adicción a las redes sociales en los adolescentes de una institución educativa. Se aplicó un estudio transversal en 256 participantes. Como resultado del total de la población, un 70,70% no presenta riesgo de adicción a las redes sociales, mientras que un 21,48% de la población presenta riesgo bajo, un 6,25% riesgo moderado y un 1,56% presenta riesgo alto. En conclusión, se determinó que la mayoría de la población no presenta riesgo de adicción a las redes sociales; sin embargo, existe un grupo pequeño de estudiantes que sí presentan un alto riesgo.

Alvares (26), en España, en el año 2020, llevó a cabo un estudio de adicción a las redes sociales en estudiantes. Emplearon un estudio transversal en 58 participantes. Se obtuvo que del total de estudiantes el 60,44% presenta adicción a las redes sociales. En conclusión, se evidencia que existen altos niveles de adicción a las redes sociales, obteniendo como repercusión altos niveles de hostilidad, irritabilidad, obsesiones y compulsiones.

Mendoza et al. (27), en el año 2019, ejecutaron un estudio sobre adicción a las redes sociales en estudiantes. Utilizaron un estudio transversal en 60 adolescentes. En este estudio, se obtuvo un 25,0% con alto nivel, un 25,0% nivel medio, un 38,3% nivel bajo y en un 11,7% no existe riesgo de adicción a las redes sociales. Concluyendo que la mayor

parte de estudiantes tiene problemas con el uso excesivo de las redes sociales, teniendo la necesidad de estar siempre conectados en ellas.

### **A nivel nacional**

Yana et al. (28), en el 2022, investigaron en Puno sobre la adicción a las redes sociales en estudiantes entre 12 a 17 años. Lo realizaron mediante un estudio transversal en 1255 estudiantes. Se encontró un nivel de adicción grave (67,8%), seguido de un nivel moderado (18,7%), un nivel muy grave (7,2%), un nivel leve (5,5%), y sin adicción un 0,8%. Concluyeron que los adolescentes del colegio en dicha región presentan algún nivel de dependencia a las redes sociales, generándoles obsesión y falta de control.

Estrada et al. (29), en Madre de Dios en el 2020, realizaron un estudio en estudiantes con el objetivo de medir el nivel de adicción a las redes sociales. Utilizaron un estudio transversal en 195 participantes. Se obtuvo que el 40% presenta un nivel alto, el 23,6% un nivel moderado, el 15,9% un nivel bajo, el 12,3% un nivel muy alto, y el 8,2% un nivel muy bajo. Concluyeron que la gran mayoría de los estudiantes tienen acceso constante a las redes sociales y pasan una gran cantidad de tiempo en línea, lo que los lleva a descuidar sus responsabilidades académicas y familiares.

Cahuana (30), en Arequipa, investigó en el 2019 sobre los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes del nivel secundario. Se empleó un estudio transversal, aplicado en 113 participantes. Se encontró con mayor preponderancia un nivel medio (43,4%), seguido de un nivel alto (30,1%) a un nivel bajo (26,5%). En conclusión, los estudiantes presentan problemas de dependencia a las redes sociales, comprometiendo el ámbito académico.

Campo et al. (31) en Lima realizaron una investigación en el 2019 con el objetivo de medir el nivel de adicción de los escolares a las redes sociales. Lo realizaron mediante un estudio transversal en 253 participantes. Obtuvieron con mayor incidencia un nivel bajo (66,8%), un nivel medio (22,9%) y un nivel alto (9,5%). Concluyeron que la mayoría de los participantes no tienen un grado de dependencia a las redes sociales; sin embargo, un grupo pequeño de estudiantes presentan una pérdida de control.

### **A nivel local**

Castillo (32), en el 2020 estableció un estudio sobre la adicción de los estudiantes de secundaria sobre las redes sociales en Cajamarca. Empleó un estudio transversal, en 157 participantes, obteniendo con mayor incidencia un nivel medio (59,9%), seguido de un nivel bajo (27,4%) a un nivel alto (12,7%). En conclusión, si se presentan casos de manera regular sobre problemas de adicción a las redes sociales entre los estudiantes, generando dependencia.

Al revisar diversas referencias bibliográficas relacionadas con el objeto de estudio, no se encontraron más antecedentes a nivel local desde el año 2020.

## **2.2.Base teórica**

### **Teoría del aprendizaje social de Albert Bandura**

Se fundamenta en la noción de que los adolescentes adquieren conocimientos en contextos sociales mediante la observación y la imitación del comportamiento visto. Además, fortalece la noción de que la persona se ve afectado por la influencia externa. Se fundamenta en tres principios fundamentales: Los individuos tienen la capacidad de adquirir conocimientos mediante la observación, el estado mental influye en este proceso de aprendizaje y que el conocimiento adquirido no implica una modificación en el comportamiento. En esta teoría se exponen cuatro principios que explican el proceso de aprendizaje social (33):

- Atención: Para adquirir conocimientos, es imprescindible mantener la concentración y prestar atención. Especialmente cuando se trata de niños, si se encuentran con algo original o distinto, es más probable que se mantengan atentos.
- Retención: Asimilar el conocimiento recién adquirido y guardar en la memoria como un recuerdo.
- Reproducción: Consiste en recuperar y emplear información previamente almacenada en la memoria cuando sea necesario, por ejemplo, durante una evaluación.
- Motivación: Es fundamental para despertar el deseo de emprender cualquier actividad. Esta puede surgir al presenciar cómo alguien es premiado o castigado por sus acciones, lo cual incita a la persona que observa a imitar o evitar dichas conductas.

En lo que respecta a las diversas plataformas de redes sociales en línea, tales como Facebook, Tik Tok, Instagram, entre otras, es importante destacar que brindan un enfoque innovador y novedoso para el proceso de aprendizaje de los estudiantes en la actualidad. A través de estas herramientas tecnológicas, los individuos están dotados de una capacidad extraordinaria para expresarse de manera creativa, establecer diversas relaciones interpersonales e interactuar de forma instantánea con otros individuos, sin importar la distancia en el tiempo y el espacio, satisfaciendo así sus necesidades de autoexpresión, networking e información de manera eficiente y efectiva (34).

No obstante, los estudiantes experimentan una exposición constante a estímulos que refuerzan conductas como la obsesión y el uso excesivo. Según la Teoría del Aprendizaje Social, la atención, retención, reproducción y la motivación juegan un papel crucial en la adquisición de comportamientos observados. Las plataformas de redes sociales capturan la atención de los usuarios mediante notificaciones y recompensas inmediatas (como "Likes" y comentarios), lo que refuerza el uso compulsivo (35).

Además, la autoeficacia, o la creencia en la capacidad de influir en el entorno, también es un factor importante en la adicción a las redes sociales. Los estudiantes que creen que pueden lograr reconocimiento social a través de sus interacciones en redes tienen mayor probabilidad de incrementar su participación en estas plataformas, lo que puede contribuir a una dependencia progresiva (35).

Esta teoría se ha tomado en la discusión del presente trabajo para explicar el comportamiento de los participantes en el estudio.

### **2.3.Bases conceptuales**

#### **Adicción**

La adicción es un problema social caracterizado por el uso poco controlado de las redes sociales, que lleva a una persona a dedicar más tiempo del previsto o necesario en ellas. Esto puede influir en la rutina diaria, generando distracciones en otras actividades importantes, como el estudio y las relaciones sociales y familiares (36).

La adicción a las redes sociales puede estar motivada por la búsqueda de conexión social o por el placer de recibir interacciones, como “me gusta” o comentarios, que refuerzan el hábito de revisarlas frecuentemente (36).

También, es la necesidad persistente de las personas a mantenerse conectados constantemente en las plataformas sociales, lo que resulta en una inversión sustancial de tiempo dedicada a interactuar con amigos o desconocidos. Además, los individuos permanecen constantemente en la red social, lo que afecta a aquellos que son adolescentes o poseen una mayor vulnerabilidad psicológica. Es fundamental considerar que los adolescentes presentan ciertos rasgos de riesgo, entre ellos la impulsividad, el deseo de nuevas relaciones y una baja autoestima (37).

Además, se sugiere que toda conducta que provoque placer tiene el potencial de convertirse en una conducta adictiva. Cuando la conducta se desvía de lo normal, su intensidad aumenta en proporción a la cantidad de perturbaciones que causa en las interacciones familiares, académicas, ocupacionales y sociales. Los elementos centrales de las enfermedades adictivas incluyen los fenómenos de alteración de la autorregulación y dependencia (37).

Entre los síntomas de la adicción a las redes sociales: Pocas horas de sueño, desvinculación con el entorno, llamadas de atención, irritabilidad, desesperación, mentiras sobre la cantidad de horas conectadas, aislamiento, compulsividad, bajo rendimiento académico, actitudes eufóricas, negación, falta de control, intolerancia, rechazo a actividades diarias y ansiedad (37).

Por ello es importante que los padres enseñen a sus hijos a gestionar sus tiempos en el uso de las redes sociales. Además, se debe promover la vinculación entre los pares con supervisión, brindar apoyo emocional ante el inicio de actitudes adictivas, incentivar nuevos hábitos, la participación en el deporte, juegos familiares o de amigos, fomentar el diálogo y la confianza (38).

### **Redes sociales**

Para Echeburúa et al. (38) es un sistema de individuos que se vinculan entre sí de múltiples formas (afectiva, familiar, laboral, sexual, de amistad, etc.) a través de la comunicación en línea. Estas redes brindan un fácil acceso a la interacción con personas, ya que son

dinámicas, en donde algunos miembros emergen, desaparecen, mientras que otros permanecen constantes.

Además, las redes sociales facilitan la interacción de usuario a usuario y de amigo a amigo mediante el intercambio de contenido multimedia como imágenes, videos, mensajería instantánea, así como documentos (39).

También, se define como lugares de encuentro en línea para personas que tienen objetivos comunes, pasatiempos o lazos de amistad, familiar o laboral. Las plataformas de redes sociales facilitan la comunicación y el intercambio de información, conocimientos y costumbres al conectar a usuarios de todo el mundo (40).

La adolescencia se caracteriza por un período de importante inestabilidad y vulnerabilidad, durante el cual los individuos experimentan diversos cambios físicos y psicológicos. Esta etapa suele estar marcada por la confusión en el proceso de formación de la personalidad y la identidad, así como por la supresión de las emociones. Es común que los adolescentes recurran a las redes sociales como medio para aliviar la ansiedad, las inseguridades y los vacíos internos. Además, por la necesidad de establecer relaciones amicales, íntimas y románticas. Por ello, a menudo las redes sociales sirven como plataforma en línea para satisfacer estas necesidades (40).

## **Utilidad**

Navarrete (41) considera la utilidad de las redes sociales de la siguiente manera:

- Mantiene abiertas las líneas de comunicación: Las redes sociales sirven como lugares de encuentro para que las personas compartan ideas e información. Las funciones disponibles para los usuarios y la naturaleza de sus interacciones dependen del tipo de plataforma que esté utilizando. Los usuarios en varias de estas plataformas pueden distribuir información, documentos, imágenes y videos.
- Mantiene contacto con alguien: En el mundo interconectado de hoy, cualquier persona con acceso a un servicio en línea puede unirse a una red, convertirse en miembro y entablar amistad con personas de todo el mundo. A través de estos, puede conectarse con amigos, desconocidos, parientes, y para posibles intereses románticos y de trabajo.
- Indaga sobre algo: Los usuarios pueden mantenerse al tanto de las últimas noticias y desarrollos en sus áreas de interés debido a la gran cantidad de contenido compartido

en las redes sociales. La persona al momento de crear su usuario establece sus preferencias para que después estas se muestren en su red.

- Genera distracción: Comunidades de individuos que comparten intereses se forman orgánicamente en las redes sociales. Estas brindan un medio de diversión y distracción, por lo que elimina el estrés.
- Relaciona al comprador y al vendedor: Permite vender cualquier cosa por la red social. En ella, los usuarios se conectan con las empresas para que estén al tanto de próximas novedades.

### **Características**

Consta de las siguientes (42):

- Una comunidad virtual, aplicativo o plataforma crea estas redes, que se extienden por todo el mundo y se puede acceder a ellas desde cualquier computadora, Tablet o teléfono inteligente.
- Su uso no cuesta nada, mientras que algunos planes premium con funciones adicionales están disponibles por una tarifa según la libertad y deseo del usuario.
- Da actualizaciones al instante en todas partes del mundo.
- Permite enviar o compartir cualquier tipo de información en diferentes formas.
- Habilita la creación de perfiles individuales para todos los participantes de la red.
- Funcionan con internet, ya sea a través de datos o por wifi.
- Permite crear grupos de interés comunes, agregar, buscar y bloquear a la persona que se desee.
- Permite la socialización virtual entre personas.

### **Ventajas**

Hay una serie de aspectos positivos en el uso de las redes sociales (42):

- Tienen la ventaja de ser instantáneos: La mayoría de las plataformas de redes sociales actualizan su información en tiempo real. La información, los videos, las fotografías y las vistas publicadas en las redes a menudo se hacen públicas y son accesibles instantáneamente para todos los miembros de la red, casi en cualquier parte del mundo. Los eventos sociales, culturales, políticos o económicos que ocurren en cualquier parte pueden propagarse inmediatamente a través de diferentes plataformas en línea como Facebook, Twitter, entre otras.
- Ayuda a conectar con cualquier persona en diferentes lugares en tiempo real.

- Permite adquirir información como los gustos, aficiones, educación, fecha de cumpleaños, entre otros; ya que es público y compartido.
- Son masivos: Debido a su amplia accesibilidad, las redes sociales han ayudado a personas de todas las edades y orígenes a conectarse entre sí.
- Reduce el tiempo: La distancia entre amigos, familiares y otros usuarios de la red es irrelevante gracias a las redes sociales.
- Potencia el perfil: La publicidad y el desarrollo de perfiles de marcas y empresas en las redes sociales han hecho que este medio sea más competitivo en los últimos años. Facilitan la comunicación entre proveedores y clientes de todo el mundo. Hacen que el servicio al cliente sea más fácil de proporcionar.
- Sirven como un medio a través del cual se puede obtener conocimiento, diversión y datos. El propósito de las redes sociales es ayudar a difundir ideas y contenido de forma rápida y amplia. Un usuario puede aprender algo nuevo, entretenerse o educarse, según el tipo de material que elija consumir.
- Posibilitan la distribución del conocimiento: Mediante el uso de redes, los datos, como documentos de texto, archivos de audio y videoclips, pueden enviarse de forma rápida y fácil.
- Da la oportunidad de trabajar: Los perfiles profesionales de los usuarios pueden hacerse públicos a través de varias redes. Algunos, como LinkedIn, se desarrollaron específicamente para fomentar redes de profesionales en activo. Allí, las empresas pueden crear perfiles a partir de los cuales las personas interesadas pueden encontrar y solicitar puestos de trabajo.

### **Desventajas**

Todo usuario de una red social tiene que lidiar con los siguientes inconvenientes (42):

- Acoso e intimidación en línea: Es una de las principales preocupaciones de las comunidades en línea y sucede cuando una persona o un grupo de personas acosan a alguien en línea. Esto puede suceder por una variedad de razones, incluidos los insultos y la propagación viral de información privada. Es necesario enseñar a los adolescentes los riesgos para la salud asociados con este comportamiento.
- El grooming: Es un riesgo importante cuando se trata de ciberacoso. Se conoce también como "engaño pedófilo", como suele denominarse. Ocurre cuando los adultos se dirigen

a los menores de edad para obtener gratificación sexual. El delito de grooming debe ser denunciado a la policía.

- Noticias falsas: Es la proliferación de datos erróneos o no verificados que resulta de la gran cantidad de datos de Internet. Es posible que a los usuarios les resulte difícil hacer un seguimiento de lo que sucede debido a esto.
- La disponibilidad general de materiales potencialmente peligrosos: A menudo, se puede encontrar material pornográfico o violento en las redes, lo que no es aceptable para todo público.
- Mal uso de las plataformas de redes sociales: La adicción y la desconexión de la realidad pueden resultar en el uso excesivo de las redes sociales. Así como el aislamiento social del usuario, y la sustitución afectiva por conservar relaciones en línea.
- La información se difunde rápidamente en línea: Es el proceso de hacer varias copias o compartir constantemente un archivo. Cuando el material que se vuelve viral es algo que la persona disfruta, puede ser algo bueno, pero cuando es información privada causando daño, esto puede generar graves problemas emocionales en el usuario.
- Puede generar alguna enfermedad mental, ya que puede conllevar a la ansiedad generalizada, y a la obsesión convulsiva.

### **Tipos de redes sociales**

Según Hüt (43) considera los siguientes tipos:

**Redes profesionales:** Estas conexiones han ayudado a difundir la idea de la "conexión en red" entre las pequeñas y medianas empresas y la alta dirección de las corporaciones más grandes. Su importancia radica en que facilitan la ampliación de la propia red de conexiones profesionales, lo que a su vez facilita el fomento de nuevas relaciones comerciales y la identificación de nuevas vías de crecimiento personal. Las descripciones de los currículos de los participantes sirven como punto de partida para sus futuras interacciones en estas redes. Por ejemplo, LinkedIn, Xing, Viadeo.

**Redes generalistas:** Se pueden encontrar perfiles de usuarios similares en estas plataformas más nuevas, pero su rápida expansión se remonta a la producción de contactos que se unen para hacer y mantener conexiones personales, así como para intercambiar y

consumir medios e información. Por ejemplo, MySpace, Facebook, Instagram, Tik Tok, Tuenti, Hi5.

**Redes especializadas:** Actualmente ha habido un aumento reciente en el número de redes sociales que atienden a muchos lugares de interés en áreas como negocios, deportes y educación. Esto satisface el deseo de unirse o identificarse con grupos con cualidades e intereses similares. Por ejemplo, Hello Talk, una red social solo para aquellos que desean practicar idiomas con otras personas.

Sin embargo, Navarrete (41), considera dos tipos:

**Redes Sociales horizontales:** Son la amplia categoría de redes sociales que fomentan la participación de usuarios de todo tipo y que no comparten rasgos inherentes entre sí. Incluyen plataformas de redes sociales como Facebook, Tik Tok, WhatsApp, Instagram y Twitter.

**Redes Sociales verticales:** Aquí hay algo nuevo para considerar. Hablando profesionalmente, los usuarios de estas redes sociales buscan o comparten intereses y objetivos compartidos relacionados con cosas como el trabajo, la creación de redes, los viajes, académicos, etc. Aquí aparecen sitios como LinkedIn, TripAdvisor, SoundCloud, Spotify, Vimeo, Hello Talk, etc.

### **Redes sociales usadas por los escolares**

Según Blas (47), 44 son los siguientes:

Facebook, una plataforma de redes sociales, fue fundada por Mark Zuckerberg en 2004. Su objetivo principal es fomentar la conectividad global facilitando el establecimiento de nuevas relaciones interpersonales y permitiendo el intercambio de información, tanto en contextos personales como profesionales. Además, Facebook permite a los usuarios interactuar con comunidades que comparten intereses comunes.

WhatsApp, una plataforma de redes sociales establecida por Jan Koum en 2013, fomenta la conectividad global entre las personas mediante el uso de sus números de teléfono. Otra característica notable es la capacidad de publicar fotografías o videos conocido como estado que desaparecen automáticamente después de un lapso de 24 horas, además permite compartir cualquier tipo de documento o archivo.

Instagram fue fundado en 2010 por Kevin Systrom y Mike Krieger. La plataforma se distingue por su funcionalidad para enviar narrativas (incluidas imágenes o breves vídeos), que persisten en la red durante 24 horas antes de ser eliminadas automáticamente. Además, facilita la comunicación con personas que residen en diversas ubicaciones geográficas.

Snapchat, una plataforma de redes sociales establecida por Evan Spiegel en 2016, se esfuerza por fomentar la conectividad global y permitir a los usuarios mantenerse actualizados sobre los artistas elegidos. Una funcionalidad adicional consiste en la aplicación de diversos efectos a las fotografías seleccionadas por el usuario para subirlas en línea.

Twitter, una plataforma de redes sociales establecida por Jack Dorsey en 2016, tiene como objetivo brindar a los usuarios información actualizada sobre muchos temas, incluidas noticias nacionales y mundiales. Esta plataforma es conocida por su naturaleza concisa, limitando a los usuarios a 40 caracteres por publicación, así como por su capacidad para facilitar el intercambio de fotografías y videos.

TikTok, es una aplicación creada en el 2016, en donde se elaboran, editan, comparten videos hasta de un minuto de duración en donde se pueden agregar diferentes efectos de edición, como música. Además, permite enviar mensajes, agregar, seguir a personas, así como agregar estados que duran un día.

### **Adicción a las redes sociales**

Luengo (45), señala que la adicción a las redes se caracteriza por la incapacidad del individuo para abstenerse de participar en conductas dañinas relacionadas con el uso de Internet. Lo que afecta negativamente sus propios objetivos, así como sus interacciones interpersonales, profesionales y sociales debido a factores cognitivos, conductuales y fisiológicos.

Para Navarro et al. (46) es una dependencia psicológica caracterizada por el uso compulsivo de estas plataformas, lo que impacta negativamente en las actividades diarias del individuo. Comparte similitudes con otros trastornos de dependencia, ya que implica una activación constante del sistema de recompensa cerebral, generando una necesidad persistente de conectividad para obtener gratificación inmediata. El individuo experimenta incomodidad o ansiedad cuando se ve privado de acceso a las redes sociales, lo que lleva a una alteración

en el manejo de sus responsabilidades y compromisos. Además, esta dependencia se ve agravada por mecanismos de negación cognitiva, en los cuales el adicto minimiza o ignora las consecuencias adversas de la adicción.

Según Echeburúa (47) es un pasatiempo destructivo porque crea dependencia y limita la capacidad de las personas para dedicarse a otros pasatiempos y pensar por sí mismos. Además, existen patrones de conducta aparentemente inocuos que, en determinadas condiciones, pueden volverse adictivos e interferir sustancialmente en la vida cotidiana de los afectados, ya sea a nivel familiar, escolar, social o sanitario del individuo.

### **Dimensiones de la adicción a las redes sociales**

Escurra (48), creador del instrumento “Adicción a las redes sociales”, destaca tres características clave que permiten medir este problema: obsesión, falta de control personal y uso excesivo. Según el autor estas dimensiones permiten identificar los patrones conductuales asociados a la dependencia, y son la base sobre la cual se estructuran los resultados de este estudio. A continuación, se describen:

- **Obsesión:** Corresponde teóricamente a la dedicación mental a las redes sociales, incluyendo soñar despierto con ellas y experimentar miedo y preocupación cuando no están disponibles. Este fenómeno se conoce como "obsesión por las redes sociales" (48).

La obsesión, como la definen los psicólogos, es una fijación excesiva en una actividad o entorno, lo que en el caso del uso de redes sociales desvía el enfoque del estudiante de lo esencial y genera ansiedad e intranquilidad cuando no puede conectarse (48). Esta necesidad constante de estar en línea provoca un agotamiento cognitivo que afecta negativamente el desempeño en actividades importantes, siendo un rasgo común de la obsesión (48).

Cuando se establece la obsesión sobre las redes sociales, los comportamientos adictivos adquieren un carácter automático, se activan emocionalmente y se caracterizan por una limitada capacidad cognitiva para evaluar lo que es correcto o no de las decisiones tomadas. El individuo obsesivo considera que el hecho de estar conectado a las redes sociales le genera beneficios por lo que siente una gratificación inmediata. Sin embargo, no presta atención a las posibles consecuencias negativas que

podrían surgir en un futuro lejano. Por consiguiente, obsesionarse por las plataformas de redes sociales en línea conlleva a la falta de actividad física, bajo rendimiento académico, aislamiento, mala conducta, enfermedades, problemas psicológicos y obesidad (49).

Los escolares que se encuentran en la etapa de la adolescencia presentan obsesión por lo que les satisface y por su capacidad para facilitar la creación de nuevas amistades en línea, especialmente entre individuos que presentan cosas en común por lo que hay mayor afinidad. Estas plataformas se perciben como espacios más libres y propicios para discutir, tratar una amplia gama de temas. Además, estos individuos exhiben una mayor disposición y capacidad para interactuar en redes sociales, al mismo tiempo que muestran una mayor preferencia a desarrollar comportamientos obsesivos, lo cual los convierte en un grupo con un nivel de riesgo elevado (49).

– **Falta de control personal:**

La pérdida de control es otra característica distintiva de una adicción. Todas las conductas adictivas son inicialmente influenciadas por reforzadores positivos, es decir, la sensación placentera que se experimenta al llevar a cabo dicha conducta. Sin embargo, con el tiempo, estas conductas llegan a ser controladas por reforzadores negativos, como el alivio de la tensión emocional o de la ansiedad. En otras palabras, una persona que no presenta adicción utiliza el teléfono móvil o se conecta a Internet por su utilidad práctica o por el disfrute de la actividad en sí misma. Por el contrario, una persona adicta a estas tecnologías lo utiliza con el objetivo de aliviar su malestar emocional (48).

Descuidar el trabajo escolar y otras responsabilidades debido al tiempo que se pasa en las redes sociales es un ejemplo de falta de autocontrol. Una explicación de esto es la percepción de una "falta de control personal en el uso de las redes sociales" (48).

Escurra et al. (48) refieren que es la falta de autocontrol del individuo en relación con su comportamiento al utilizar las redes sociales. Además, estas personas experimentan rápidos cambios de humor, comenzando con una sensación general de infelicidad y progresando a través de una secuencia de emociones más enojadas. Momento en el

que modifican su forma de pensar, sus acciones y sus pensamientos para parecer conectados por un período más largo de tiempo.

Además, Matalinares et al. (50) argumentan que la incapacidad de controlar la conducta deseable conduce a la angustia cada vez que se restringe o evita el hábito. Por ello, a pesar de cualquier obstáculo, el individuo continúa con la acción.

- **Uso excesivo:** Se refiere a los problemas para regular el uso de las redes sociales, lo que evidencia tanto la incapacidad de limitar el tiempo que uno pasa en dichas plataformas como la falta de voluntad para hacerlo. Este fenómeno ha sido etiquetado como "uso excesivo de las redes sociales" (48).

Para Matalinares et al. (50) uno de los criterios para el diagnóstico de la adicción a Internet es el uso excesivo, que se relaciona con la pérdida del sentido del tiempo, la incapacidad de controlar el deseo de estar conectado a Internet, el descuido de las responsabilidades sociales y familiares en favor de pensar y estar en línea, y el gasto de más tiempo del que se planeó originalmente.

Para Patiño (51), el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes durante su tiempo libre se ha relacionado con patrones psicológicos patológicos tales como conducta antisocial, tendencias agresivas, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban, ausentismo escolar y problemas de alimentación y sueño. En el escolar, se presenta bajas calificaciones, deserción, ciberbullying, entre otros. En consecuencia, la falta de uso eficaz de las redes hace que los adolescentes sean susceptibles a los peligros y consecuencias antes mencionadas.

Además, el diagnóstico de adicción a las redes sociales se basa en varios criterios, entre ellos el uso excesivo. Este se caracteriza por la pérdida del sentido del tiempo, la imposibilidad de controlarse a sí mismo y el descuido de actividades académicas, sociales y familiares debido a la constante preocupación de permanecer conectado. Además, se observa que la persona pasa más tiempo del que había planificado inicialmente (51).

### **Causas de la adicción en los escolares**

Echeburúa (38), señala que toda adicción genera depresión, irritabilidad, inquietud psicomotora, disminución de la concentración y dificultades para dormir en aquellos que utilizan Internet de manera excesiva. Asimismo, los adolescentes de hoy en día tienen un deseo abrumador de convertirse en adictos a Internet.

Los adolescentes a veces intentan compensar la falta de amor acumulando una gran cantidad de "me gusta", lo que se ha relacionado con baja autoestima, infelicidad personal, depresión e hiperactividad. Muchos jóvenes los buscan casi obsesivamente por la gratificación intensa y fugaz que brindan, pero esta búsqueda puede resultar contraproducente a largo plazo porque los hace depender demasiado de la aprobación de los demás (52).

### **Consecuencias de la adicción en los escolares**

Echeburúa (47), señala que en la población adolescente se dan las siguientes consecuencias:

- La difusión de información ilícita, como la pornografía, los comentarios racistas o xenófobos y la incitación a delinquir. Sin embargo, además de material ilegal, también pueden estar expuestos a material dañino, por ejemplo, a través de la visualización frecuente de sitios web pornográficos o violentos.
- En segundo lugar, el ciberacoso entre pares, que afecta principalmente a adolescentes entre 12 y 15 años. Se define como "abuso psicológico continuo entre menores que utilizan redes sociales o varios canales de comunicación en línea", y puede adoptar muchas formas, incluidas: insultos, burlas, difamación, compartir imágenes o rumores sexualmente explícitos sobre el acosado, hacerse pasar por la víctima, manipular fotografías y hacer perfiles falsos usando la información de la víctima.
- En tercer lugar, en el ámbito del ciberacoso sexual, existe un subconjunto conocido como "grooming", que consiste en la estrategia de acercamiento de un adulto hacia un menor con el fin de ganarse la confianza de este último para extorsionar al primero con dinero o favores sexuales (mediante, por ejemplo, pretender ser un adolescente comprensivo).
- Por último, en las redes sociales, los usuarios corren el peligro de adoptar comportamientos exhibicionistas en el ámbito privado, o de construir una identidad falsa reforzada por un elemento de autoengaño o fantasía. Como resultado, algunos

adolescentes, se involucran en coqueteos virtuales extensos porque se sienten más seguros haciéndolo allí que en persona.

Además, Mendoza (53), señala que entre los estudiantes provoca:

- Estrés y ansiedad: La necesidad de aceptabilidad social, una de las "recompensas" que brindan las redes sociales, es una importante fuente de estrés y preocupación para muchos usuarios. Es posible que se sienta triste si su objetivo es obtener pocos Me gusta o retuitear sus publicaciones en las redes sociales.
- Perjudica las relaciones personales: Una forma en que las redes sociales pueden dañar tus conexiones con las personas más cercanas a ti es cuando las priorizas por encima de tu familia, amigos, compañeros de trabajo y otras personas importantes.
- Afecta la concentración: Hace que sea difícil concentrarse en las tareas a mano; esto puede ser problemático si, por ejemplo, necesita prepararse para un examen, pero, en cambio, pasa su tiempo en las redes sociales o jugando un videojuego. Todo esto eventualmente aparecerá en sus calificaciones.
- Pérdida de tiempo: El abuso o el uso indebido de las redes sociales le impide participar en actividades más satisfactorias y útiles. Actividades como ver a los seres queridos, hacer ejercicio, ampliar la base de conocimientos, buscar empleo, asistir a la escuela, etc.
- Daños en el sistema nervioso: El abuso de la tecnología se asocia con efectos negativos a largo plazo para la salud, como cansancio, problemas para dormir, ojos secos y fatiga visual, pérdida de memoria y molestias en el cuello.
- Genera sobrepeso: Llevar una vida sedentaria puede provocar un aumento de peso y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## **2.4.Hipótesis**

La existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre es alta.

## **2.5.VARIABLES DEL ESTUDIO**

Variable 1: Adicción a las redes sociales.

## 2.6.Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Valor Final	Tipo de variable	Escala de medición
Variable: Adicción a las redes sociales	Es el uso frecuente y prolongado a las redes sociales, que puede inferir en otras actividades de la vida cotidiana de la persona (52).	La adicción a las redes sociales consta de tres dimensiones: Obsesión, falta de control personal y uso excesivo; será medido a través de la escala Adicción a Redes Sociales (ARS).	Obsesión	Tiempo (ítems 1, 2, 3, 4) Comportamiento (ítems 5, 6, 7) Emociones (ítems 8, 9, 10)	Alto (73 – 96) Medio (49 – 72) Bajo (24 – 48)	Cualitativo	Ordinal
			Falta de control personal	Actuación (ítem 11,12, 13) Percepción (ítem 14, 15, 16)			
			Uso excesivo	Permanencia (Ítems 17, 18, 19, 20) Satisfacción (Ítems 21, 22) Dependencia (Ítems 23, 24)			

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. Diseño y tipo de estudio

El estudio fue cuantitativo, tipo descriptivo y de corte transversal. Cuantitativo porque ha usado la recolección de datos para probar hipótesis en base a la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. No experimental porque el sujeto de estudio no ha sido manipulado, sino solo descrito en su ambiente natural. Diseño transversal porque ha realizado la evaluación en un momento específico y determinado del tiempo. Descriptivo porque la información se ha recolectado sin cambiar el entorno; es decir, no hay manipulación (54).

Presenta el siguiente esquema:

n -----O ----- x

Dónde:

n = Muestra.

X = Adicción a las redes sociales

O = Observación.

#### 3.2. Población de estudio

La población en estudio estuvo conformada por 640 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre de Jaén., teniendo en cuenta la lista de matriculados por grados académicos del año 2023.

#### 3.3. Criterios de inclusión y exclusión

##### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que deseen participar en la investigación.
- Estudiantes de primero a quinto grado de secundaria.
- Estudiantes entre las edades de 12 a 17 años.

##### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no encuentren en la institución educativa en el momento de la aplicación del estudio.

- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado.

### 3.4.Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre.

### 3.5.Marco muestral

Lo constituyó la lista de estudiantes matriculados en los diferentes grados académicos del nivel secundario durante el año 2023, pertenecientes a la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre.

### 3.6.Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó la fórmula estadística para poblaciones finitas. Todos los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre de Jaén tuvieron la posibilidad de ser seleccionados para el estudio, considerando los criterios de inclusión. La fórmula aplicada fue la siguiente:

$$n = \frac{z^2 p q N}{E^2 (N - 1) + z^2 p q}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (640)}{(0.05)^2 (640-1) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = \frac{614.65}{2.56}$$

$$n = 240$$

#### **Donde:**

N=640 (total de estudiantes del nivel secundario)

Z=1.96 (nivel de confianza del 95%)

P=0.5 (proporción de aceptación)

Q=0.5 (proporción de rechazo, Q=1-PQ = 1 - PQ=1-P)

E=0.05 (margen de error)

n=240 (tamaño de la muestra obtenida)

De esta forma, se obtuvo una muestra de 240 estudiantes del nivel secundario. Se aplicó el muestreo probabilístico de tipo estratificado proporcional. Según, Hernández et al. (55) este tipo de muestreo consiste en dividir la población en estratos y luego seleccionar una muestra de cada estrato de manera que la proporción de individuos en la muestra refleje la proporción de ese estrato en la población total. A continuación, se señala:

<b>Estrato</b>	<b>Número de matriculados</b>	<b>Factor proporcional</b>	<b>Afijación proporcional</b>	<b>Muestra</b>	<b>Total</b>
1A	35	0,375	13,1	13	52
1B	34	0,375	12,7	13	
1C	34	0,375	12,7	13	
1D	35	0,375	13,1	13	
2A	34	0,375	12,7	13	50
2B	32	0,375	12,0	12	
2C	32	0,375	12,0	12	
2D	34	0,375	12,7	13	
3A	31	0,375	11,6	12	48
3B	32	0,375	12,0	12	
3C	32	0,375	12,0	12	
3D	33	0,375	12,3	12	
4A	30	0,375	11,2	11	47
4B	32	0,375	12,0	12	
4C	31	0,375	11,6	12	
4D	33	0,375	12,3	12	
5A	29	0,375	10,8	11	43
5B	30	0,375	11,2	11	
5C	27	0,375	10,1	10	
5D	30	0,375	11,2	11	
<b>Total</b>	<b>640</b>			<b>240</b>	<b>240</b>

Por lo tanto, el primer grado conformó una muestra de 52 adolescentes, del segundo grado a 50, del tercer grado a 48, del cuarto grado a 47 y, por último, el quinto grado a 43 estudiantes.

Para la selección de la muestra de los estudiantes dentro de cada estrato, se aplicó en base al juicio del investigador, es decir; por conveniencia, no probabilístico, el cual permitió seleccionar a aquellos adolescentes que estaban disponibles y que cumplían con los criterios de inclusión previamente establecidos.

### 3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos.

Se empleó como técnica la encuesta y como instrumento la escala de Likert de tipo politómica llamado Adicción a Redes Sociales (ARS), creado por Ecurra et al. (48) en el 2014 en el Perú. Tuvo como finalidad encontrar en los estudiantes sus niveles de adicción a las redes sociales.

El instrumento consta de tres dimensiones, 8 indicadores y 24 ítems. La primera dimensión: Obsesión está conformado por: Tiempo (ítems 1, 2, 3, 4), comportamiento (ítems 5, 6, 7) y emociones (ítems 8, 9, 10). La segunda dimensión, Falta de control personal, tiene como indicadores: Actuación (ítem 11, 12, 13) y percepción (ítem 14, 15, 16). La tercera dimensión, Uso excesivo, lo conforma: Permanencia (Ítems 17, 18, 19, 20), satisfacción (Ítems 21 y 22), y dependencia (Ítems 23 y 24).

Con respecto al valor asignado, la escala de Likert consta de cinco criterios: Siempre (4 puntos), casi siempre (3 puntos), algunas veces (2 puntos), rara vez (1 punto), nunca (0 puntos). Con respecto a sus variables presenta el siguiente valor:

<b>Adicción a Redes Sociales</b>			
<b>Dimensiones</b>	<b>Valor final por dimensión</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Adicción a las redes sociales global</b>
<b>Obsesión</b>	Alto	30 a 40	Alto: 73 – 96 Medio: 49 – 72 Bajo: 24 – 48
	Medio	20 a 29	
	Bajo	0 a 19	
<b>Falta de control personal</b>	Alto	18 a 24	
	Medio	12 a 17	
	Bajo	0 a 11	
<b>Uso excesivo</b>	Alto	24 a 32	
	Medio	16 a 23	
	Bajo	0 a 15	

### **3.8. Validez y confiabilidad del instrumento**

La validez de constructo fue ejecutada por Escurra et al. (48) en Lima por medio del coeficiente Kaiser - Meyer - Olkin (KMO) con un valor de 0,80 lo que indica una alta validez, ya que valores superiores a 0,80 indican una alta aceptación por la idoneidad de los elementos.

Además, se utilizaron intervalos de confianza alfa de Cronbach altos ( $>.85$ ) para evaluar la consistencia interna de cada uno de las dimensiones. El alfa de Cronbach para la dimensión: “Obsesión” fue de 0,91 con un intervalo de confianza de 0,90 a 0,92; para la dimensión: “Falta de control personal”, el alfa fue de 0,88 con un intervalo de confianza de 86,0 a 90. Por último, para la dimensión: “Uso excesivo” el alfa fue de 0,90 con un intervalo de confianza de 86,0 a 92. Asimismo, se obtuvo un alfa de Cronbach para todo el instrumento de 0,95, el cual es muy alto e indica que el instrumento es confiable para su propósito previsto (55).

### **3.9. Proceso de recolección de datos**

En primer lugar, se envió una solicitud al director del Víctor Raúl Haya de la Torre con el objetivo de la obtención del permiso de aplicación del estudio a los estudiantes de todos los grados académicos del nivel secundario. Luego de obtenido el permiso, por medio de la carta de aceptación emitido por el colegio se coordinó con cada docente para la coordinación con el fin de que se brinde un lapso de 10 minutos para la aplicación del estudio.

En segundo lugar, obtenido el permiso del docente, se procedió a dar la ficha de asentimiento informado a cada estudiante para que sea firmado por sus padres. Obtenido el consentimiento se explicó a los estudiantes los objetivos de la investigación. En tercer lugar, se agradeció la colaboración y apoyo a cada estudiante, a los docentes como al director de la institución educativa.

### **3.10. Procesamiento y análisis de datos**

Luego de recoger la información se procedió a tabular los datos en el paquete estadístico Excel de acuerdo con los objetivos planteados en el estudio. Después, los datos han sido analizados en el programa estadístico SPSS versión 25. Posteriormente, fueron analizados a través de la estadística descriptiva mediante tablas y gráficas de frecuencia porcentual.

### 3.11. Consideraciones éticas

**Respeto por las personas.** Cada persona tiene el derecho y la capacidad de tomar sus propias decisiones, y se reconoce como un ser autónomo, único y libre (56). Los estudiantes del nivel secundario decidieron libremente participar o no en la investigación.

**Beneficencia.** Se trata del deber ético de buscar el bien para las personas participantes en una investigación, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo los riesgos de los cuales se deriven posibles daños o lesiones (56). La investigadora en todo momento garantizó el bienestar físico, psicológico y social de cada estudiante que participó en el estudio.

**Justicia.** Prohíbe la exposición de un grupo de personas a los riesgos de la investigación exclusivamente para el beneficio de otro grupo (56). Los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre de Jaén fueron tratados con amabilidad y sin prejuicios.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1.RESULTADOS

**OBJETIVO 1:** Identificar la existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre.

**Tabla 1.** Adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre.

Nivel	n	%
Alto	208	86,7
Medio	31	12,9
Bajo	1	0,4
Total	240	100,0

Con respecto al nivel de adicción que muestran los estudiantes de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, se halló de manera predominante un nivel alto con un 86,7%, seguido de un nivel medio (12,9%) y un nivel bajo (0,4%). Por lo que la hipótesis planteada, queda aceptada puesto que los resultados mostrados en la presente tabla, afirma que el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre es alto.

**OBJETIVO 2:** Evaluar según dimensiones la existencia de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre.

**Tabla 2.** Adicción a las redes sociales según dimensión: obsesión.

Nivel	n	%
Alto	205	85,4
Medio	30	12,5
Bajo	5	2,1
Total	240	100,0

Con respecto a la primera dimensión de la variable, obsesión, se observa que prevaleció un nivel alto del 85,4%, continuando con un nivel medio de un 12,5%, a un nivel bajo con un 2,1%.

**Tabla 3.** Adicción a las redes sociales según dimensión: falta de control.

Nivel	n	%
Alto	188	78,3
Medio	48	20,0
Bajo	4	1,7
Total	240	100,0

Concerniente a la segunda dimensión, falta de control personal sobre adicción a las redes sociales, presentó con mayor preponderancia un nivel alto (78,3%), seguido de un nivel regular (20,0%) a un nivel bajo (1,7%).

**Tabla 4.** Adicción a las redes sociales según dimensión: uso excesivo.

Nivel	n	%
Alto	200	83,3
Medio	34	14,2
Bajo	6	2,5
Total	240	100,0

En la última dimensión, uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, se encontró un nivel alto (83,3%), un nivel medio (14,2%) y un nivel bajo (2,5%).

## 4.2.DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación indicaron un nivel alto de adicción (86,7%). Estos hallazgos coinciden con los reportados en otros estudios, como los de Yana et al. (28) y Álvarez (26) quienes encontraron que el 67,8% y 60,44% respectivamente un nivel alto de adicción. Además, Estrada et al. (29) encontraron que el 40% de los estudiantes presenta un nivel alto de adicción

Sin embargo, estudios de Chimbana (25) no coincide con la investigación quien señala que el solo el 1,56% de los adolescentes presenta un alto nivel de adicción a las redes sociales. También, Castillo (32), mostró que el 59,9% de los estudiantes presentan un nivel medio de adicción, al igual que el estudio de Cahuana (30), con un 43,4%.

En la primera dimensión, obsesión por las redes sociales, se evidenció un nivel alto en el 85,4% de los estudiantes, hallazgos similares realizados por Yana et al (28), muestran que el 67,3% presentan un nivel alto en esta dimensión. Por el contrario, Chimbana (25) y Mendoza et al. (27), solo encontraron que el 11,43% y 15,0% de estudiantes presentan un en el nivel alto.

Estos resultados sugieren una preocupación constante por las redes sociales y la inclinación de los estudiantes hacia el uso compulsivo de las mismas. Estudios previos, como los de Salas et al. (55), coinciden en que este tipo de comportamiento está asociado con niveles de ansiedad y preocupación cuando no se tiene acceso a las plataformas, lo que puede generar una dependencia emocional perjudicial. Sin embargo, en aquellos resultados que demostraron una baja prevalencia, se puede inferir que, en ciertos contextos, los adolescentes pueden estar desarrollando un uso más equilibrado de las redes sociales. Esto sugiere la posibilidad de que factores como la educación sobre el uso responsable de la tecnología, el apoyo familiar y la promoción de actividades alternativas puedan desempeñar un papel crucial en la mitigación de la dependencia emocional.

En la segunda dimensión, falta de control personal, se encontró un nivel alto en el 78,3% de los estudiantes, similares a los de Yana et al (28) quienes encontraron que el 57,5% presentan un nivel alto en esta misma dimensión, sin embargo resultados no coinciden con los de Mendoza et al (27) quienes muestran con mayor incidencia que el 43,3% tiene un

nivel bajo en esta misma dimensión. Otros como Chimbana (25), encontraron una menor prevalencia en falta de control personal con un 9,25% en el nivel alto.

El patrón alto evidencia que una gran proporción de los adolescentes no puede regular el tiempo que pasan en las redes sociales, lo cual impacta negativamente en sus actividades académicas y en las relaciones sociales. Según Muñiz et al. (59), esta falta de control conduce a una disminución en el compromiso académico y a problemas físicos como la alteración del sueño y el agotamiento. La discrepancia en los resultados entre los diferentes estudios sugiere que factores contextuales, como el acceso a la tecnología y las estrategias de educación sobre el uso de redes sociales, pueden influir en la capacidad de los adolescentes para manejar su tiempo en línea de manera efectiva. Esto resalta la necesidad de desarrollar programas que fomenten habilidades de autorregulación y manejo del tiempo para mitigar los efectos negativos asociados con el uso excesivo de estas plataformas.

En la tercera dimensión, uso excesivo de las redes sociales, se reportó un nivel alto en el 83,3% de los estudiantes, al igual que el resultado realizado por Yana et al. (28), con un 57,5 %. Sin embargo, resultados realizados por Chimbana (25) encontró una baja prevalencia en el nivel alto con un 13,18 %. Así como también Mendoza et al. (27), con un 26,7 %

El uso excesivo, caracterizado por la pérdida de la noción del tiempo y la incapacidad de limitar su uso, está relacionado con la dependencia y la desorientación. Alarcón et al. (60) señalan que los estudiantes frecuentemente mantienen abiertas múltiples redes sociales mientras realizan otras actividades, lo que interfiere con su concentración y productividad académica. Además, las diferencias en la percepción de lo que constituye "excesivo" pueden variar de un grupo a otro. Es posible que los estudiantes de los estudios con menor prevalencia no perciban su uso como excesivo, aun cuando objetivamente podría serlo según otros parámetros.

En comparación con estudios similares, como los de Portillo et al. (62), se observa una tendencia constante en la presencia de niveles altos de adicción en estas tres dimensiones, lo que sugiere un patrón generalizado de comportamiento adictivo entre los adolescentes. No obstante, investigaciones como la de Anaya et al. (63), realizadas en zonas rurales,

muestran menores niveles de adicción, lo que podría atribuirse a la menor disponibilidad de internet en dichas áreas.

Desde una perspectiva teórica, los resultados obtenidos en este estudio pueden explicarse bajo el marco de la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, que sostiene que los adolescentes tienden a observar e imitar comportamientos que perciben como exitosos o recompensados. En este contexto, las redes sociales funcionan como escenarios ideales para la observación de modelos de comportamiento que refuerzan el uso excesivo, dado que los adolescentes reciben retroalimentación positiva inmediata por su participación en estas plataformas, lo que alimenta la reproducción de conductas adictivas. Además, el factor de autoeficacia, puede jugar un papel crucial en este fenómeno, ya que los adolescentes que creen que pueden obtener reconocimiento social a través de su actividad en redes sociales tienden a aumentar su participación, reforzando así el ciclo de dependencia (35).

Por lo tanto, la prevalencia de conductas adictivas entre los estudiantes conduce a la manifestación de actividades excesivas mientras utilizan teléfonos móviles, lo que resulta en una posible disminución de su autonomía personal. En otras palabras, el estudiante se encuentra inmerso en un ciclo repetitivo que le brindaban satisfacción y placer. En relación a ello, Mendoza (27) argumenta que la adicción a una plataforma de redes sociales permite a los individuos mantener un control interno, brindándoles una sensación de bienestar transitorio, lo cual resulta en la negligencia de las actividades diarias con el fin de mantenerse conectado y actualizados con los acontecimientos en dichas plataformas.

Según Berner (57), es fundamental que los adultos brinden acompañamiento a los estudiantes en su experiencia virtual, adquiriendo un nivel básico de conocimiento en relación a las nuevas tecnologías. De esta manera, los adultos estarán en capacidad de evaluar e interpretar el contenido que los adolescentes visualizan en sus pantallas. En caso contrario, los usuarios pueden enfrentarse a diversos riesgos, por lo cual el autor recomienda que, mediante una supervisión adecuada y el respaldo de un sistema apropiado, se pueden prevenir los riesgos asociados con la utilización de las redes sociales.

De acuerdo con Gómez (58), se observa que los estudiantes contemporáneos enfrentan dificultades relacionadas con la adicción debido a un mayor grado de autonomía en el contexto familiar. En la mayoría de los casos, los padres no se encuentran en casa, lo cual

implica que el adolescente regresa a su hogar y administra su tiempo tanto dentro como fuera de la casa al uso de las redes sociales.

Según Ecurra et al. (48), se dice que, si existen niveles altos de adicción a las redes sociales, los escolares pueden tener dificultades en la autorregulación personal, ya que no pueden gestionar y reducir eficazmente su tiempo de uso. Hüt (43), argumenta que el uso continuo de las redes sociales tiene un impacto importante en las dinámicas de las familias, lo cual puede tener consecuencias potenciales en la salud psicológica de los escolares. Esto se refleja en la afectación de los vínculos familiares y sociales, lo cual a su vez influye en el sentido de pertenencia que los escolares experimentan en relación a sus actividades diarias.

En esta investigación, los adolescentes con altos niveles de adicción enfrentan dificultades en la autorregulación respecto al uso de redes sociales, lo que resulta preocupante por la pérdida de control y la interrupción en su vida cotidiana. Los estudiantes muestran un mayor interés en estas plataformas, considerándolas amigables, accesibles y atractivas, lo que los lleva a dedicar más tiempo a ellas y a mantener una interacción constante. Durante esta etapa académica, estos comportamientos pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas como la obsesión y el uso excesivo de las redes sociales, afectando su rendimiento académico y bienestar.

Cabe señalar que, la utilización de estas plataformas ha experimentado un aumento en respuesta a la epidemia de COVID-19. Un ejemplo de este fenómeno es la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre. Se ha observado que los estudiantes persisten en poseer sus dispositivos móviles a pesar de la prohibición explícita prevista en el reglamento de la institución. Este problema ha resultado en la ocurrencia de interrupciones entre los estudiantes durante los períodos de instrucción, rendimiento académico deficiente y falta de dedicación, empeño para completar las tareas.

Por lo tanto, los resultados de esta investigación refuerzan la creciente preocupación por los niveles elevados de adicción a las redes sociales entre los adolescentes. Estos comportamientos, exacerbados por el fácil acceso a internet y la necesidad de estar conectados, impactan negativamente en su desarrollo académico, familiar y social. Es crucial que se tomen medidas preventivas, destacando el papel fundamental de las familias

y las instituciones educativas en la promoción de un uso saludable y equilibrado de las redes sociales.

Actualmente en la sociedad contemporánea, una parte de las personas se encuentran profundamente involucrados en el uso de las redes sociales, las cuales han adquirido un papel relevante en la vida diaria, especialmente entre los estudiantes de educación secundaria. Por ello, la población más susceptible a los efectos negativos de las plataformas digitales son los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo en la que la consolidación de su identidad y comportamiento es una de las principales tareas evolutivas (64). En este sentido, es importante destacar que el uso problemático de estas plataformas puede tener un impacto en el desarrollo saludable de los adolescentes, especialmente cuando se presentan problemas de adicción.

En esta investigación, una de las limitaciones que presentó fue la escasez de investigaciones cuantitativas que estudien específicamente la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria, centrándose específicamente en las dimensiones estudiadas. Además, otra limitación es que este estudio no incluye otros aspectos como el rendimiento académico, los niveles de ansiedad, el ausentismo escolar, el apoyo familiar, entre otros. Lo cual podría explicar mejor el problema con estudios correlacionales o causales.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- La adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre es alto, obteniendo un 86,7%.
- En los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre se identificaron niveles elevados en las dimensiones de la adicción a las redes sociales. Los resultados muestran que el 85,4 % de los estudiantes presenta obsesión, el 78,3 % manifiesta falta de control personal y el 83,3 % evidencia un uso excesivo de estas plataformas.

## **Recomendaciones**

- A la Red Integral de Salud de Jaén, trabajar conjuntamente con los colegios de la provincia para promover hábitos saludables en el uso de internet, realizando charlas y talleres educativos sobre el manejo responsable de las redes sociales, a fin de reducir el riesgo de adicción en adolescentes.
- A la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, establecer normas claras y reglas específicas que regulen el acceso a las plataformas digitales durante el horario escolar. También se pueden implementar sanciones educativas en caso de incumplimiento de estas normas, con un enfoque correctivo.
- A los psicólogos o profesionales de enfermería que laboran en las instituciones educativas, implementar evaluaciones periódicas de riesgo de adicción a las redes sociales, y desarrollar y aplicar un programa sobre el uso saludable del internet, manejo de emociones y establecimiento de límites dirigido a estudiantes, padres de familia y docentes.
- A los padres de familia de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, sensibilizar sobre el daño que provoca este tipo de conductas adictivas en los adolescentes, con el objetivo de evitar un aumento de casos por problemas físicos, psicológicos y sociales que genera el uso excesivo de las redes sociales. Asimismo, asumir un rol activo en la educación digital de sus hijos, estableciendo límites claros y monitoreando su actividad en línea.
- A los estudiantes de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, incentivar la participación de actividades extracurriculares, con el objetivo de ayudarlos a desarrollar habilidades emocionales que permitan controlar y reducir los riesgos asociados a la adicción.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Serri M. Redes sociales y salud. Rdo. chile infectol. [Internet]. 2018 [Citado el 22 de septiembre del 2023]; 35(6): 629-630. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0716-10182018000600629&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-10182018000600629&lng=es).
2. Del Prete A, Redon S. Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. Psicoperspectivas. [Internet] 2020 [Citado el 22 de agosto del 2023]; 19(1): 86-96. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-69242020000100086](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242020000100086)
3. Rojas C, Henríquez F, Sanhueza F, Núñez P, Inostroza E, Solís A, et al. Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. Revista española de drogodependencias [Internet] 2018 [Citado el 22 de agosto del 2023]; 43(4): 39-54. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6734462>
4. Armaza J. El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. In SciELO Preprints. [Internet] 2023 [Citado el 22 de agosto del 2023]; 1(1): 1-15. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5241/10172>
5. Amador C. Influencia de la adicción a las redes sociales en el fracaso escolar de estudiantes de pregrado. CienciaUAT [Internet]. 2021 [Citado el 17 de septiembre de 2023]; 16(1): 62-72. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78582021000200062&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582021000200062&lng=es).
6. Araujo R, Elizabeth D. Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria [Internet] 2016 [Citado el 17 de setiembre del 2023]; 10(2), 48-58. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162016000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162016000200005)
7. Limas S, Vargas G. Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. Educ. Educ. [internet] 2020 [Citado el 17 de agosto del 2023]; 23(4). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942020000400559](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942020000400559)
8. Ochoa F, Barragán M. El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. ACADEMO (Asunción) [Internet] 2022 [Citado el 17 de setiembre del 2023]; 9(1):85-92. Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v9n1/2414-8938-academo-9-01-85.pdf>

9. Álvarez J. Si no estás en RRSS, estás en na. [Internet] Perú: Ipsos; 2023 [Citado el 17 de setiembre del 2023]. Disponible en: [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2023-06/Si%20no%20est%C3%A1s%20en%20RRSS%2C%20est%C3%A1s%20en%20na\\_JA.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2023-06/Si%20no%20est%C3%A1s%20en%20RRSS%2C%20est%C3%A1s%20en%20na_JA.pdf)
10. Jasso J, López F, Díaz R. Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. Acta de investigación psicol [Internet]. 2017 [Citado el 17 de setiembre del 2023]; 7(3): 2832-2838. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322017000302832&lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322017000302832&lng=es).
11. Chávez I, Gutiérrez M. Redes sociales como facilitadoras del aprendizaje de ciencias exactas en la educación superior. Apertura (Guadalajara, Jal.) [Internet] 2015 [Citado el 2 de abril del 2023]; 7(2): 49-61. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-61802015000200049&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802015000200049&lng=es&tlng=es).
12. Tapia P. Cómo afecta en la educación el mal uso de internet. [Internet] La Ventana Ciudadana – Periodismo Ciudadano; 2016 [Citado el 2 de abril del 2023]. Disponible en: <https://lavananaciudadana.cl/como-afecta-en-la-educacion-el-mal-uso-de-internet/>
13. Consejo General de la Psicología de España. El 70% de los jóvenes admite que el tiempo que dedican a Internet es excesivo, según un estudio. [Internet] España: INFOCOP; 2019 [Citado el 2 de abril del 2023]. Disponible en: [https://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=7871](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7871)
14. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Adolescentes y uso del internet: Resumen del estudio uso y riesgos en el uso de internet de adolescentes escolarizados entre 12 y 17 años con enfoque de explotación sexual en línea. [Internet] República Dominicana: UNICEF; 2020 [Citado el 2 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5771/file/Adolescentes%20y%20el%20uso%20de%20Internet%20-%20PUBLICACI%C3%93N.pdf>
15. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños, niñas y adolescentes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas. [Internet] Perú: UNICEF; 2021 [Citado el 2 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/preocupaci%C3%B3n-bienestar-ninos-ninas-adolescentes-tiemp-frente-pantalla-internet-seguro>

16. Mendoza J. Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. Educación Superior [Internet] 2018 [Citado el 4 de abril del 2023]; 5(2), 57-70. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2518-82832018000200008&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008&lng=es&tlng=es).
17. Tolentino D. La adicción a las redes sociales y cómo salir sin contratiempos. [Internet] Perú: Perú21; 2021 [Citado el 2 de abril del 2023]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/la-adiccion-a-las-redes-sociales-y-como-salir-sin-contratiempos-noticia/>
18. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Tecnologías de la información y comunicación. [Internet] Perú: INEI; 2021 [Citado el 2 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/tecnologias-de-la-informacion-y-telecomunicaciones/>
19. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 72,5% de la población de 6 y más años de edad del país accedió a Internet en el primer trimestre de 2022. [Internet] Lima: INEI; 2022 [Citado el 6 de abril del 2022]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-725-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-del-pais-accedio-a-internet-en-el-primer-trimestre-de-2022-13767/>
20. Plataforma digital única del Estado Peruano. Minsa: La pandemia COVID-19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes [Internet] Perú: Gob.pe; 2021 [Citado el 6 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/348005-minsa-la-pandemia-covid-19-ha-incrementado-la-adiccion-a-los-videojuegos-en-ninos-y-adolescentes>
21. Castillo S. Adicción a las redes sociales y clima social familiar en adolescentes de una institución educativa del distrito de Toledo – Cajamarca, 2021 [Tesis de maestría] Trujillo: Universidad César Vallejo; 2021. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81340/Plasencia\\_CBS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81340/Plasencia_CBS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. El peruano. Aprueban el Reglamento de la Ley N° 30254, Ley de Promoción para el uso seguro y responsable de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones por Niños, Niñas y Adolescentes [Internet] Diario Oficial del Bicentenario; 2019 [Citado el 6 de abril del 2023] Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-el-reglamento-de-la-ley-n-30254-ley-de-promocion-decreto-supremo-n-093-2019-pcm-1768942-2/>

23. Plataforma digital única del Estado Peruano. Se recomienda menos de cuatro horas diarias de Internet para evitar adicción en menores de edad [Internet] Perú: Gob.pe; 2019 [Citado el 6 de abril del 2023] Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49244-se-recomienda-menos-de-cuatro-horas-diarias-de-internet-para-evitar-adiccion-en-menores-de-edad>
24. Castro J, Gómez E, Rodríguez L, Toro C, Zapata A. Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo. [Tesis de grado]. Medellín: Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria; 2020. Disponible en: [https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/811/InformeFinal\\_AnsiedadRedesSociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/811/InformeFinal_AnsiedadRedesSociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
25. Chimbana J. Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes. [Tesis de grado] Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2020. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31556/1/CHIMBANA%20VILLA%20JENNY%20ESTEFANIA.pdf>
26. Álvarez E, Martín C. Adicción a las redes sociales en adolescentes: personalidad y síntomas psicopatológicos. [Tesis de grado] España: Universidad de la Laguna; 2020. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23967/Adiccion%20a%20redes%20sociales%20en%20adolescentes%20personalidad%20y%20sintomas%20psicopatologicos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Mendoza K, Mera G. Adicción a las redes sociales y conducta suicida en los adolescentes de Montecristi. nuna-yachay [Internet]. 2019 [Citado el 8 de abril del 2023];2(3):2-4. Disponible en: <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/nuna-yachay/article/view/113>
28. Yana M, Adco D, Alanoca R, Casa M. Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. REIFOP [Internet]. 2022 [Citado el 6 de abril del 2023];25(2):129-43. Disponible en: <https://revistas.um.es/reifop/article/view/513311>
29. Estrada E, Gallegos N. Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. Revista San Gregorio [Internet] 2020 [Citado el 6 de abril del 2023]; 1(40): 101-117. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072020000300101&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072020000300101&script=sci_arttext)

30. Cahuana D. Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, 2019. [Tesis de grado] Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2019. Disponible en: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2822/Daniel\\_Trabajo\\_Bachiller\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2822/Daniel_Trabajo_Bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Campos L, Vílchez W, Leiva F. Relación entre adicción a las redes sociales e impulsividad en escolares de instituciones educativas públicas de Lima Este. RCCS [Internet]. 2019 [Citado el 6 de abril del 2023];12(2): 17-24 Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1212](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1212)
32. Castillo L. Violencia familiar y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de Cutervo – Cajamarca, 2020 [Tesis de grado] Lima: Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60439/Castillo\\_GLM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/60439/Castillo_GLM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
33. Delgado P. La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió? [Internet] México: Instituto para el Futuro de la Educación; 2019 [Citado el 19 de setiembre del 2024]. Disponible en: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>
34. Yu Y. Embedded self-conceptualization and social learning in online social networking platforms. Front. Psychol. [Internet] 2022 [Citado el 19 de setiembre del 2024].;13(1):1-17. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.901625/full>
35. Deaton S. Social Learning Theory in the Age of Social Media: Implications for Educational Practitioners. J Educ Technol. [Internet] 2015 [Citado el 19 de setiembre del 2024].;12(1):1-6. Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1098574.pdf>
36. Pellegrino A, Stasi A, Bhatiasevi V. Tendencias de investigación sobre adicción a las redes sociales y uso problemático de las redes sociales: un análisis bibliométrico. Frontiers in Psychiatry [Internet] 2022 [Citado el 17 de abril del 2023]; 13(1): 1-15. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyg.2022.1017506/pdf>
37. Fundación Hay Salida ¿Qué es la adicción? [Internet] España: AEF; 2022 [Citado el 17 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.fundacionhaysalida.com/que-es-la-adiccion/>
38. Echeburúa E, Requesens A. Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes [Internet] España: Pirámide; 2012 [Citado el 17 de abril del 2023]. Disponible en: <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

39. Borja C. Las redes sociales. Lo que hacen sus hijos en internet. [Internet] España: Editorial Club Universitario [Citado el 17 de abril del 2023] Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=GHw0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=que+son+las+redes+sociales+internet&ots=jDTiJtn--A&sig=7hDsyt3nG7AghVOrailEPnuhjPM#v=onepage&q=que%20son%20las%20redes%20sociales%20internet&f=false>
40. Editorial Etecé. Redes sociales [Internet] Enciclopedia Concepto; 2021 [Citado el 17 de abril del 2023] Disponible en: <https://concepto.de/redes-sociales/#ixzz7ybPGPQHz>
41. Navarrete J. Tipos de redes sociales y sus características [Internet] España: Emotion Lab; 2020 [Citado el 17 de abril del 2023] Disponible en: <https://www.inboundemotion.com/blog/tipos-de-redes-sociales-y-sus-caracter%C3%ADsticas>
42. Editorial Etecé. Redes sociales [Internet] Enciclopedia Concepto; 2023 [Citado el 17 de abril del 2023] Disponible en: <https://concepto.de/redes-sociales/#ixzz7yd07YvFY>
43. Hüt H. Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. Rev. Reflexiones [Internet] 2011 [Citado el 16 de abril del 2023]; 91 (2): 121-128. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>
44. Blas A. Uso de redes sociales y agresividad en estudiantes de secundaria de la I.E. Imperio del Tahuantinsuyo del distrito de Independencia. [Tesis pregrado] Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2018.
45. Luengo A. Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual. [Internet] 2004 [Citado el 17 de abril del 2023]; 2(1):22-52. Disponible en: <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
46. Navarro Á, Rueda G. Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura Revista Colombiana de Psiquiatría. [Internet] 2007 [Citado el 17 de abril del 2023]; 36(4): 691-700. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80636409.pdf>
47. Echeburúa E. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones. [Internet] 2010 [Citado el 17 de abril del 2023]; 22 (2): 91-95. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
48. Ecurra M, Salas E. Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Liberabit. Revista Peruana de Psicología [Internet]. 2014;20(1):73-91. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>

49. León W. Adicción a internet en estudiantes de un instituto tecnológico. Hamutay. [Internet] 2014 [Citado el 25 de abril del 2023]; 1(2): 17-23. Disponible en: <https://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/694/552>
50. Matalinares M, Arenas C, Díaz G, Dioses A, Yarlequé L, Raymundo O, et al. Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. Revista IIPSI. [Internet] 2013 [Citado el 25 de abril del 2023]; 16(1): 75-93. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3920/3144>
51. Patiño L. Revisión Sistemática de Literatura: La influencia de las redes sociales sobre las relaciones interpersonales en los adolescentes. [Tesis de grado] Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia; 2020. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/42ee4c55-ee01-41bd-8e89-833783fd3d73/content>
52. Iberdrola, S.A. Adicción a las redes sociales: causas y síntomas principales [Internet] 2023 [Citado el 18 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/como-afectan-redes-sociales-jovenes#:~:text=Entre%20las%20causas%20m%C3%A1s%20reconocidas,llenar%20con%20los%20famosos%20likes.>
53. Mendoza J. Consecuencias del uso excesivo de las redes sociales. [Internet] España: Fundación Victoria; 2022 [Citado el 18 de abril del 2023] Disponible en: <https://www.fundacionvictoria.org.ni/consecuencias-del-uso-excesivo-de-las-redes-sociales/#:~:text=Abusar%20de%20la%20tecnolog%C3%ADa%20puede,y%20dolor%20en%20el%20cuello>
54. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. [Internet]. 6ª. ed. México: Mc. Graw Hill; 2014. [Citado el 18 de abril del 2023]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
55. Salas E, Ecurra M. Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social. [Internet] 2014 [Citado el 19 de abril del 2023]; 3(1): 75-90. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/272681790\\_Uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_entre\\_estudiantes\\_universitarLos\\_limenos](https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarLos_limenos)
56. Acevedo I. Aspectos éticos en la investigación científica. Ciencias enfermo [Internet]. 2002 [Citado el 19 de abril del 2023]; 8(1): 15-18. Disponible en:

[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532002000100003&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100003&lng=es)

57. Berner E. Hijos adolescentes. El desafío y la oportunidad de ayudarlos a crecer. Buenos Aires: Editorial Sudamericana S.A; 2011
58. Gómez C. Capítulo I. Los adolescentes en el mundo actual. En E. Doménech-Llaberia, Actualizaciones en psicología y psicopatología de la adolescencia. España: Universidad Autónoma de Barcelona Servei de Publicacions; 2005.
59. Muñiz A, Reyes L. Efectos negativos de las redes sociales cibernéticas en el rendimiento académico de las estudiantes de segundo básico [Tesis de licenciatura]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2012.
60. Alarcón G, Salas E. Adicción a Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de educación superior técnica. Health and Addictions / Salud y Drogas [Internet] 2022 [Citado el 29 de setiembre del 2023]; 22(1): 152-166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
61. Amador C. Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. Ciencia UAT [internet] 2016 [Citado el 29 de setiembre del 2023]; 16(1): 65-72. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v16n1/2007-7858-cuat-16-01-62.pdf>
62. Portillo V, Ávila J, Capps W. Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. Enseñanza e Investigación en Psicología [Internet] 2023 [Citado el 28 de agosto del 2023]; 3(1), 139-149. Disponible en: <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182/117>
63. Anaya S, Huapaya K, Lugo A. Relación de las dimensiones de la adicción a redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de una I.E. de Huaycán en el contexto de pandemia, 2021. [Tesis de grado] Lima: Universidad Continental; 2021.
64. Medina A, Tolentino R, Luy C, Cárdenas S, Muñoz J. Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿Un problema existente? Revista studium veritatis [Internet] 2022 [Citado el 28 de setiembre del 2023]; 20(26): 47-59. Disponible en: <https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/351/393>

# **ANEXOS**

**Anexo 1**  
**INSTRUMENTO**

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

Estimado estudiante, tengo el honor de dirigirme a usted, soy egresada de la Universidad Nacional de Cajamarca de la Escuela Académica Profesional de Enfermería.

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. Marque una X en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace. Tener presente la siguiente leyenda para responder:

Siempre S (4)

Casi siempre CS (3)

Algunas veces AV (2)

Rara vez RV (1)

Nunca N (0)

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
<b>Dimensión: Obsesión</b>						
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface.					
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días, sin dificultad.					
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
9	Amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
<b>Dimensión: Falta de control personal</b>						

11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					
<b>Dimensión: Uso excesivo</b>						
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					

## Anexo 2

# SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**

**SECCION JAEN**

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1962  
Bolivar N° 1368 - Plaza de Armas - Telf. 431907  
JAEN - PERU

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

**COPIA**

Jaén, 05 de julio de 2023

OFICIO VIRTUAL N° 0440 -2023-SJE-UNC

Señor

LIC. PERCY JEAN FLORES VARILLAS

DIRECTOR DE LA I.E. "VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE"



CIUDAD

ASUNTO: SOLICITO APOYO AUTORIZANDO  
APLICACIÓN DE CUESTIONARIO TRABAJO DE  
INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para hacerle llegar mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que, la ex alumna CINDY JUDITH CORREA RANGEL, realizará el trabajo de investigación "NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE, JAÉN – CAJAMARCA, 2023", con fines de optar el Título de Licenciada en Enfermería.

En este sentido, encontrándose en la etapa de ejecución del Proyecto, recorro a su Despacho para solicitar su apoyo, autorizando a la referida ex estudiante efectuar la aplicación de un cuestionario dirigido a los estudiantes del 1° al 5° grado del nivel secundario de su representada, a partir de la fecha y/o durante el periodo de la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



C.C: -Archivo.  
MAVS/rm.

## Anexo 3

# AUTORIZACIÓN



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN-CAJAMARCA  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE JAÉN  
I.E.S. "VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE"-MORRO SOLAR  
CODIGOMODULAR: 0668897



CONTROL DOCUMENTAL "AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
ESC ENF SEDE JAÉN

REG N° [ ] FECHA 17/08-2023  
HORA 10:35 AM

Morro Solar, 17 de Julio del 2023.

**OFICIO N° 081- 2023 /DRE - CAJ/UGEL-J/ I.E. "VRHDLT"- J./ DIR.**

SEÑORES : UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA  
Filial - JAEN

ASUNTO : Remito autorización para la aplicación de cuestionario Trabajo de investigación

Referencia : OFICIO VIRTUAL N° 0440 -2023-SJE-UNC.

Me es grato tener que dirigirme a su digno Despacho para manifestarle mi cordial saludo y a la vez hacer de su conocimiento lo siguiente:

Que se le autoriza a la ex alumna CINDY JUDITH CORREA RANGEL, para la aplicación de cuestionario trabajo de investigación "NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO "VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE", JAÉN - CAJAMARCA, 2023".

Es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi estima y consideración personal.

Atentamente;

PJFV/D.  
WMAC/SD.  
c.c.a

M. Percy J. Flores Varillas  
DNI: 27720593  
DIRECTOR

## Anexo 4

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Lili Pérez Chilcón con DNI N° 60194391

Acepto participar en la investigación científica: NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE, JAÉN – CAJAMARCA, 2023, realizado por la egresada en Enfermería, de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén: Cindy Judith Correa Rangel

La investigadora ha explicado claramente la finalidad del estudio y la anonimidad del mismo, teniendo en cuenta los principios éticos de la investigación. Además, soy consciente de que se publicará mi investigación en el repositorio de la Universidad Nacional de Cajamarca. Concluyo, que después de recibir las orientaciones necesarias, considero formar parte de la investigación.

Fecha: 18 / 07 / 23



Firma de la investigadora



Firma de la participante

**Anexo 5**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”**  
**Av. Atahualpa N° 1050**

Repositorio institucional digital  
**Formulario de Autorización**

1. Datos del autor:

Nombres y apellidos: Cindy Judith Correa Rangel

DNI N°: 76456036

Correo electrónico: ccorrear17\_1@unc.edu.pe

Teléfono: 916741439

2. Grado, título o especialidad

Bachiller

Título

Magister

Doctor

Segunda especialidad profesional

3. Tipo de investigación<sup>1</sup>:

Tesis

Trabajo académico

Trabajo de investigación

Trabajo de suficiencia profesional

**Título:** Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del colegio Víctor Raúl Haya de la Torre, Jaén – Cajamarca, 2023.

Asesora: Dra. Francisca Edita Díaz Villanueva

DNI: 27664884

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7410-5564>

Año: 2024

Escuela Académica/Unidad: Facultad de Enfermería

<sup>1</sup> Tipos de investigación

Tesis: para título profesional, Maestría, Doctorado y programas de segunda especialidad.

Trabajo Académico: Para programas de Segunda Especialidad.

Trabajo de Investigación: para Bachiller y Maestría.

Trabajo de Suficiencia Profesional: Proyecto Profesional, Informe de Experiencia Profesional.

4. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el repositorio digital institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mente su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido por conocer, a través de los diversos servicios provistos de la universidad, creados o por crearse, tales como el repositorio digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad y respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo, garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre del/los autores/re del trabajo de investigación, y no lo hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

X\_ \_ Si, autorizo que se deposite inmediatamente.

X\_ \_ Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha

\_\_\_\_\_No autorizo

b) Licencias Creative Commons<sup>1</sup>

Autorizo el depósito (marque con un X)

X\_ Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

\_\_\_ No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

  
Firma

11 / 11 / 24  
Fecha

---

<sup>1</sup> Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

## SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1,962  
Bolivar N° 1368 - Plaza de Armas - Telf: 431907  
JAEN - PERU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

### MODALIDAD "A"

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA

En Jaén, siendo las 10:05 am del 23 de Octubre del 2024, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente AUDITORIUM PRINCIPAL de la Escuela Académico Profesional de Enfermería – Sede Jaén, de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

### NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE, JAÉN – CAJAMARCA, 2023.

Presentado por la **Bachiller: CINDY JUDITH CORREA RANGEL.**

Siendo las 11:30 am del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: BUENO, con el calificativo de: Dieciséis, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra APTA para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>M. Cs. Maria Amelia Valderrama Soriano</u>	
Secretario(a):	<u>Lic. Enf. Marleny E. Miranda Castro</u>	
Vocal:	<u>M. Cs. Wilmer Vicente Abad</u>	
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>Dra. Francisca Edita Diaz Villanueva</u>	
Asesor (a):		

#### Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)

REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)

DESAPROBADO (10 a menos)