

Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños

Social networks addiction and loneliness in university students from Lima

Fecha de recepción: 16-02-2022

Fecha de aceptación: 11-07-2022

Carlo Marcio Vieira Ipince,
Eduardo Luis Manzanares Medina,
Edwin Salas-Blas
Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima-Perú

resumen/abstract:

El estudio relaciona adicción a las redes sociales y soledad en universitarios de Lima Metropolitana. Participaron 146 estudiantes de universidades privadas de Lima, de 18 a 30 años ($M=23$), el 56.1% fueron mujeres. Se aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Soledad de De Jong Gierveld; los resultados indican que la adicción a las redes sociales correlaciona positivamente con la soledad, aunque la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales y soledad social, no alcanzan el nivel de significación; al calcular la fuerza de las correlaciones se encuentra que son relativamente bajas. En cuanto se comparan las variables a través del sexo, sólo se halló diferencias significativas en la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales del ARS, no así en las demás dimensiones de ambos instrumentos. Se encontró que el aplicativo más usado es Instagram, que los aparatos más utilizados son el Smartphone y la laptop y que un poco más del 60 % de los participantes pasa más de tres horas conectado al internet y a las redes sociales diariamente.

The study links to social networks addiction and loneliness in university students from Metropolitan Lima. 146 students from private universities in Lima participated, from 18 to 30 years old ($M=23$), 56.1% were women. The Social Network Addiction Questionnaire (SNA) and the De Jong Gierveld Loneliness Scale were applied; the results indicate that addiction to social networks correlates positively with loneliness, although the dimension lack of control in the use of social network and social loneliness do not reach the level of significance; calculating the strength of the correlations finds that they are relatively low. As soon as the variables are compared by gender, significant differences were only found in the dimension lack of control in the use social networks of the SNA, but not in the other dimension of both instruments. It was found that the most used application is Instagram, that the most used devices are the Smartphone and the laptop and that a little more than 60% of the participants spend more than three hours connected to the internet and social networks daily.

palabras clave/keywords:

adicciones comportamentales, internet, adicción a redes sociales; sentimientos de soledad; universitarios
behavioral addictions, internet, addiction to social networking; feelings of loneliness; university students

Introducción

Según la plataforma *We are Social* (<https://www.hootsuite.com/es/research/social-trends>), actualmente internet es usado por aproximadamente 4,950 millones de personas (62.5% de la población mundial) y alrededor de 4,620 millones (58.4%) utilizan redes sociales [RS]; cifras que están en crecimiento constante, especialmente en la pandemia. En el Perú existen casi 20 millones de usuarios de internet y existen alrededor de 27 millones de cuentas de usuarios de RS (<https://www.hootsuite.com/es/research/social-trends>), lo que indica que varios millones de personas tienen dos o más cuentas. Los grupos que más utilizan internet y RS viven en las urbes y en Lima se encuentran la mayoría de usuarios (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2019); ellos, son jóvenes de 19 a 24 años (88%); igualmente, lo usa el 95% de la población universitaria y el 87% de la población no universitaria. Según *We Are Social*, el 73% de la población peruana utiliza activamente las RS.

Se considera que Internet y las RS, son benéficas y facilitan en muchos aspectos la vida de las personas y de las organizaciones (educación, trabajo, familia, interacción social, etc.) y que el mundo sin ellas sería inimaginable, los usuarios pueden elaborar y tener control de sus propios perfiles y de los entornos con los cuales quieren interactuar (Chóliz y Marco, 2012). Pero su uso desmedido y descontrolado puede ocasionar en las personas problemas personales, de interacción con los amigos y la familia, aislamiento, ansiedad, pensamientos obsesivos y conductas compulsivas, etc. y en el límite, adicciones (Chóliz y Marco, 2012; García et al., 2019; Maldonado et al., 2019; Matute, 2016; Salas, 2014).

Por otro lado, es preocupante encontrar evidencias de sentimientos de soledad y depresión que afectan a poblaciones jóvenes y que se relacionan con las nuevas formas de vida social priorizadas actualmente y muy relacionadas con el uso de internet y RS (Erol y Cirak, 2019; Fernández, 2013; Granados et al., 2020; Kim et al., 2009; Lozano et al., 2020)

La adicción a internet, así como a las redes sociales son fenómenos que se vienen investigando con mucha intensidad (Rojas et al., 2018), existe consenso en que fue Goldberg quien postuló la existencia de este fenómeno y que K. Young construyó el primer instrumento para medirlo (*Internet Addiction Scale* [IAS], 1998). Pero, a pesar de estas evidencias empíricas, no existe consenso en torno a una definición aceptada universalmente, ya que los diferentes autores que definen al fenómeno priorizan características diferentes de la problemática; tampoco se encuentra una definición en los manuales del DSM 5 de la *American Psychiatric Association* (APA, 2013) ni del CIE 11 de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), a pesar de que en estas últimas versiones reconocen la existencia de adicciones que no están relacionadas con sustancias.

Chóliz (2006) considera al adicto como alguien que ha capitulado, que se ha sometido y entregado a un amo, sin voluntad y dependiente. El propio Chóliz (2016) sostiene que en general se puede encontrar dos grandes grupos de definiciones: las que consideran que es un problema de tipo disfuncional que puede relacionarse con problemas de uso/abuso, o, con algunos problemas de tipo personal, social, familiar, laboral y educativo, pero que no tiene las características típicas de las adicciones comportamentales; estos pueden considerarse como problemas de uso excesivo/abusivo o problemático pero no de adicción (Maldonado

et al., 2019; Matute, 2016; Turel y Serenko, 2012). Un segundo grupo de definiciones plantea la existencia de la adicción a Internet y RS, planteamiento que se funda en la idea de que existen ciertas características que las adicciones psicológicas poseen y que son compartidas con las adicciones a sustancias, aunque las últimas tienen menos intensidad y gravedad (Griffiths, 2005). La presencia de estas características, agravan o provocan problemas de naturaleza adictiva o se relacionan con otros problemas clínicos como la impulsividad descontrolada, la agresividad, depresión, ansiedad, etc. (Ko et al., 2014).

En el campo del estudio, existen varios conceptos como uso excesivo de RS, uso abusivo, uso problemático y adicción o dependencia, que confunden a los lectores y a algunos investigadores. Para aclarar el tema podría concebirse una especie de línea en la que se puede distinguir todos estos conceptos: en primer lugar se encuentra el uso excesivo que tiene que ver con la cantidad de tiempo de conexión con las RS, conexión que puede tener varios motivos: trabajo, estudios, interés personal, etc., incluso podría ser el efecto de algunas propiedades de las aplicaciones de las RS que motivan e incentivan su uso; pero no necesariamente esto tiene que ver con conductas adictivas (Turel y Serenko, 2012); luego podría encontrarse el uso problemático, que implica algunas consecuencias que generan algún tipo de conflicto debido al uso no controlado de las RS (problemas de relación con la familia, amigos, problemas laborales y de estudio, o con el sueño, la alimentación, etc.) que si bien podrían considerarse conductas inadecuadas, riesgosas o problemáticas, no tienen necesariamente componentes patológicos (Matute, 2016); al final de la línea, se encuentran las adicciones o dependencias, que implica componentes patológicos relacionados con el pensamiento obsesivo y la acción compulsiva, el descontrol de la impulsividad y de las emociones, como también el alto nivel de estrés y la posibilidad de recaída, además del uso excesivo (Chóliz, 2016; Escurra y Salas, 2014; Griffiths, 2005; Salas-Blas, 2019a).

Asimismo, es importante considerar que el comportamiento adictivo se mueve en una especie de línea circular, los adictos sienten malestar al no estar conectados a las RS, buscan alivio a ese estado y lo consiguen al establecer contacto y participar en las RS, descuidando otras actividades; hecho que le produce culpa, vergüenza, soledad, y en algunos casos depresión. Este círculo que se forma entre sentimientos de malestar, búsqueda de alivio, sensaciones de bienestar y otra vez malestar es típico del comportamiento del adicto en general (Salas-Blas, 2019a)

Una de las primeras definiciones de adicción a internet fue propuesta por Kimberly Young (1998), ella consideró al uso excesivo como principal componente del constructo, los puntos de partida que utilizó para construir el IAS, fueron los criterios del DSM IV que corresponden a las adicciones a sustancias; este modelo ha sido trabajado también por otros investigadores como Chóliz et al. (2009), Chóliz y Marco (2012), Escurra y Salas (2014), entre otros.

Griffiths (2005) propuso otro modelo de definición del concepto adicción, aplicable a internet como a RS, este contempla seis dimensiones o componentes (saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflictos interpersonales o intrapsíquicos y probabilidad de recaídas) y que ha sido la base para construir instrumentos y para validar el cuestionario breve de adicción a RS (Salas-Blas, Copez-Lonzoy et al., 2020).

Escurra y Salas (2014) consideran que el constructo adicción a las RS, está compuesto por tres componentes: *obsesión por las redes sociales*, relacionada con pensamientos, fantasías e imágenes acerca de lo que sucede en las RS; *falta de control en el uso de las RS*, que tiene que ver con el descuido personal, de la salud, sueño, relaciones amicales, familiares y afectivas, el incumplimiento de tareas, etc. debido a que la persona no puede controlar su dedicación a las RS. Y, *el uso excesivo de las RS*, que se refiere al tiempo de uso que pueden implicar jornadas de largas horas.

Laursen y Hartl (2013) definieron la soledad como la percepción del aislamiento en el que se encuentra la propia persona, a la falta de contacto con los que lo rodean y lo que esto le hace sentir; Hernán (2019) agrega la falta de relaciones íntimas, estables y satisfactorias, la falta de un círculo cercano y vínculos no consolidados sobre todo con entornos cercanos. Perlman y Peplau (1982) consideraron la soledad como un estado emocional doloroso que ocurre al existir discrepancias entre lo que la persona desea y lo que obtiene a partir de sus interacciones sociales; mencionan que existen dos factores comunes en la mayoría de las definiciones de soledad: la inapropiada consolidación de relaciones y la emoción displacentera. De Jong-Gierveld (1987) propuso una definición de la soledad, como una forma de percibir, experimentar y evaluar el propio aislamiento y la falta de comunicación con otras personas, dando como resultado una situación desagradable e insatisfactoria, definición con la que se trabaja en este estudio.

Según Weiss (1973) la variable soledad tiene dos dimensiones: a) soledad emocional, hace referencia a un sentimiento intenso de vacío y abandono que experimenta una persona, por la falta de vínculos emocionales significativos o la ausencia de una figura íntima; y, b) soledad social, que es la ausencia de una red de amigos con intereses comunes, y la falta de contacto con personas cercanas a su entorno social.

Investigaciones realizadas con universitarios de varios países, han encontrado que a mayor cantidad de tiempo que las personas usan las RS, la sensación de soledad se incrementaba y viceversa; asimismo, los hallazgos indican que el uso excesivo se relaciona con mayores riesgos de adicción tanto a aparatos móviles como a las RS (Cardak, 2013; Darcin et al., 2016; Erol y Cirak, 2019; Fernández, 2013; Granados et al., 2020; Kim et al., 2009; Li y Lu, 2017; Lozano et al., 2020; Yang, 2016).

El principal aporte de la presente investigación será de tipo práctico, sobre la base de los resultados se pueden realizar acciones de prevención en universidades que lo requieran, a través de programa preventivos, talleres y charlas a los mismos estudiantes sobre los potenciales riesgos del uso excesivo de redes sociales. Se podrían también desarrollar programas de intervención para aquellos jóvenes que ya se han involucrado en el uso problemático o adictivo de las RS.

El objetivo principal del presente estudio fue relacionar adicción a redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños; específicamente se buscó comparar la adicción a RS y la soledad a través del sexo; y, describir las características del uso de las redes sociales (tiempo de uso diario, dispositivo más utilizado, plataforma social más usada).

La hipótesis propuesta, a partir de los estudios anteriormente mencionados (Darcin et al., 2016; Pérez y Quiroga-Garza, 2019) es que existe correlación positiva y significativa entre la adicción a redes sociales y la soledad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Método

Diseño

El presente estudio es cuantitativo, transversal con una estrategia asociativa y diseño correlacional. (Ato et al., 2013; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Participantes

Participaron 146 estudiantes de universidades privadas de Lima, de 18 a 30 años de edad ($M=23$ años), el 56.1% fueron mujeres, en la selección de los mismos se consideró como criterio de inclusión que debían hacer uso de redes sociales; se utilizó una estrategia de selección no probabilística e intencional, con participantes voluntarios (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). El tamaño de la muestra se calculó a través del programa *G*Power* 3.1.9.4, asumiéndose una correlación bivariada, sobre la base de un estudio similar desarrollado por Pérez y Quiroga-Garza, (2019) se trabajó con un tamaño de efecto de 0.10, una probabilidad de error de .05 y una potencia de .95; esto determinó que el mínimo de muestra debería ser de 121 estudiantes.

Instrumentos

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Construido y validado por Ecurra y Salas (2014), sobre la base de los criterios del DSM IV para el diagnóstico de adicciones a sustancias, trabajaron con la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI) para ítems politómicos de respuesta graduada. Consta de 24 ítems en una escala tipo Likert, la calificación va de cero a cuatro puntos: (0) nunca, (1) rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre, y (4) siempre, el ítem 13 posee calificación inversa. El cuestionario tiene tres dimensiones: *obsesión por las redes sociales*, con 10 ítems, *falta de control en el uso de las redes sociales*, con 6 ítems y *uso excesivo de las redes sociales* con 8 ítems.

En el presente estudio se calcularon los coeficientes de confiabilidad del ARS a través del *Alfa de Cronbach* y del *Omega*, en obsesión por las redes sociales se hallaron coeficientes de confiabilidad ($\alpha = .86$, $\omega = .86$), las correlaciones ítem-test estuvieron entre el rango de .42 y .70; en falta de control en el uso de las redes sociales, se obtuvieron coeficientes ($\alpha = .72$, $\omega = .73$), las correlaciones ítem test estuvieron entre .30 y .67; finalmente en uso excesivo de las redes sociales, se obtuvo ($\alpha = .82$, $\omega = .82$), las correlaciones ítem test estuvieron entre .37 y .67, las correlaciones ítem-test mostraron adecuados puntajes, estando por encima del .20. Puntuaciones que en general se pueden considerar como adecuadas.

Escala de Soledad de De Jong Gierveld (DJGLS-1987)

Este cuestionario fue validado al contexto peruano por Ventura-León y Caycho-Rodríguez (2017); en la estructura de este instrumento se encuentran dos dimensiones: Soledad Social y Soledad Emocional; asimismo, se encuentran dos clases de ítems, aquellos denominados

directos (ítems 2, 3, 5, 6, 9 y 10) e ítems inversos (1, 4, 7, 8 y 11). Las respuestas se pueden dar en tres categorías (1=no, 2=más o menos, 3=sí); para efectos de la calificación y cuantificación, estas respuestas se dicotomizan, otorgándose un punto si la respuesta era “más o menos” o “no” en los ítems inversos: 1, 4, 7, 8 y 11, igual que en las respuestas “más o menos” o “sí” de los ítems directos: 2, 3, 5, 6, 9 y 10. Una vez dicotomizada la escala, los puntajes pueden variar desde un valor mínimo de cero (nula soledad) a un máximo de 11 (soledad extrema), que permite observar con facilidad el continuo de soledad.

En este estudio, se calcularon los coeficientes de confiabilidad de la escala de soledad de De Jong Gierveld; en la primera dimensión, soledad social, se hallaron coeficientes de confiabilidad ($\alpha = .78$, $\omega = .81$) y las correlaciones ítem-test estuvieron entre el rango de .42 y .68; en la segunda dimensión, soledad emocional, se obtuvieron coeficientes de confiabilidad ($\alpha = .78$, $\omega = .78$), en ambos casos estos coeficientes son considerados adecuados; las correlaciones ítem test estuvieron entre .45 y .60, considerados adecuados al estar por encima del .20.

Procedimiento

Los autores que construyeron o validaron los instrumentos autorizaron el uso de sus respectivos trabajos y el Comité de Ética de la UPC aprobó el proyecto. Luego, se realizó una prueba piloto para ver si los ítems de los instrumentos eran adecuados, encontrándose una respuesta positiva (33 participantes, 67% mujeres, de 19 a 29 años). Los resultados de la confiabilidad eran adecuados para el tamaño de la muestra piloto por lo que se pasó a administrar los instrumentos a través de un formulario virtual en la plataforma de *Google*, el cual se difundió a través de publicaciones en RS.

Los participantes fueron informados en el enlace de *Google* de los objetivos del estudio y antes de responder a los cuestionarios debían responder a una ficha sociodemográfica y declarar su participación voluntaria. Para asegurar que respondan a todos los ítems, sólo se permitía pasar al siguiente ítem si respondía el anterior.

Análisis de datos

Se pasaron los datos al SPSS y se evaluó la confiabilidad de los instrumentos tanto con el *Alfa de Cronbach* como con el coeficiente *Omega*. Asimismo, con la prueba de normalidad de *Shapiro-Wilk* se determinó que los datos no tienen curva normal y se optó por trabajar las correlaciones con la prueba de *Spearman* y las comparaciones con la prueba *U de Mann Whitney*. Además, para catalogar la intensidad de la relación, se utilizó los criterios de *Cohen* (1988) que indican magnitudes bajas (.10 – .29), medias (.30 – .49) y altas (.50 a más).

Resultados

Todos los factores del ARS, correlacionan positivamente con soledad social y soledad emocional, en todas las correlaciones se encuentra una magnitud baja (*Cohen*, 1988) y solamente el uso excesivo de las RS y soledad social no alcanzan el nivel de significación previsto.

Para realizar el análisis comparativo de las variables del estudio según el sexo, se utilizó la prueba no paramétrica *U de Mann-Whitney*; a partir de los resultados, se puede sostener

Tabla 1.- Matriz de correlaciones entre la adicción a las redes sociales y soledad

Variable	1	2	3	4	5
1. ARS_OB	-				
2. ARS_FC	0.71**	-			
3. RS_UEX	0.69**	0.69**	-		
4. DJG_SS	0.24**	0.19*	0.11	-	
5. DJG_SE	0.22**	0.25**	0.25**	0.58**	-

Nota. ARS_OB = Obsesión por las redes sociales, ARS_FC = Falta de control en el uso de las redes sociales, ARS_UEX = Uso excesivo de las redes sociales, DJG_SS = Soledad Social, DJG_SE = Soledad Emocional.

*p < .05, **p < .01

que no existen diferencias entre varones y mujeres ($p > .05$); salvo en la dimensión falta de control en el uso de las RS ($p < .05$) en la que se encuentran diferencias y los varones tienen mayores puntajes. Si se toma en cuenta el valor de la magnitud de las diferencias, se observan que las diferencias halladas son bajas (.10-.20) o casi inexistentes (menores de .10). En esta misma tabla, se observa que la soledad no se diferencia entre varones y mujeres.

Tabla 2.- Resultados comparativos de los puntajes del ARS y la escala de Soledad según sexo.

	Femenino		Masculino		U de Mann-Whitney	p	Tamaño del Efecto
	N	M	N	M			
ARS.OB	81	1.53	65	1.42	2349.00	0.263	.11
ARS.FC	81	1.87	65	1.66	2128.00	0.046	.19
ARS.UEX	81	2.22	65	2.01	2172.00	0.069	.17
DJG.SS	81	1.46	65	1.42	2539.00	0.708	.04
DJG.SE	81	1.82	65	1.74	2357.00	0.276	.10

Nota. ARS_OB = Obsesión por las redes sociales, ARS_FC = Falta de control en el uso de las redes sociales, ARS_UEX = Uso excesivo de las redes sociales, DJG_SS = Soledad Social, DJG_SE = Soledad Emocional, N = Número de participantes, M = Promedio

En cuanto a las RS que más utilizan, se encontró que en primer lugar se encuentra *Instagram* (69%), seguido por *Whatsapp* (26.7%), *Facebook* (10.3%) y *Twitter* (2.1%). Por otro lado, los dispositivos que más utilizan los participantes para conectarse a las redes sociales fueron: celular y laptop personal (39.7%); sólo celular (29.5%); celular, laptop personal y Tablet o iPad (13%); celular y Tablet o iPad (8.9%). Otro dato importante que se obtuvo de los participantes fue el tiempo diario que se mantienen conectados a las RS: de 1 a 2 horas (13.7%); de 2 a 3 horas (26%); de 3 a 4 horas (32.2%); 4 a 5 horas (15.8%); de 5 horas a más (12.3%).

Discusión

Las tres dimensiones del ARS correlacionan positivamente con las dos dimensiones de soledad, aunque, las dimensiones Uso Excesivo de las RS y Soledad Social, no obtienen el nivel de significación; este resultado valida la hipótesis que se esperaba y es respaldada por los datos obtenidos por otros investigadores que estudiaron antes estas variables u otras muy parecidas (Cardak, 2013; Chou et al., 2015; Darcin et al., 2016; Erol y Cirak, 2019; Fernández, 2013; Granados et al. 2020; Kim et al., 2009; Li y Lu, 2017; Lozano et al., 2020; Pérez y Quiroga-Garza, 2019; Yang, 2016). En cuanto a la fuerza de la relación, los resultados que se encuentran en los antecedentes son relativamente contradictorios, ya que existen muy pocos estudios cuyos resultados indiquen una fuerte o muy fuerte correlación, hay otros que indican una fuerza media y un grupo que comparte con este estudio resultados de una correlación de fuerza débil o baja. Este tema podría ser puesto de relieve para investigaciones futuras.

La falta de correlación significativa entre uso excesivo de RS y soledad social, podría explicarse por el hecho de que, el uso de las RS no implica contacto ni cercanía con otras personas, de modo que cada factor está más cerca de ser considerado como independiente del otro. Berea et al. (2019) menciona que la utilización de las RS podría generar también cierta actitud individualista, que a su vez genera aislamiento en la vida real; en esta misma línea, Costa y Machado (2019) sostienen que la comunicación cara a cara es esencial para desarrollar relaciones satisfactorias, algo que la comunicación virtual no puede emular en su totalidad. Podría decirse también que, si bien la comunicación virtual genera algunos estados emocionales como resultado de la interacción, difícilmente puede reemplazar la comunicación cara a cara, en la que se encuentran aspecto comunicacionales y afectivos más complejos y que trascienden lo puramente verbal.

Teniendo en cuenta la discusión existente entre diversos autores sobre el uso de los conceptos de adicción a RS, uso problemático y uso excesivo (Matute, 2016; Turel y Serenko, 2012; Choliz, 2016; Salas, 2014), se podría afirmar que en este estudio la muestra obtuvo puntajes moderados que hipotéticamente podrían colocarse como problemas de uso excesivo o de uso problemático, y a muy pocos como adictos, esto concuerda también con el nivel mostrado de los puntajes en la escala de soledad, no existen puntajes extremos que hagan pensar de sentimientos de soledad acrecentados que acerquen a lo patológico de la depresión.

Cuando se analizan las relaciones más específicas entre las dimensiones, la soledad emocional se asocia más fuerte con la falta de control y el uso excesivo de las RS; esto concuerda con datos anteriores que postulan que la impulsividad y la carencia de regulación emocional se relacionan con las adicciones a sustancias, así como con las comportamentales (Clemente et al., 2019; Estévez et al., 2017; Granados et al., 2020). Liu y Ma (2019) sostienen que la ansiedad y el estrés son factores predicen las adicciones a las RS.

En relación con los resultados comparativos del ARS a través del sexo, se halló que las diferencias no son estadísticamente significativas, a excepción de la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales, en la que los varones tienen mayores puntajes, si bien significativa la diferencia, ha de aclararse que la fuerza de la diferencia es baja. Las mínimas diferencias entre hombres y mujeres con respecto a la adicción a redes sociales hacen pensar que esta variable de comportamiento adictivo podrían no ser condicionadas por el sexo y también que las diferencias halladas podrían estar relacionadas con otros factores del propio individuo y del entorno, como la personalidad, factores familiares, interpersonales, de la cultura, de nivel socioeconómico, etc., más que por esta condición biológica, estos resultados tienen semejanza con los hallados anteriores (Chou et al., 2015; Erol y Cirak, 2019; Muusses et al., 2014); aunque existen estudios en los que sí se encontraron diferencias en los niveles de adicción a RS entre varones y mujeres (Salas y Ecurra, 2014; Salas-Blas, 2009b).

En cuanto a los aspectos descriptivos hallados, se observa que los dispositivos más usados para conectarse a las RS fueron el *smartphones* y las *laptops* (39.7%), esto es congruente con la realidad de los últimos años, en los que los *smartphones* han alcanzado altos niveles de uso, debido a su versatilidad, al poder de conectividad que poseen y también a la facilidad que presenta su uso; en el Perú el 73.4% de los hogares cuentan por lo menos con un *smartphone*

En cuanto a la cantidad de tiempo que están conectados a internet y RS, se puede observar que más del 60% de los participantes están conectados 3 horas o más diariamente, más del 12% manifiesta que pasa más de cinco horas diarias; este resultado es consistente con otros en los que se ha medido el tiempo de conexión (Salas y Ecurra, 2014; Salas-Blas 2019b). Aunque es necesario recordar que el tiempo de conexión no determina que la persona sea o no adicta a las RS, pero el riesgo a desarrollarlo es mayor entre los que tienen uso excesivo.

En cuanto a las RS que más utilizan los universitarios, según los resultados de esta investigación se encuentra a *Instagram* en el primer lugar (69%), dato que resulta novedoso, puesto que en anteriores estudios realizados (Salas y Ecurra, 2014; Salas-Blas 2019b) *Facebook* era la más empleada; pero concuerda con un informe del 2020, elaborado por *We Are Social* que sostiene que *Instagram* es la red social con mayor crecimiento en los últimos años, duplicándose el número de usuarios en los dos últimos años y el grupo etario que más lo usa es el de 18 a 24 años.

El presente estudio tiene implicaciones prácticas: puede ser usado para desarrollar programas preventivos sobre la base de sus resultados, que evolucionan constantemente y que son parte de la vida cotidiana.

Como limitaciones de la investigación se puede plantear que es un estudio en el que se han usado instrumentos de tipo autoinforme, hecho siempre limitante en la investigación psicológica; por otro lado, la muestra, aunque calculada con parámetros estadísticos no es lo suficientemente grande, fue seleccionada con estrategias no probabilísticas y compuesta por voluntarios, razones por las cuales no se pueden generalizar los resultados.

Es importante seguir investigando sobre estas variables que evolucionan constantemente al ritmo de los cambios tecnológicos y de lo que sucede en la sociedad. Por un lado, las plataformas de las RS sociales van cambiando permanentemente y el número de usuarios se va incrementando cada vez, esto implica modificaciones en el comportamiento individual y colectivo que es necesario estudiarlo permanentemente. Sucede lo mismo con los sentimientos de soledad, antes este era un fenómeno que preocupaba entre los adultos mayores, ahora, existen cada vez más evidencias de que la soledad es también un fenómeno que se presenta entre los jóvenes y niños; y, el uso de la tecnología y las relaciones entre padres e hijos en la sociedad moderna podrían estar favoreciéndola. Por otro lado, podría ser importante plantear que se desarrollen estudios de los riesgos psicosociales derivados del uso excesivo y problemático de las RS, hemos estado fijados en la adicción y tal vez no se ha atendido a una problemática más amplia.

Referencias

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th. Ed.). Washington, DC: APA. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports* 2, 175-184. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16728244043>
- Berea, G. A. M., González, J. G., y Sampedro-Requena, B. E. (2019). El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 153-176. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3314/331460297009/331460297009.pdf>
- Cardak, M. (2013). Psychological Well-Being and Internet Addiction Among. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134-141. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1016863.pdf>
- Chóliz, M. (2006). *Adicción al juego de azar*. Universidad de Valencia. <http://www.uv.es/choliz>
- Chóliz, M. (2016). Adicción a redes sociales: conceptualización del problema, evaluación y prevención. En Echeburúa, E. (Ed.). *Abuso de internet: antesala para la adicción al juego de azar online?*. Madrid: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Madrid: Alianza Editorial
- Chóliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34, 74-88. https://www.aesed.com/upload/files/vol-34/n-1/v34n1_6.pdf

- Chou, W., Ko, C. H., Kaufman, E. A., Crowell, S. E., Hsiao, R. C., Wang, P. -W., Yen, C. -F. (2015). Association of stress coping strategies with Internet addiction in college students: The moderating effect of depression. *Comprehensive Psychiatry*, 62, 27-33. <https://tmu.pure.elsevier.com/en/publications/association-of-stress-coping-strategies-with-internet-addiction-i>
- Clemente, L. A., Guzmán, I., and Salas-Blas, E. (2019). Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de Cusco. *Rev. Psicol.* 8, 13-37. https://www.researchgate.net/publication/340582096_ADICCION_A_REDES_SOCIALES_E_IMPULSIVIDAD_EN_UNIVERSITARIOS_DE_CUSCO
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Costa, I., y Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 23(2), 160-162. <https://10.1080/13651501.2018.1539180>
- Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., y Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour and Information Technology*, 35(7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., y Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534-544. <https://akjournals.com/view/journals/2006/6/4/article-p534.xml>
- Escurra, M., y Salas, E. (2014). Construcción Y Validación Del Cuestionario De Adicción a Redes Sociales (Ars). *Librerabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. https://www.researchgate.net/profile/Edwin_Salas2/publication/264200200_Construccion_y_validacion_del_cuestionario_de_adiccion_a_redes_sociales_ARS/links/55492a7d0cf205bce7ac039b/Construccion-y-validacion-del-cuestionario-de-adiccion-a-redes-sociales-ARS.pdf
- Erol, O., y Cirak, N. S. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172. <https://doi.org/10.30935/cet.554488>
- Fernández, N. (2013) Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf>
- García, J. A., García del Castillo-López, A., Días, P. C. y García-Castillo, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales. *Health and Addictions*, 19(2), 173-181. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.525>
- Granados, B. G., Quintana-Orts, C., y Rey, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions*, 20(1), 77-86. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'component' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191- 197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hernán, M. (2019). Internet, infancia y adolescencia: narrativas desde el modelo de activos para la salud (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla, España. <https://idus.us.es/handle/11441/83789>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Mc-GrawHill Education.
- INEI. (2019). Acceso de los hogares a las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC). <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/tecnologias-de-informacion-ene-feb-mar2019.pdf>
- Kim, J., LaRose, R. y Peng, W. (2009) Loneliness as the cause and effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 451-455. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19514821/>
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F. y Yen, J. Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55 (6), Recuperado de: 1377-1384. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24939704/>

- Laursen, B., y Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261-1268. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23866959/>
- Liu, C., y Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in psychology*, 10, 2352. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02352/full>
- Li, M., y Lu, L. (2017). La influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño de estudiantes secundarios dejados atrás: El rol mediador de la soledad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 16(1), 71-82. <https://doi.org/10.24205/03276716.2017.1006>
- Lozano, R., Latorre, C., y Quílez, A. (2020). Social Network Addiction and Its Impact on Anxiety Level among University Students. *Sustainability*, 12, 5397. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/13/5397>
- Maldonado, A., García, J. y Sampedro, E. (2019). El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 153. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23178>
- Matute, H. (2016). ¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet? En Echeburúa, E. (Ed.). *Abuso de internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar online?* Cap. 1. Madrid: Pirámide. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf
- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P. y Billedo, C. J. (2014). A longitudinal study of the association between compulsive internet use and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 36, 21-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2014.03.035>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Clasificación internacional de enfermedades, 11va revisión (CIE-11). <https://icd.who.int/es>
- Pérez, M., y Quiroga-Garza, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Redes. Revista Hispana Para El Análisis De Redes Sociales*, 30(1), 68-78. <https://doi.org/10.5565/rev/redes.809>
- Perlman, D., y Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau y D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 123-134). New York: Wiley.
- Rojas, C., Ramos, J., Pardo, E. y Henríquez, F. (2018). Adicción a internet en adolescentes: una breve revisión. *Drugs and Addictive Behavior*, 3(2), 267-281. <http://dx.doi.org/10.21501/24631779.2876>
- Salas, E., y Ecurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre universitarios limeños. *Rev. Peru. Psicol. Trab. Soc.* 3, 75-90. https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limos
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28, 111-146. http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Salas-Blas, E. (2019a). Las adicciones comportamentales. En C. Rojas-Jara (Ed.), *Drogas: Sujeto, Sociedad y Cultura* (pp. 123-138). Talca: Nueva Mirada Ediciones.
- Salas-Blas, E. (2019b). *Patrones de uso y abuso de las TIC entre adolescentes de Lima y Arequipa. Percepción de los riesgos*. Informe final. Fundación MAPFRE. https://app.mapfre.com/documentacion/publico/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=1102847.
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A. y Merino-Soto, C. (2020). realmente es demasiado corto? versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ars-6). *Health and Addictions*, 20(2), 105-118. <https://ojs.haaaj.org/?journal=haajypage=articleyop=viewypath%5B%5D=536>
- Turel, O. y Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21 (5), 512-528. https://www.researchgate.net/publication/263104765_The_benefits_and_dangers_of_enjoyment_with_social_networking_websites
- Ventura-León, J. L., y Caycho, T. (2017). Validez y fiabilidad de la escala de soledad de Jong Gierveld en jóvenes y adultos peruanos. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9, <http://www.redalyc.org/pdf/3331/333152921005.pdf>
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press

- Yang, C. C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, but Don't Compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://psycnet.apa.org/record/2000-16534-005>