



**Universidad
Católica de
Santa María**

**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología**

**Adicción a redes sociales y ansiedad social en estudiantes de primer
año de Psicología de una Universidad Privada de Arequipa**

Tesis presentada por:

Ancco Perez, Katherine Milagros

ORCID: 0009-0004-4568-1409

Cornejo-Roselló Bornáz, Gastón Hernán

ORCID: 0009-0006-9693-2735

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesor (a):

Mg. Yana Calla, Víctor Ritchar

ORCID: 0000-0001-6380-3693

Arequipa - Perú

2026

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 10 de Noviembre del 2025

Dictamen: 011868-C-EPSIC-2025

Visto el borrador del expediente 011868, presentado por:

2016247761 - CORNEJO-ROSELLÓ BORNÁZ GASTÓN HERNÁN

2017800092 - ANCCO PEREZ KATHERINE MILAGROS

Titulado:

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR**



**29689357 - QUISPE FLORES LITA MARIANELA
DICTAMINADOR**



**F0000012 - NUEZ TRUJILLO AARON
DICTAMINADOR**



ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	2%
4	1library.co Fuente de Internet	1%
5	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	rest-dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%

Dedicatoria

A Dios por siempre ser mi luz e iluminar cada paso en mi camino, por sostenerme en las dificultades y por darme la fuerza para no rendirme y continuar persiguiendo mis metas.

A mi madre María del Socorro Pérez que desde el cielo me acompaña siendo un motivo para seguir adelante. Gracias por tu entrega, tu amor incondicional y cada valor que dejaste en mi corazón. Hoy honro tu memoria cumpliendo este sueño que fue tuyo y ahora también es mío.

A mi esposo, Lic. Bryan Meza por ser mi ancla en los momentos de incertidumbre y por recordarme siempre la fuerza que habita en mí. Gracias por tu apoyo constante y por caminar a mi lado durante este proceso. Y a mi bebe, quien desde la pancita me acompañó en los últimos pasos de este logro. Con todo mi amor, para ustedes.

Katherine Milagros Ancco Perez

A mis padres, a mi papá Hernán, por guiarme con valores, fomentar en mí el pensamiento crítico y enseñarme a actuar siempre con rectitud; y a mi mamá Yovanna, por inspirarme con su ejemplo de constancia y perseverancia a lo largo de mi formación.

A Carlos Ismael Cornejo-Roselló Dianderas, a quien siempre llamé y llamaré con profundo cariño Papá Ismaco. Conservo intacto en mi corazón y en mi memoria su sonrisa apacible y acogedora, reflejo de la nobleza y bondad que habitaban en él. Su incansable búsqueda del bien ajeno y la pureza de su corazón que dejó una huella imborrable en quienes tuvimos la dicha de conocerlo y quererlo. Dedico este proyecto de tesis a su memoria, como un homenaje al ejemplo de vida y amor que me dejó, y honrarlo en cada paso de mi camino.

Gastón Hernán Cornejo-Roselló Bornáz

Agradecimientos

*A la Universidad Católica de Santa María y a la Escuela Profesional de Psicología
que nos formó en valores y conocimientos.*

*A los docentes que nos abrieron las puertas de sus aulas para y brindarnos la
oportunidad de realizar nuestro proyecto de tesis.*

*A nuestro asesor de tesis que nos guio en todo este proceso con paciencia y
dedicación.*

*A todas las personas quienes participaron en el desarrollo de la investigación, por su
tiempo, apoyo y colaboración.*

Por último, a nuestras familiares y amigos por su motivación y apoyo incondicional.

Katherine Ancco y Gastón Cornejo-Roselló

Resumen

La ansiedad social es un trastorno caracterizado por el temor o la preocupación excesiva en situaciones sociales, donde la persona siente que está siendo observada o evaluada por otros. En la actualidad, el uso de las redes sociales entre los estudiantes ha adquirido una relevancia considerable, y su utilización frecuente está relacionada con problemas emocionales. Por lo tanto, el propósito de este estudio fue identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en estudiantes universitarios. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y es de tipo transversal correlacional. Para medir las variables, se utilizaron el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de ansiedad social de Liebowitz (EAS). La muestra estuvo compuesta por 204 estudiantes de primer año de la carrera de psicología en Arequipa, 134 mujeres y 70 hombres, con edades entre 16 y 24 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados indicaron una correlación positiva moderada significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social ($r = .356$, $p < .001$), lo que sugiere que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también lo hace la ansiedad social. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en relación con la edad y el sexo, por lo que estos factores no parecen influir en las variables estudiadas.

Palabras Claves: adicción a las redes sociales, ansiedad social, estudiantes universitarios.

Abstract

Social anxiety is a disorder defined as heightened fear or anxiety in social situations in which a person feels subjected to others. Furthermore, the use of social media among students has become a silent event, and its constant use is linked to emotional problems. Finally, this research aimed to determine the relationship between social media addiction and social anxiety in university students. This study is quantitative in nature with a non-experimental design and belongs to the cross-sectional type of correlational scope. The samples were measured with the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Liebowitz Social Anxiety Scale (EAS). The sample consisted of 204 first-year university students of Psychology from the city of Arequipa, 134 women and 70 men, aged between 16 and 24 years, selected through non-probability convenience sampling. The results show a significant, moderate, positive relationship between social media addiction and social anxiety ($r = .356$, $p < .001$). It is therefore concluded that the greater the social media addiction, the greater the social anxiety. On the other hand, there are no significant differences between age and sex, so they are not factors that influence these variables.

Key words: social media addiction, social anxiety, university students.

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Abstract

Introducción	1
Capítulo I. Marco teórico.....	6
Pregunta de investigación	6
Variables y su Definición operacional de las variables.....	6
Objetivos.....	7
Objetivo General	7
Objetivos específicos.....	7
Antecedentes Teórico - Investigativos	8
Adicción a las Redes Sociales	8
Definición.	8
Características.	8
Dimensiones.....	8
Ansiedad social	10
Definición.	10
Modelos teóricos de la ansiedad social.....	10
Características de la ansiedad social.	10
Factores de riesgo.....	11

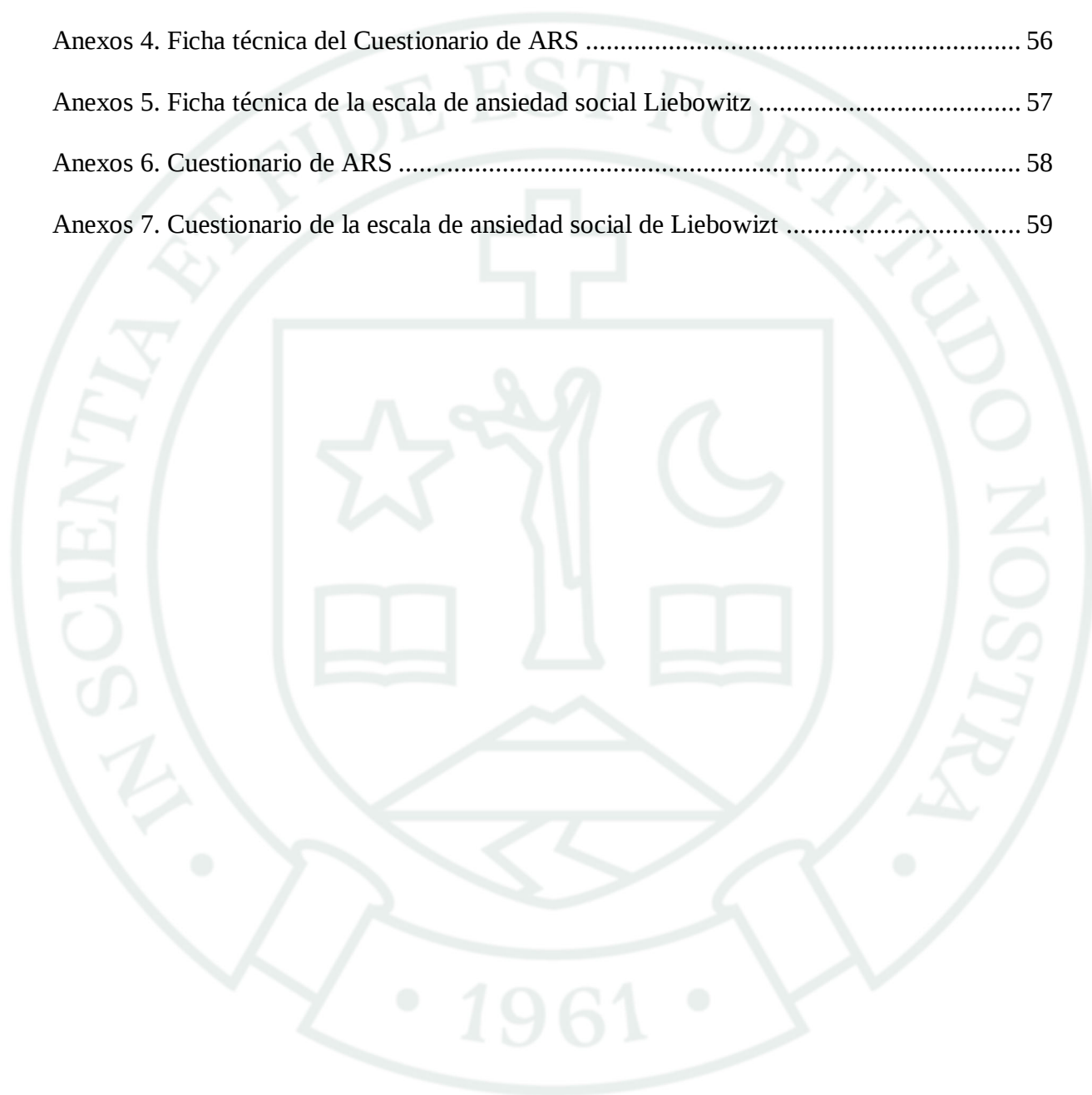
Dimensiones.....	11
Ansiedad social y universitarios.	12
Hipótesis	16
Capítulo II. Método.....	17
Método.....	17
Instrumentos.....	17
Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS).....	17
Escala de ansiedad social de Liebowitz.....	18
Participantes.....	19
Criterios de inclusión.....	19
Procedimiento	20
Consideraciones éticas	21
Análisis de datos	21
Capítulo III. Resultados.....	22
Resultados.....	22
Discusión	30
Conclusiones	41
Sugerencias	43
Limitaciones.....	44
Referencias bibliográficas	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Coeficiente de correlación entre la adicción a redes sociales y ansiedad social	22
Tabla 2	Niveles y dimensiones de la variable Adicción a redes sociales.....	23
Tabla 3	Niveles y dimensiones de la variable Ansiedad social	24
Tabla 4	Comparación de las variables Adicción a redes sociales, según el sexo	25
Tabla 5	Comparación de las variables ARS, según el grupo etario	26
Tabla 6	Comparación de la variable Ansiedad social, según el sexo.....	27
Tabla 7	Comparación de la variable Ansiedad social, según grupo etario.....	28
Tabla 8	Relación entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y la ansiedad social...	29
Tabla 9	Ficha sociodemográfica	54
Tabla 10	Prueba de normalidad a través de los estadísticos de forma de la distribución.....	55

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1. Modelo de consentimiento informado	54
Anexos 2. Ficha sociodemográfica	54
Anexos 3. Prueba de normalidad	55
Anexos 4. Ficha técnica del Cuestionario de ARS	56
Anexos 5. Ficha técnica de la escala de ansiedad social Liebowitz	57
Anexos 6. Cuestionario de ARS	58
Anexos 7. Cuestionario de la escala de ansiedad social de Liebowitz	59



Introducción

Anteriormente, Thomas (2017) nos dice que la ansiedad se la conocía bajo el nombre de “timidez”; años más tarde, se conocería como “ansiedad social” en el cual es un trastorno ampliamente estudiado a nivel de interacciones cara a cara, sin embargo, no lo es tanto a un nivel de interacción en línea. La ansiedad social es una emoción normal de carácter adaptativo pero cuando en contextos sociales la ansiedad alcanza niveles elevados genera la aparición inmediata de un intenso malestar así como el impulso de evitar situaciones que la desencadenen y se tornen incapacitantes, es decir las emociones se vuelven desadaptativas, se habla de un Trastorno de ansiedad social (TAS) lo que afecta en la calidad de vida dando lugar a un impacto negativo en diversas áreas como la académica, laboral y relaciones interpersonales (Ponce-Alencastro et al., 2021).

Según el Manual del DSM-V, se define como miedo o ansiedad elevada ante situaciones sociales en las que el individuo se siente sometido al escrutinio de los demás dándose lugar a comportamientos de evitación (American Psychiatric Association [APA], 2014).

Por otro lado, Yana et al. (2019) afirman que las redes sociales son un boom que viene bombardeando la actividad académica de los estudiantes; y que éstas fácilmente se introducen a través de un síndrome denominado FOMO- Fear of missing out en el cual nos informa mejor la angustia que algunos usuarios de las redes sociales presentan por miedo a no enterarse de novedades que suceden a su alrededor, al parecer, trascendentales. Este tipo de miedo a que lo excluyan, que siempre ha existido, es un posible causante de enojo; así como también afecta más a los jóvenes que a adultos; esto es porque los jóvenes dan más valor a las redes sociales. Por otra parte, es mucho más notable este tipo de actitudes más en varones que en las mujeres, sobre todo, en aquellos que no se sienten cómodos con su manera de vivir. Sin embargo, desde un desarrollo conceptual y diferentes antecedentes se ha puesto atención que, a diferencia de los hombres, las mujeres tienen mayor predominancia en el uso excesivo de diferentes

herramientas tecnológicas por lo que esta variable se establece como un foco fundamental para dicho estudio (Ramírez & Reyes, 2018).

Varchetta et al. (2020) indican que el uso de redes sociales nos brinda una amplia gama de oportunidades para los usuarios; así como también, a su vez fortalece las conexiones con las personas, puede mejorar la comunicación entre familiares y amigos cercanos; todo esto es para mantener relaciones y tener un mayor apoyo social y una reducción de la soledad. Sin embargo, es preciso destacar que las personas que experimentan ansiedad social a menudo recurren a las redes sociales como refugio, evitando así el contacto interpersonal directo y situaciones que impliquen comunicación, interacción o participación en presencia de otros. En este sentido, el uso de las redes sociales puede convertirse en un desencadenante de la ansiedad. Por ejemplo, el enviar un mensaje y no recibir una respuesta inmediata, o publicar una foto en redes sociales y no obtener los “likes” esperados, puede generar en la persona sentimientos de ansiedad, llevándola a cuestionar su propia valía o la aceptación de los demás.

El internet se ha integrado profundamente en nuestra vida cotidiana, convirtiéndose en un componente esencial de la comunicación, y ejerciendo un impacto significativo, especialmente entre los adolescentes. Sin embargo, el abuso de las redes sociales puede causar daños, especialmente en este grupo demográfico vulnerable, ya que están en una fase crucial de desarrollo de su identidad. Los adolescentes al estar en contacto directo y excesivo con el internet llegan a mostrar no solo deficiencia en su bienestar psicológico sino también en el ámbito social, familiar y académico, surgiendo conflictos interpersonales a raíz de las redes sociales. Moral y Suárez (2016) encontraron que el uso problemático del internet se vincula con hábitos compulsivos, problemas de autorregulación del control y conflictos por sentimientos generados, siendo así que este fenómeno causa un efecto negativo en la comunicación y en las relaciones debilitando el contacto físico y personal entre los seres humanos.

Si bien las redes sociales nos traen muchos beneficios puesto que existe acceso de información, por lo contrario, hay efectos negativos los cuales son percibidos por los usuarios teniendo una principal intranquilidad en el tiempo en que se utilizan. Dichos usuarios se alejan de la “realidad” para depender el mayor tiempo de las redes, ya que, si la persona está conectada mucho más tiempo, está en menos contacto con la vida real. Impidiendo que realicen con normalidad sus actividades diarias, dañando su salud mental y física. Esto conlleva al cambio en su comportamiento expresando episodios de ansiedad, depresión afectando su vida cotidiana en el entorno familiar, educativo, laboral y social.

Algunas de las consecuencias que existen debido al uso problemático o desadaptativo de las redes sociales destacan características cognitivas o estados de ánimo como la irritabilidad, impulsividad, disforia, intolerancia a estímulos displacenteros físicos y psíquicos, búsqueda exagerada de emociones intensas, sensación de tensión creciente, sentimientos de culpa y estados disociativos sin distinción entre el mundo real y el virtual. Por otro lado, otros factores de riesgo se asocian a una timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, también se asocia a un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades diarias, incluso, los desórdenes psiquiátricos previos como la ansiedad social, depresión, TDAH, TOC (Castro & de la Villa Moral, 2017)

Muchos estudios empíricos muestran semejanza en relación con las redes sociales y ansiedad, en Perú se llevó a cabo una investigación teniendo en cuenta la relación entre el uso excesivo a internet y ansiedad en alumnos de nivel secundario obteniéndose como resultado una relación estadísticamente significativa en ambas muestras concluyendo que el uso indiscriminado de redes sociales afecta negativamente en los jóvenes ocasionando problemas que afectan su bienestar (Pacheco, 2019).

En las siguientes investigaciones podemos apreciar que los autores concretan una relación entre ansiedad social y las redes sociales afirmando que se presenta en estudiantes

universitarios Flores (2016) en su estudio sobre nivel de ansiedad y adicción a las redes sociales en estudiantes de modalidad regular de la carrera de psicología en una universidad particular de Lima metropolitana 2015, el objetivo de su investigación fue saber si existía algún tipo de relación a lo que infirió que presentaban un nivel medio de adicción a las redes sociales, por lo que se halló relación entre el nivel de ansiedad y adicción a las redes sociales.

También Muflih (2018) observaron sobre el efecto de adicción a redes sociales y su conexión con el trastorno de ansiedad social; esta investigación dio como resultado que no existe relación alguna entre las variables, por lo que entonces en este estudio se consideró definir cada variable.

Huanca (2016) en su estudio sobre la relación entre el uso de las redes sociales en internet y el trastorno de ansiedad, se encontró que los síntomas del trastorno de ansiedad eran más frecuentes en hombres, con un 28%, en comparación con las mujeres, que presentaron un 24%. El análisis reveló que existe una relación directa entre el tiempo de uso de las redes sociales y la aparición de síntomas de ansiedad, concluyendo que los individuos que pasan más horas conectados a las redes sociales tienen una puntuación más alta en los niveles de ansiedad. Esta tendencia representa un riesgo creciente de desarrollar problemas emocionales entre los jóvenes y adolescentes. La necesidad de estar constantemente conectados y en contacto con amigos en línea está provocando alteraciones en el sueño y generando ansiedad, lo que puede llevar a un deterioro de las relaciones interpersonales y una disminución en la calidad de vida. Esto se debe a la constante exposición a las redes sociales y la presión por mantener una imagen idealizada.

Por el contrario, Portillo et al. (2021) dio a conocer en su investigación que la adicción a las redes sociales se relaciona de forma negativa con el nivel de autoestima, y de alguna forma se expresa que con el nivel de ansiedad los estudiantes con mayor adicción a dichas redes manifiestan de tal manera un mayor nivel de ansiedad. Quedando demostrado que se puede

encontrar diferentes manifestaciones de ansiedad dando conocerse con un grave problema en las redes sociales con una mayor notoriedad en los jóvenes.

La importancia de este estudio se enfoca en demostrar la relación existente entre las redes sociales y la ansiedad social en jóvenes universitarios de la edad de 16 a 24 años de la Ciudad de Arequipa. De modo que este estudio y futuras investigaciones tengan como propósito aportar e informar al conocimiento científico y ofrezcan un impacto teórico y práctico para jóvenes que tienen un constante uso a las redes sociales. Asimismo, se busca conocer la relación de las redes sociales en la ansiedad social para considerar la dominancia de las redes sociales en los estudiantes y así poder obtener más información de forma actualizada.

Los resultados que se obtendrán nos ayudarán a realizar estudios a un nivel práctico para revisar en qué alternativa se puede mejorar y contribuir con posibles opciones de solución a esta problemática indagando de cómo está relacionado las redes sociales en la ansiedad social, así como sus consecuencias tanto negativas como positivas en los jóvenes de 16 a 24 años. Además, que los resultados nos permitirán ampliar más información para explicar y comprender las características e implicación de la ansiedad social con relación a las redes sociales, generando nuevos alcances a la sociedad ya sea a nivel académico como social creando estrategias educativas y preventivas para el manejo de su uso inadecuado de las redes sociales evitando así factores de riesgo a un futuro, es por ello que la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y ansiedad social en los jóvenes universitarios de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa.

Capítulo I. Marco teórico

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad social en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa?

Variables y su Definición operacional de las variables

Variable 1: Adicción a Redes Sociales

La adicción a las redes sociales se caracteriza por el uso compulsivo de plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, entre otras. Lo cual se manifiesta a través de conductas y síntomas típicos de las adicciones, como el síndrome de tolerancia, la abstinencia, las recaídas y cambios en el estado de ánimo (Hawi & Samaha, 2017).

Se medirá a través del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) por Ecurra y Salas (2014), el cual consta de 24 ítems al estilo Likert, clasificado por 3 dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, En conjunto estas tres dimensiones hacen un total de “adicción a redes sociales” que se logra medir en tres niveles como bajo, medio y alto (Moreno, 2018).

Variable 2: Ansiedad Social

La ansiedad social es el miedo ante situaciones sociales; esta radica o surge de imaginar o inferir evaluaciones o impresiones negativas por parte de otros; es por ello, que teme mostrar ciertas actitudes y, por lo tanto, tiende a evitar muchas situaciones sociales o se expone a ellas sufriendo un intenso malestar y ansiedad (Gómez-Ortiz et al., 2016)

Se medirá a través de Liebowitz Social Anxiety Scale (Escala de Ansiedad Social Liebowitz), está dividida en dos subescalas de ansiedad o miedo y de evitación; en el cual está conformado de 24 ítems al estilo Likert y cada ítem se puntúa de 0 a 3 (Franco-Jiménez, 2020).

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa.

Objetivos específicos

Describir los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa.

Describir el nivel de ansiedad social en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa.

Comparar la adicción a las redes sociales según el sexo en los estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa

Diferenciar la adicción a las redes sociales según el grupo etario en los estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa

Comparar la ansiedad social según el sexo de los estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa

Diferenciar la ansiedad social según el grupo etario de los estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa

Relacionar las dimensiones de la adicción a las redes sociales con la ansiedad social en los estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa

Antecedentes Teórico - Investigativos

Adicción a las Redes Sociales

Definición. Escurra y Salas (2014) definen la adicción a las redes sociales como un patrón mal adaptativo que lleva a un daño clínicamente significativo de modo que es una conducta que lleva a la persona hacer diversas actividades sin medir las consecuencias como la carencia de autocontrol y la fascinación excesiva por las plataformas digitales logrando un comportamiento diferente frente aquellas actividades que suceden en su entorno como responsabilidades o actividades generando un estancamiento en la persona.

Características. Se demostró que hay personas que sufren este problema de adicción a las redes sociales, la cual se caracteriza por estar mucho tiempo conectados con propósitos de entretenimiento durante el día, lo que lleva a desatender varias actividades personales como el trabajo, los estudios, el descanso, etc. (Cía, 2013, p. 214-215 como se citó en Grimaldo (2019). Algunas otras características se relacionan con el síndrome tipo adictivo. Con relación a ello, Pillaca (2019) menciona que ciertas características como; la persona dedica una gran cantidad de su tiempo al consumo de plataformas sociales y en consecuencia sus estados emocionales se ven perturbados, hay un cambio continuo en su estado de ánimo, y también se muestra alterado cuando es interrumpido o cuando se le restringe el uso; por otro lado, disminuye su vida social (comunicación interpersonal).

Dimensiones. Escurra y Salas (2014) explican dimensiones relacionadas a la adicción a las redes sociales.

Obsesión por las Redes Sociales. Debido al compromiso mental con las redes sociales, se da una idea recurrente de idealizar con ellas tanto la ansiedad y preocupación por la imposibilidad de acceder a las plataformas sociales. Produciendo un exceso de uso en el tiempo, impidiendo el control de sobre el uso.

Falta de control personal en el uso de las redes sociales. La ansiedad generada por la incapacidad de regular su uso, lo que lleva a descuidar las responsabilidades académicas.

Uso excesivo de las redes sociales. Surge de la incapacidad para gestionar el tiempo dedicado a estas plataformas, lo que provoca un uso desmedido y dificulta su control.

Factores de riesgo. Son el estrés, la vulnerabilidad psicológica, familias disfuncionales lo que conlleva al acceso a contenidos inapropiados, el ciberacoso y la pérdida de intimidad. Este abuso de las redes sociales incita y facilita el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta y el quebrantamiento económico, así como el sedentarismo y la obesidad (Echeburúa, 2012).

Redes sociales y universitarios. Fernández (2020), refleja la creciente penetración de las redes sociales, el mundo cuenta 4.388 millones de internautas y 3.484 millones son usuarios activos, particularmente entre los jóvenes adultos, quienes constituyen los principales usuarios de estas plataformas. En Perú existen 24 millones de usuarios activos donde el mayor uso de redes sociales se da más en edades de 18 a 34 años. Matalinares y Díaz (2013) sostiene que los adolescentes, universitarios tienen mayor disponibilidad del internet, lo cual hacen que se vuelvan adictos ya que tienen mucha facilidad de acceso, ya sea teniendo internet en casa, cabinas de internet o en dispositivos como celulares, tablet, laptop o computadoras, siendo este un factor relevante para una conducta adictiva.

Ansiedad social

Definición. Jiménez et al. (2013) definen la ansiedad social como un constante miedo a una o más situaciones sociales, en las que el sujeto se ve expuesto a personas que no pertenecen al ámbito familiar o a la posible observación por parte de los demás.

Modelos teóricos de la ansiedad social. Se desarrolló modelos teóricos de intervención para los problemas de ansiedad social donde se explican en el campo de la investigación (**Bravo & Padrós, 2014**).

Modelo de Barlow (1988). Este modelo explica cómo se puede adquirir de tres posibles formas, en primer lugar, se podría heredar una vulnerabilidad biológica a la ansiedad siendo una tendencia a ser socialmente inhibido. En segundo lugar, un individuo al estar bajo tensión podría experimentar un ataque de pánico inesperado. Y, en tercer lugar, la persona podría experimentar un trauma social real que daría lugar a una alarma verdadera.

Modelo de Clark y Wells (1995). Está dividido en dos partes, en la primera se describe lo que ocurre cuando un individuo con este trastorno entra en una situación social temida y en la segunda parte lo que pasa antes de entrar a la situación y después de haber salido de ella.

Modelo de Rapee y Heimberg (1997). Se expone que existe una relación entre timidez, fobia social y trastorno de personalidad por evitación, y se les considera como parte de un mismo continuo; por lo que el modelo podría utilizarse para cada uno de ellos.

Características de la ansiedad social. Según Cía (2004, p.16) citado por Chambilla (2021) la ansiedad social presenta un conjunto de síntomas característicos.

A nivel fisiológico. Palpitaciones, taquicardia, temblores, rubor facial, tensión muscular, sudoración excesiva, dificultad para respirar, náuseas, mareos, molestias gástricas, dolores de cabeza.

A nivel cognitivo. Preocupación excesiva, atención autofocalizada, memoria selectiva, percepción de no poder concentrarse, pensamientos negativos, creencias disfuncionales, dificultad para tomar decisiones.

A nivel conductual. Evitación de las situaciones sociales, huida o escape de estas y conductas de inseguridad.

Factores de riesgo. Según el DSM-5 los trastornos de ansiedad comparten características de miedo siendo una amenaza inminente y ansiedad es una amenaza futura, como también las alteraciones conductuales asociadas.

Ambientales. Se desarrolla con frecuencia después de un estrés vital, en especial de una pérdida. En los adultos jóvenes, podrían ser el dejar la casa de los padres o entablar una relación sentimental.

Genéticos y fisiológicos. El trastorno de ansiedad por separación en los niños puede ser hereditario. La heredabilidad estimada es del 73 % en una muestra comunitaria de gemelos de 6 años, con cifras más altas en las niñas.

Dimensiones. Existe dos dimensiones relacionadas con la ansiedad social (Sierra y Mattick y Clarke citados por Munguía, 2019).

Ansiedad o miedo. Un temor acusado y persistente frente a la exposición de situaciones sociales en las que el sujeto siente una posible evaluación negativa por parte de los demás. Hace referencia al grado de agitación e inquietud motora percibida como desagradable en reacción a la anticipación del peligro. El sujeto presenta un temor frecuente a actuar de alguna manera (o mostrar síntomas propios de la ansiedad) que pueda ser humillante o embarazosa o ante la percepción de ser observado cuando la persona desarrolla ciertas actividades en presencia de los demás.

Evitación. Considerado como el grado de evasión de situaciones sociales que conlleven la interacción con personas con escasa familiaridad, o a someterse a un posible

escrutinio negativo de su entorno social temiendo actuar de un modo que sea humillante o embarazoso o mostrar síntomas de ansiedad.

Ansiedad social y universitarios. Robles et al. (2008) menciona que a nivel nacional los estudiantes universitarios expresan que la preocupación, la ansiedad y el estrés son temas centrales en sus vidas y se sabe que interfieren notablemente en su ejecución de tareas, rendimiento académico, relaciones interpersonales, etc. Asimismo, Morales (2011) en su investigación teórica sostiene que entre los 15 a 20 años de edad, la cual coincide con la edad de jóvenes que ingresan a la universidad, las relaciones interpersonales (trato y comunicación) son indispensables para que los estudiantes universitarios ejercen un trabajo académico agradable, los jóvenes con ansiedad social deben aceptar atención de los profesionales de ayuda para que puedan entender su condición, manejar sus síntomas y finalmente superarlos, la ansiedad que padecen simboliza un problema de salud pública para nuestra juventud, debido a su alto índice y sus consecuencias negativas en los campo personal, educativo y laboral.

Se realizaron diversos estudios a nivel internacional, nacional y local donde se aborda sobre la relación que existe entre la adicción a las redes sociales con la ansiedad social pero también resultados donde no existe mucha relación entre sí, así como el estudio de Roque (2024) en su investigación sobre Adicción a redes sociales y ansiedad escolar de una institución educativa de Sihuas del nivel secundario. Dicho estudio tuvo objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y ansiedad escolar con enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal en una muestra de 108 escolares, se presenció que el 68.5% mostraron un nivel medio de adicción a redes sociales y de los entrevistados el 92.6% se tiene un grado alto de ansiedad escolar, concluyéndose mediante Chi cuadrado que existe una asociación entre la adicción a redes sociales y ansiedad escolar con $p < .05$.

Alfageme (2022) en su estudio titulado “Adicción a las redes sociales como factor asociado a

estrés, ansiedad social y depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma” tuvieron como objetivo evaluar si la adicción a las redes sociales representa un factor asociado para presentar síntomas de ansiedad social, estrés o depresión. Se realizó un estudio transversal analítico que recolectó datos mediante dos encuestas virtuales validadas, la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21) y la escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) teniendo como participantes 689 participantes donde se obtuvo como resultado una relación significativa entre el nivel de adicción a redes sociales con los niveles de depresión, ansiedad social y estrés en los estudiantes.

Galvis et al. (2019) donde tuvieron como objetivo conocer la posible relación entre estas variables, participaron 200 adultos pertenecientes de la Ciudad de Bogotá. Su estudio fue cuantitativo descriptivo correlacional se aplicaron pruebas psicométricas como es el cuestionario de Ansiedad social (CIAS-20) y por otro lado el Cuestionario de adicción al internet (IAT) con el fin de evaluar la adicción a las redes sociales. Los resultados mostraron que existe una correlación baja pero significativa entre el tecnoestrés, la adicción a las redes sociales y ansiedad social en los adultos jóvenes de 18 a 35 años.

Asimismo, Chunga (2019) en su investigación “Adicción al internet y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios de Arequipa 2018” analizo la relación existente entre la adicción al internet y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa. En dicho estudio se utilizó un diseño de tipo transversal, descriptivo y correlacional. Se eligió el muestreo no probabilístico donde la muestra fue de 95 alumnos entre mujeres y varones que estén cursando el último año de diferentes universidades de la ciudad de Arequipa. Se les evaluó con dos pruebas y un cuestionario que es el Test de adicción al internet (IAT) que mide el nivel de adicción y el segundo es el Inventario de Ansiedad, que mide el grado de ansiedad donde se halló como resultado que no existe una

correlación significativa entre el nivel de Adicción y el grado de Ansiedad ya que $r=0.01$ y realizando la prueba t de Student para dicha correlación $|0.97| > 2.366$.

Ylla (2018) en su estudio titulado “Adicción a videojuegos y ansiedad en jóvenes de la Facultad de ciencias e ingenierías físicas y formales de la Universidad Católica de Santa María” de Arequipa tuvo como objetivo determinar la relación entre los niveles de ansiedad y la adicción a los videojuegos en estudiantes universitarios. La población fue conformada por 314 estudiantes de la facultad de ciencias e ingenierías físicas y formales, para la medición de adicción a videojuegos se hizo uso del cuestionario adicción a videojuegos mientras que para medir la ansiedad se utilizó la escala de autoedición de ansiedad por Zung. Los resultados del estudio se encontraron que existe una alta correlación directa y significativa entre la adicción a Videojuegos y la ansiedad de los jóvenes concluyendo que a mayor adicción a videojuegos se presenta una ansiedad moderada en los universitarios.

Por otro lado, en estudios internacionales como el de Frutos y Andrade (2024) en su investigación que tuvo como objetivo determinar la correlación que existe entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa en adolescentes del Bachillerato en la Ciudad de Quito-Ecuador. Un estudio de tipo cuantitativo, no experimental donde se tuvo una muestra de 96 adolescentes. Se obtuvo como resultados una relación positiva baja pero significativa entre ambas variables. Sin embargo, esta correlación encontrada entre la adicción a las redes sociales y la sintomatología ansiosa se observa que está mucho más marcada en los hombres, a pesar de que la muestra presenta un mayor número de mujeres.

Así mismo Tresáncoras et al. (2017) en su investigación titulado “Relación del uso problemático de la red social de WhatsApp y la ansiedad en adolescentes de la provincia de Alicante, España” encontraron diferencias significativas en la influencia de las características de personalidad y ansiedad tanto en hombres como mujeres. En hombres, la inestabilidad emocional y la afabilidad se correlacionan positivamente con el uso problemático, en mujeres

la estabilidad emocional y la edad se correlaciona con dicho uso. En ambos géneros existe una correlación directa entre ansiedad y uso problemático. Este estudio pone de relieve la necesidad de tener en cuenta variables como el género, la personalidad y la ansiedad en la prevención del uso problemático del Smartphone en la adolescencia.

De tal manera Gavilanes (2015) sostiene con relación a las redes sociales y ansiedad social que algunos individuos utilizan diferentes plataformas con el fin de poder ser reconocidas, lo cual puede conllevar a una patología como es la ansiedad social por ello es que ante la ausencia e interacción de las redes sociales puede generar conductas desadaptativas llegando afectar a nivel personal y académico. Aportando a la investigación Mohanna y Romero (2019) en su estudio llegan a la conclusión que existe relación entre las redes sociales y ansiedad social de modo que a mayor adicción a las redes sociales existe mayor ansiedad manifiesta comprobándose que a mayor tiempo de conexión mayor es la adicción a las redes sociales. Si bien es cierto el tema de la adicción a las redes sociales ha sido poco indagado y este fenómeno sigue avanzando cada vez más, Castro et al. (2020) sostienen que es necesario implementar estrategias de apoyo familiar y acompañamiento para no llegar a un abuso de las redes sociales. Por ello es que la adicción a las redes sociales puede generar niveles de angustia y ansiedad social, por la presión de mantenerse activos y en contacto con el entorno para no sentirse rechazados y no solo afecta en estos ámbitos sino también a la autoestima de manera significativa con el nivel de ansiedad, por lo tanto, se llega a la conclusión de que los estudiantes con mayor adicción a ciertas redes manifiestan también un mayor nivel de ansiedad.

Asimismo, Torrente et al. (2014) en su estudio “Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles” tuvieron como objetivo analizar la relación de la adicción a Internet con la ansiedad social y las dificultades en habilidades sociales en una muestra de 446 adolescentes españoles entre 12 y

16 años. Los resultados muestran que los adolescentes con puntuaciones elevadas en adicción a Internet presentan mayores niveles de ansiedad social y de dificultades en las habilidades sociales. Además, la adicción intrapersonal se asoció positiva y significativamente tanto con el grado de ansiedad social como con la falta de asertividad, por su parte, la adicción interpersonal lo hizo en mayor medida con la ansiedad social.

Hipótesis

Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa.



Capítulo II. Método

Método

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo ya que pretendió medir y usar estadística, se utilizó la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, orientado hacia un estudio de corte transversal pues los datos fueron recolectados una vez en el tiempo y con la finalidad básica de generar conocimiento. Se empleó un diseño no experimental, conforme al cual no se realizó manipulación deliberada de las variables. Por otro lado, el estudio fue de alcance descriptivo/correlacional ya que nos permitió conocer la manera en cómo se encuentran las variables estudiadas en sus diferentes niveles y además buscó conocer el grado de relación entre las diferentes categorías y niveles de los participantes (Hernández -Sampieri & Mendoza, 2018).

Instrumentos

La técnica que se utilizó en la presente investigación fue la encuesta, puesto que es una herramienta confiable y adecuada para poder recolectar información de manera eficiente, ya que cada ítem ayudó a tener datos concluyentes sobre las variables asignadas por ello se utilizó dos instrumentos que miden la adicción a redes sociales y la ansiedad social las cuales se describen a continuación:

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Elaborado y validada por Ecurra y Salas (2014) en la ciudad de Lima, Perú, con una muestra de 380 participantes de cinco universidades, incluida una estatal, con edades entre 16 y 42 años. Basado en los indicadores de adicción a sustancias del DSM-IV, pero adaptado a redes sociales, el cuestionario incluye 24 ítems evaluados con una escala Likert de 5 puntos, donde 0 es "nunca" y 4 es "siempre". La puntuación total va de 0 a 96, y se clasifica en tres niveles de adicción: bajo (0-26), medio (27-75) y alto (76-99). Los ítems están distribuidos en

tres dimensiones: obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal (6 ítems) y uso excesivo (8 ítems), con tres niveles para cada dimensión: bajo, medio y alto.

Validez y Confiabilidad

Para evaluar las propiedades psicométricas del instrumento, se trabajó con una muestra de 699 adolescentes de Comas, Lima. Se verificó la validez de contenido mediante juicio de expertos, obteniendo índices superiores a 0.80. La correlación ítem-test corregida fue mayor a 0.20. La validez de constructo se determinó mediante un análisis factorial exploratorio, con un valor KMO de 0.881 y un nivel de significancia de 0.001 en la prueba de Bartlett. Además, la confiabilidad del instrumento fue de 0.922, según el Alfa de Cronbach, y se construyeron baremos de percentiles generales. En resumen, el cuestionario de adicción a redes sociales muestra validez y confiabilidad adecuada para investigaciones Moreno (2018).

Escala de ansiedad social de Liebowitz

La Escala de ansiedad social desarrollado por Liebowitz en 1987 y modificada en el año 1992. Asimismo, ha sido adaptado al idioma español y validado por Bobes et al. (1999). Adaptado y validado al contexto peruano por Franco-Jimenez y Pérez (2018) en una muestra de 42 pacientes de un Hospital de salud mental con edades correspondientes entre los 17 y los 55 años, diagnosticados con trastorno de ansiedad social. Este instrumento consta de 24 ítems los cuales están divididas en dos partes refiriéndose a miedo/ansiedad y evitación en situaciones sociales y de desempeño, dichos ítems reciben una puntuación para miedo y otra para evitación en el que a los evaluados se les mide su miedo y ansiedad en una escala de Likert de 4 grados que varía de 0 o sea nada de ansiedad a 3 con bastante ansiedad, también se evalúa su grado de evitación en una escala de igual manera que la anterior con 0 de ninguna evitación a 3 usualmente lo evito, por lo tanto, la puntuación máxima es de 144 y la puntuación mínima de 0. se reconocieron 4 constructos como temor o ansiedad en situaciones sociales, evitación de las situaciones sociales, temor o ansiedad en situaciones de ejecución y

también evitación de esas situaciones en ejecución, Por ello es por lo que la escala se agrupa en dos subdimensiones como ansiedad/miedo y la subdimensión de evitación considerándose para cada nivel leve, moderada, grave.

Validez y confiabilidad

De acuerdo con los resultados de validez y confiabilidad obtenidos de la población de estudiantes universitarios de Huancayo se comprobó que la escala de Ansiedad Social de Liebowitz obtuvo una medida de validez de constructo en las subescalas de miedo o ansiedad, con un valor de correlación de 0.954 y 0.929 y evitación con un valor de 0.948 y 0.925 por lo que tienen una correlación de dominio total. Asimismo, sus puntuaciones indican una confiabilidad en las dos subescalas, miedo o ansiedad con un alfa de Cronbach .894 y evitación con un alfa de Cronbach .880 por lo que poseen una confiabilidad muy buena; es por ello por lo que se concluyó que la escala posee la validez y confiabilidad requerida para su uso y que, además, es adecuado para las evaluaciones en los estudiantes universitarios (Munguía, 2019).

Participantes

Los participantes de esta investigación fueron estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada en Arequipa. Para calcular el tamaño mínimo de la muestra, se utilizó el programa G-Power, considerando un tamaño de efecto moderado (.30) para el coeficiente de correlación, con un nivel de significancia del 5% y una potencia estadística del 80%. Se determinó que se requerían al menos 84 sujetos. Finalmente, la muestra estuvo compuesta por 204 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, facilitando la accesibilidad de los participantes (Otzen & Manterola, 2017).

Criterios de inclusión

Estudiantes universitarios de entre 16 y 24 años.

Estudiantes universitarios de ambos sexos.

Estudiantes universitarios que den su aprobación o que estén informados de manera correcta.

Estudiantes universitarios pertenecientes o con residencia actual en la ciudad de Arequipa.

Estudiantes universitarios que marquen correctamente y completen cada instrumento de medición.

Estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la ciudad de Arequipa.

Procedimiento

Primeramente, se solicitó permiso a la directora de la facultad de Psicología para realizar la aplicación. Cuando se aprobaron los permisos se contactó y coordinó con los docentes para que brindaran tiempo de sus clases para aplicar los instrumentos mediante un link de Google Forms los cuales fueron la Escala de ansiedad social de Liebowitz para ansiedad social y el cuestionario para la adicción a las redes sociales (ARS). Ya presentes en el salón de clases se les pasó a los estudiantes el link con el consentimiento informado respectivo y la opción de realizar la investigación voluntariamente y se explicó términos éticos sobre confidencialidad y el uso de los resultados en apoyo a la presente investigación. Terminado con la explicación y llenado del consentimiento se procedió a empezar con la evaluación de las pruebas ya mencionadas referente a las variables a investigar. Finalizada la aplicación, se les agradeció por su participación a los estudiantes y los docentes, se pidió que manden una captura para verificar los datos diferentes y ausentes de los instrumentos para eliminar protocolos no válidos, dando por concluida la aplicación.

Consideraciones éticas

Para la ejecución de dicho estudio, se tomó muy en cuenta los aspectos éticos durante el proceso investigativo, se comenzó con el consentimiento informado y la expresión voluntaria de participar en el estudio, donde se les mencionó que la información reunida se mantendría en estricta discreción, admitiendo su participación con fines académicos y resaltando el respeto a la confidencialidad con el fin de contrarrestar las respuestas falsas. Así mismo, se les explicó a los participantes el objetivo del estudio y las actividades a realizar.

Se respetó los principios éticos durante la investigación como la honestidad, responsabilidad, respeto, libertad y justicia de cada colaborador. Los investigadores actuaron de manera honesta, veraz, responsable, transparente y abordando de forma crítica, además de proceder con beneficencia y no maleficencia, ya que se aseguró el bienestar e integridad física y psicológica de los participantes en el desarrollo del estudio.

Análisis de datos

Tras recolectar los datos mediante Google Forms, la información recolectada se transfirió a Microsoft Excel y luego se procesó en Jamovi para los análisis cuantitativos. Se inició con la evaluación de la normalidad mediante los estadísticos de forma, específicamente la asimetría (g_1) y la curtosis (g_2) para las variables ARS y ansiedad social. Se empleó un análisis descriptivo con tablas estadísticas que presentaron los resultados de las variables y dimensiones, así como tablas de contingencia que mostraron la relación entre ambas. Para probar la hipótesis, se utilizó el análisis inferencial mediante la correlación de Pearson y la t de Student, con el objetivo de determinar la relación y diferencias entre las variables de estudio.

Capítulo III. Resultados

Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos de la base de datos, utilizando los instrumentos del estudio, para mostrar la correlación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social, así como sus dimensiones, con el propósito de confirmar la hipótesis y los objetivos del estudio.

Tabla 1

Coeficiente de correlación entre la adicción a redes sociales y ansiedad social

Variables	M	DE	1	2
1. Adicción a las redes sociales	42.9	18.0	—	
2. Ansiedad social	60.8	29.8	.363**	—

Nota: M: media; DE: Desviación estándar

** $p < .01$

El propósito fue establecer la conexión entre la dependencia de redes sociales y la ansiedad social en estudiantes de Arequipa. Como se puede apreciar en la Tabla 1, el coeficiente de correlación de Pearson revela una correlación positiva moderada significativa ($r = .363$, $p < .001$), indicando que, a mayor dependencia, mayor ansiedad, lo que respalda la hipótesis.

Tabla 2*Niveles y dimensiones de la variable Adicción a redes sociales*

Variable			
	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Adicción a redes sociales	Bajo	43	21.1
	Medio	155	76.0
	Alto	6	2.9
	Total	204	100.0
Dimensiones			
Obsesión por las redes sociales	Bajo	32	15.7%
	Medio	113	55.4
	Alto	59	28.9
	Total	204	100.0
Falta de control personal	Bajo	43	21.1
	Medio	89	43.6
	Alto	72	35.3
	Total	204	100.0%
Uso excesivo de las redes sociales	Bajo	24	11.8%
	Medio	84	41.2%
	Alto	96	47.1%
	Total	204	100.0%

El primer objetivo específico fue describir los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de Arequipa. Según la Tabla 2, el 76.0% de los estudiantes presenta un nivel medio de adicción, el 21.1% un nivel bajo y el 2.9% un nivel alto. En cuanto a las dimensiones, el nivel medio predomina en obsesión por las redes sociales (55.4%) y falta de control personal (43.6%). Sin embargo, en el uso excesivo de redes sociales, el nivel alto es el más frecuente (47.1%). Esto sugiere que la mayoría de los jóvenes presentan pensamientos recurrentes, cierta inquietud y dificultades para controlar el uso de redes sociales, afectando sus actividades diarias.

Tabla 3*Niveles y dimensiones de la variable Ansiedad social*

Variable			
	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad social	Leve	58	28.4
	Moderada	39	19.1
	Grave	107	52.5
	Total	204	100.0
Dimensiones			
Sub-Escala miedo o Ansiedad	Leve	54	26.5
	Moderada	44	21.6
	Grave	106	52.0
	Total	204	100.0
Sub-Escala evitación	Leve	59	28.9
	Moderada	43	21.1
	Grave	102	50.0
	Total	204	100.0%

De la misma manera, los resultados referentes al segundo objetivo específico el cual fue describir el nivel de ansiedad social en los estudiantes universitarios de Arequipa. Es así como se observa en la Tabla 3, se muestra que el 28.4% de los jóvenes universitarios presentan un nivel de ansiedad social leve y por otra parte un 19.1% se caracteriza por presentar un nivel moderado. Quienes presentan un nivel de ansiedad social grave representan al 52.5% en los jóvenes universitarios. En cuanto a las dimensiones se evidencia que en todas ellas predomina el nivel grave, como es la dimensión miedo ansiedad con un 52.0% y en evitación con un 50.0%. Lo cual indica que en la mayoría de los jóvenes universitarios son susceptibles frente a la valoración negativa de su entorno social ocasionando alteraciones conductuales, cognitivas y emocionales. Asimismo, se puede

evidenciar que ante la posible exposición a situaciones sociales los jóvenes presenten conductas de evitación inadaptadas.

Tabla 4

Comparación de las variables Adicción a redes sociales, según el sexo

Variables	Femenino (134)		Masculino (70)		t (202)	p	d _{Cohen}
	M	D.E.	M	D.E.			
1. Adicción a las redes sociales	44.1	17.53	40.6	18.76	-1.33	.186	0.196
2. Obsesión por las redes sociales	15.6	7.71	14.3	7.64	-1.13	.262	0.166
3. Falta de control personal	11.7	4.71	10.9	5.49	-1.05	.296	0.154
4. Uso excesivo de redes sociales	16.8	6.36	15.4	6.51	-1.55	.123	0.228

Nota: Muestra conformada por 204 estudiantes universitarios. d_{Cohen}: Tamaños del efecto.

El tercer objetivo fue comparar la adicción a las redes sociales según el sexo mediante la prueba t de Student. La Tabla 4 muestra que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres ($t = -1.33$, $p > .05$) en la adicción general ni en sus dimensiones. Esto sugiere que el sexo no influye significativamente en la adicción a las redes sociales en esta muestra. Aunque las mujeres tienen una media más alta de adicción, la desviación estándar indica una mayor variabilidad en ellas que en los hombres. No se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de la variable.

Tabla 5*Comparación de las variables ARS, según el grupo etario*

Variables	16 a 19 años		20 a 24 años		t (202)	p	d _{Cohen}
	(148)		(56)				
	M	D.E.	M	D.E.			
1. Adicción a las redes sociales	42.7	18.0	43.4	18.0	-.253	.801	0.040
2. Obsesión por las redes sociales	15.1	7.6	15.5	7.9	-.343	.732	0.054
3. Falta de control personal	11.4	5.0	11.3	5.1	.187	.852	0.029
4. Uso excesivo de redes sociales	16.2	6.5	16.6	6.3	-.442	.659	0.069

Nota: Muestra conformada por 204 estudiantes universitarios. d_{Cohen}: Tamaños del efecto.

Al comparar la adicción a las redes sociales según el grupo etario mediante la prueba t de Student., la Tabla 5 muestra que no hay diferencias significativas entre los grupos de edad ($t = -0.253$, $p > .05$). Esto sugiere que la adicción no varía considerablemente según el grupo etario. La media de adicción es ligeramente mayor en el grupo de 20-24 años frente al de 16-19 años. Además, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones según el sexo, indicando que estas afectan de manera similar a hombres y mujeres en los jóvenes universitarios.

Tabla 6*Comparación de la variable Ansiedad social, según el sexo*

Variables	Femenino (134)		Masculino (70)		t (202)	p	d _{Cohen}
	M	D.E.	M	D.E.			
1. Ansiedad social	65.1	29.9	52.6	27.8	-2.9	.004	0.428
2. Subescala miedo	32.7	15.2	25.0	14.5	-3.52	.001	0.519
3. Subescala evitación	32.4	16.0	27.6	14.7	-2.06	.041	0.304

Nota: Muestra conformada por 204 estudiantes universitarios. d_{Cohen}: Tamaños del efecto.

Asimismo, el quinto objetivo el cual fue comparar la segunda variable ansiedad social, según el sexo de modo que se puede apreciar en la Tabla 6, la prueba de contraste t de student, utilizado para comparar los grupos de estudio según el sexo nos indica que la diferencia en la ansiedad social entre hombres y mujeres es significativa ($p < .05$) de manera general y en sus dimensiones, lo que indica que las mujeres tienden a experimentar mayor ansiedad social que los hombres. Entre la media y la desviación estándar las mujeres tienen una media de ansiedad social mayor en comparación con los hombres. De tal manera se observa que entre ambas dimensiones muestran que la diferencia es significativa indicando que las mujeres presentan más miedo y tienden a evitar más las situaciones sociales que los hombres.

Tabla 7*Comparación de la variable Ansiedad social, según grupo etario*

Variables	16 a 19 años (148)		20 a 24 años (56)		t (202)	p	d _{Cohen}
	M	D.E.	M	D.E.			
1. Ansiedad social	61.4	28.5	59.4	33.2	0.42	.675	0.066
2. Subescala miedo	30.2	14.7	29.7	17.2	0.228	.820	0.036
3. Subescala evitación	31.1	15.1	29.7	17.4	0.573	.568	0.090

Nota: Muestra conformada por 204 estudiantes universitarios. d_{Cohen}: Tamaños del efecto.

Por último, la prueba de contraste t de student empleado para comparar la variable ansiedad social según el grupo etario nos permite observar en la Tabla 7 que no existen diferencias significativas en la ansiedad social entre los dos grupos de edad ($p > .05$). Los valores de la media y desviación estándar entre los dos grupos de edad (16-19, 20-24) son similares. De tal forma entre las dimensiones indican que no existen diferencias significativas entre los dos grupos, esto sugiere que la edad no parece ser un factor que influya significativamente con dicha variable.

Tabla 8*Relación entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y la ansiedad social*

Variables	M	DE	1	2	3	4
1. Obsesión por las redes sociales	15.2	7.7	—			
2. Falta de control personal	11.4	5.0	.797**	—		
3. Uso excesivo de redes sociales	16.3	6.4	.815**	.873**	—	
4. Ansiedad social	57.0	29.8	.354**	.362**	.311**	—

Nota: Muestra conformada por 204 estudiantes universitarios****** $p < .01$

El último objetivo específico fue identificar la relación entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y la ansiedad social. En la Tabla 8 se muestra mediante el coeficiente de correlación de Pearson, una relación positiva moderada y significativa entre las dimensiones de obsesión ($r = .354$), falta de control personal ($r = .362$) y uso excesivo de las redes sociales ($r = .311$), y la ansiedad social ($p < .001$ en todos los casos). Esto indica que, a medida que aumenta la obsesión, la falta de control y el uso excesivo de redes sociales, también crece la ansiedad social en los estudiantes.

Discusión

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada en Arequipa. Para analizar esta relación, se utilizó el coeficiente de correlación r de Pearson, el cual arrojó una relación positiva moderada y significativa entre ambas variables ($r = .363$, $p < .001$). Este hallazgo sugiere que, a medida que aumenta el nivel de adicción a las redes sociales, también lo hace el nivel de ansiedad social en los jóvenes universitarios. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas, como la de Flores (2016), quien también encontró una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la ansiedad social. Este hallazgo respalda la idea de que el uso intensivo de redes sociales podría estar relacionado con mayores niveles de incomodidad y temor en interacciones sociales, posiblemente debido a la comparación social constante y la dependencia de la validación externa que facilitan estas plataformas. Por lo tanto, los jóvenes que presentan mayores niveles de adicción a las redes sociales podrían ser más vulnerables a desarrollar síntomas de ansiedad social lo que respalda la idea de que aquellos que suelen recurrir a dichas plataformas como reemplazo de interacción real tienen dificultades para interactuar en grupo sociales (Baltacı, 2019).

El primer objetivo específico del estudio fue describir los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada en Arequipa. Los resultados mostraron que el nivel más representativo es el medio, con un 76.0 % de los participantes. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes utilizan las redes sociales principalmente para realizar actividades académicas, lo que los lleva a percibir este tiempo de conexión como productivo. Por otro lado, el 21.1 % de la muestra presenta un nivel bajo de adicción, lo que implica que estos jóvenes usan las redes sociales de manera

moderada y acorde a sus necesidades, sin un uso excesivo. Finalmente, un pequeño porcentaje, el 2.9 %, muestra un nivel alto de adicción.

En cuanto a las dimensiones evaluadas, la "obsesión por las redes sociales" destacó con un 55.4 % de los jóvenes en un nivel medio. Este hallazgo indica que más de la mitad de los estudiantes evaluados experimentan pensamientos recurrentes sobre conectarse a las redes sociales y pueden sentir ansiedad ante la falta de acceso a ellas. Este hallazgo coincide con Altamirano (2022) donde encontró en una población de estudiantes universitarios de 18 a 27 años de la carrera de Ciencias de la comunicación encontrando un mayor porcentaje en el nivel medio (48.9%) dicho resultado siendo equivalente al presente estudio.

De tal forma, estos resultados sugieren que, en general, los jóvenes universitarios utilizan las redes sociales no solo para fines académicos, sino también para compartir experiencias personales, crear nuevas relaciones, observar las reacciones de sus contactos a sus publicaciones y participar en diversas actividades sociales. Este comportamiento puede estar relacionado con la necesidad de pertenencia e interacción social, una característica clave en la adolescencia y juventud, tal como lo señalan (Mohanna & Romero, 2019).

El segundo objetivo específico del estudio fue describir el nivel de ansiedad social en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada en Arequipa. Los resultados muestran que el 52.5 % de los participantes presentan un nivel grave de ansiedad social general, lo que sugiere que la mayoría de los jóvenes experimentan síntomas severos de desorden de ansiedad social. Esto se manifiesta cuando los estudiantes se ven expuestos a situaciones donde pueden ser observados por los demás, lo que provoca alteraciones a nivel cognitivo, conductual y emocional.

Por otro lado, el 28.4 % de los jóvenes presentan un nivel leve de ansiedad social, lo que indica que estos estudiantes no suelen experimentar evitación o miedo significativo en situaciones sociales. Esto sugiere que tienen un mejor manejo emocional frente a

circunstancias incómodas, tanto en contextos académicos como personales. Finalmente, un 19.1 % de los jóvenes universitarios muestra un nivel moderado de ansiedad social, lo que refleja que estos estudiantes en ocasiones tienen preocupaciones inmediatas, como la necesidad de evitar el contacto con personas desconocidas o el miedo a ser observados al realizar diversas actividades.

En cuanto a las subescalas, la mayoría de los participantes (52.0 %) obtuvo un puntaje elevado en la subescala de "miedo o ansiedad", lo que corresponde a un nivel grave. Esto indica que muchos de los estudiantes presentan un temor persistente ante una o más situaciones sociales en las que se ven expuestos a la observación de personas desconocidas o a la interacción social en general. Por lo que, Chimbana (2020) refuerza la idea de que la tendencia a evitar interacciones cara a cara contribuye a favor de mantener entornos digitales, ya que así no se tienen exposición con los demás y esto debido al miedo a la evaluación negativa de sí mismo.

En los resultados que difiere Ylla (2018), se observan diferencias significativas en la prevalencia y gravedad de la ansiedad. Donde el 22.2% de los estudiantes presentaron niveles normales de ansiedad, lo que indica que este grupo mantiene un comportamiento adecuado y una buena capacidad para manejar el estrés social. El 27.1% presentó niveles leves, el 47.1% niveles moderados, y solo un 3.4% mostró niveles intensos de ansiedad. Por otro lado, Lee et al. (2022) reporta cifras que han ido creciendo como un problema en el contexto universitario siendo un 22% de los estudiantes con síntomas de ansiedad social esto debido a la falta de programas de intervención indicando que los factores más comunes son falta interacción, el miedo al rechazo, timidez extrema y sobre preocupación.

Ambos estudios apuntan a la misma conclusión general: la ansiedad, ya sea social o relacionada con el uso de videojuegos o en esta presente investigación con la adicción a las redes sociales, afecta negativamente el bienestar emocional de los estudiantes.

Por ende, la tecnología actúa como una vía de escape para aquellos estudiantes que tienen dificultades para enfrentar situaciones de estrés o interacciones sociales, Según Echeburúa y De Corral (2010), los adolescentes constituyen un grupo particularmente vulnerable a la adicción a las redes sociales, Esto se debe a las características propias de esta etapa de desarrollo, como la búsqueda de sensaciones nuevas, necesidad de aceptación social y la familiaridad con las nuevas tecnologías. Además, su alta conectividad los expone a un uso frecuente e intensivo de estas plataformas, incrementando el riesgo de desarrollar hábitos problemáticos. Lo que refuerza la necesidad de desarrollar habilidades de afrontamiento adecuadas.

El tercer objetivo específico de este estudio fue comparar los niveles de adicción a las redes sociales según el sexo, los cuales indican que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la adicción a las redes sociales ($t = -1.33$, $p > .05$). Esto sugiere que el sexo no tiene un efecto determinante sobre el nivel de adicción en esta muestra específica, lo que coincide con investigaciones que han reportado hallazgos similares. A pesar de que las mujeres presentan una media ligeramente más alta en adicción a las redes sociales en comparación con los hombres.

Al analizar las dimensiones específicas de la adicción a las redes sociales, tampoco se encontraron diferencias significativas entre los sexos. Este hallazgo es consistente con la idea de que, aunque puedan existir diferencias en el uso de ciertas plataformas o en la forma en que hombres y mujeres interactúan en redes sociales, dichas diferencias no necesariamente se traducen en niveles diferentes de adicción.

Los resultados hallados por Chunga (2019), quien distribuyó a los estudiantes según niveles de adicción, encontró en su muestra que los hombres tienden a tener mayores niveles de adicción en comparación con las mujeres. Según su estudio, el 44.2% de los hombres y el 36.8% de las mujeres fueron clasificados como "no adictos". Por otro lado, la investigación

de Vargas y Capacoila (2019) también refuerza la tendencia de que los hombres presentan mayores niveles de adicción, específicamente en el contexto de redes sociales. Este estudio señala que los hombres tienen una mayor prevalencia de adicción grave, lo cual podría estar relacionado con la manera en que las redes sociales influyen en sus interacciones y habilidades interpersonales. Es posible que, en el caso de los hombres, el uso de redes sociales esté más vinculado a comportamientos de evasión o sustitución de las interacciones cara a cara, lo que puede aumentar la dependencia hacia estas plataformas. En los niveles de "riesgo" y "adicción", los porcentajes también fueron más altos en los hombres (10.5% y 1.1%, respectivamente) que en las mujeres (7.4% y 0%). Aunque estos resultados parecen sugerir una mayor predisposición a la adicción en los hombres, es importante tener en cuenta las diferencias en las metodologías empleadas y en las características de las muestras, lo que podría explicar la discrepancia entre ambos estudios. Finalmente, destacar que, aunque el 85% de los estudiantes en este estudio fueron clasificados como "no adictos", la alta exposición a las redes sociales podría estar influida por los beneficios percibidos de estas plataformas. El acceso a una amplia gama de servicios, como la información, el entretenimiento y la comunicación, podría fomentar una disposición positiva hacia el uso frecuente de internet y redes sociales, lo cual, si no se maneja adecuadamente, podría derivar en un mayor riesgo de adicción en el futuro.

El cuarto objetivo específico de este estudio fue diferenciar la adicción a las redes sociales según el grupo etario, los resultados muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos de edad analizados ($t = -.253, p > .05$). Asimismo, se observa en todas las dimensiones, donde tampoco se encontraron diferencias significativas. Esto sugiere que, en esta muestra, la adicción a las redes sociales no varía de manera significativa en función de la edad. Aunque el grupo de 20-24 años presenta una media levemente mayor en adicción a las redes sociales en comparación con el grupo de 16-

19 años, esta diferencia no es lo suficientemente fuerte como para considerarse significativa. Esto implica que el uso problemático de redes sociales es similar en ambos grupos, independientemente de la edad.

En contraste, el estudio de Moral y Suárez (2016) encontró diferencias significativas en el uso comunicacional y emocional del teléfono móvil según la edad, con los adolescentes de 16 y 17 años mostrando puntajes más altos en este aspecto ($F = 9.93, p < .05$). Este hallazgo podría explicarse por la mayor dependencia emocional de los adolescentes hacia sus dispositivos móviles como una herramienta principal de comunicación social. Además, estos autores también encontraron diferencias significativas en problemas relacionados con conflictos derivados del uso excesivo del teléfono móvil y en intentos fallidos de dejar de usarlo, especialmente en la adolescencia media (14-17 años), en comparación con los preadolescentes (12-13 años) ($F = 3.18, p < .05$).

El quinto objetivo específico fue comparar los niveles de ansiedad social según el sexo, utilizando la prueba t de Student, revela una diferencia significativa ($t = -2.9; p < .05$) entre ambos sexos. Esta misma tendencia se observa en las dimensiones de miedo y evitación, donde también se encontraron diferencias significativas. Este resultado sugiere que las mujeres tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad social que los hombres. Estos datos indican que las mujeres no solo presentan un mayor miedo a situaciones sociales, sino que también tienden a evitarlas más que los hombres.

Es importante señalar que estos hallazgos difieren de los resultados obtenidos por Alfageme (2022), quien en su estudio no encontró diferencias significativas en los niveles de ansiedad social en función del sexo. En su estudio, aunque ser mujer presentaba una asociación positiva con el desarrollo de ansiedad social, esta asociación no fue estadísticamente significativa ($p = 0.699$). La discrepancia entre ambos estudios podría

deberse a factores contextuales, como el tamaño de la muestra, las características de los participantes o los entornos académicos y sociales en los que se desarrollaron los estudios.

El hecho de que, en nuestro estudio las mujeres presenten niveles significativamente más altos de ansiedad social puede deberse a una combinación de factores biológicos, psicológicos y socioculturales. Las mujeres suelen ser más sensibles a la evaluación social, lo que podría intensificar su miedo a ser juzgadas negativamente en situaciones de interacción social.

El sexto objetivo específico fue diferenciar la ansiedad social según el grupo etario, mediante la prueba t de Student para comparar la ansiedad social entre los grupos de edad (16-19 y 20-24 años) no mostró diferencias significativas ($t = .42$; $p > .05$). También se observa en las dimensiones, donde tampoco se encontraron diferencias significativas como la en la subescala de miedo y subescala de evitación.

Por lo tanto, se concluye que la ansiedad social no varía en función de la edad. Tanto los valores de la media como los de la desviación estándar fueron similares entre los dos grupos, lo que sugiere que la edad no influye significativamente en los niveles de ansiedad social. Este resultado indica que otros factores, como las experiencias sociales individuales o el entorno social, podrían ser más determinantes en la ansiedad social que la edad.

Los hallazgos de Vilchez (2023) revelan una disminución de la ansiedad general con la edad, observándose niveles más altos de ansiedad grave en estudiantes de 17 a 20 años, en comparación con aquellos de 21 a 25 años, quienes predominan en niveles moderados, leves o mínimos. Este patrón podría explicarse por el desarrollo progresivo de estrategias de afrontamiento más efectivas a medida que los jóvenes maduran y enfrentan con mayor éxito transiciones críticas como la adaptación a la vida universitaria o profesional. Sin embargo, surge la necesidad de analizar cómo estas tendencias podrían variar dependiendo del tipo de ansiedad evaluada.

Según Morales (2011), en su investigación, la ansiedad social tiende a manifestarse entre los 15 y los 20 años, coincidiendo con una etapa crítica en la vida de los jóvenes como es el ingreso a la universidad. Durante este período, las relaciones interpersonales son fundamentales para el éxito académico, ya que permiten a los estudiantes colaborar, participar y adaptarse a nuevas demandas. No obstante, aquellos que padecen ansiedad social enfrentan barreras significativas, como el miedo a ser evaluados negativamente, lo que puede repercutir en su desarrollo personal, académico y social si no reciben apoyo oportuno.

Por lo que concluimos que estos hallazgos dan a conocer la necesidad de diseñar intervenciones que consideren tanto la edad como los tipos específicos de ansiedad, integrando por ejemplo estrategias para el desarrollo de habilidades sociales, terapia de exposición a situaciones temidas y la reducción del miedo al juicio social.

El séptimo objetivo específico de la investigación fue relacionar las dimensiones de la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en estudiantes de primer año de psicología de una universidad privada de Arequipa. La primera dimensión obsesión por las redes sociales, los resultados revelan una relación positiva de intensidad moderada y significativa entre ambas variables ($r = .354$, $p < .001$). Este hallazgo sugiere que, a medida que aumenta la obsesión por las redes sociales, también lo hace el nivel de ansiedad social en los estudiantes. La obsesión por las redes sociales puede generar una constante necesidad de estar conectado, de revisar notificaciones o interacciones en las plataformas, lo que puede llevar a que los estudiantes se sientan más ansiosos ante la posibilidad de ser observados o juzgados en situaciones sociales. Estos resultados son coherentes con los hallazgos de Moral y Suárez (2016), quienes encontraron que el uso problemático de internet está relacionado con hábitos compulsivos, problemas de autorregulación y conflictos emocionales. Según su estudio, el uso excesivo de internet puede debilitar las relaciones interpersonales y reducir el contacto físico entre las personas, lo que afecta negativamente la comunicación cara a cara.

La segunda dimensión relacionada de la variable adicción a las redes sociales fue la falta de control personal en la ansiedad social. Los resultados obtenidos muestran una relación positiva moderada y significativa ($r = .362$, $p < .001$), lo que sugiere que a medida que los estudiantes experimentan una mayor falta de control sobre su uso de redes sociales, también tienden a presentar niveles más altos de ansiedad social. Este hallazgo resalta el impacto que la incapacidad para regular el tiempo y la frecuencia de uso de estas plataformas puede tener en el bienestar emocional y social de los estudiantes. La falta de control personal se refiere a la dificultad de los estudiantes para moderar el uso de las redes sociales, lo que puede derivar en conductas compulsivas o excesivas. Este uso desmesurado puede aumentar la dependencia de las plataformas digitales, reduciendo las interacciones cara a cara y generando una mayor vulnerabilidad a la ansiedad en situaciones sociales reales. Los estudiantes que no logran controlar su uso de las redes sociales pueden sentirse más inseguros y preocupados por la forma en que son percibidos en contextos sociales, lo que amplifica su ansiedad. Como mencionan Ecurra y Salas (2014), que por el miedo a ser ridiculizados o discriminados la mayoría de los universitarios con falta de control en redes sociales evitan entornos sociales.

Los resultados obtenidos en nuestra investigación son compatibles con los hallazgos de Gavilanes (2015), quien sostiene que algunas personas utilizan las redes sociales como una vía para obtener reconocimiento social, lo que a su vez puede derivar en patologías como la ansiedad social y señala que la ausencia o reducción en la interacción a través de redes sociales puede provocar conductas desadaptativas, afectando tanto a nivel personal como académico. Este ciclo puede reforzar la falta de control personal, ya que los estudiantes recurren a las redes sociales para aliviar la ansiedad, lo que finalmente intensifica la dependencia y el malestar emocional.

Y por último la relación de la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad social nos muestran una correlación positiva baja pero significativa entre estas dos variables ($r = .311$, $p < .001$). Esto indica que, aunque la relación no es particularmente fuerte, existe una tendencia significativa: cuanto mayor es el uso excesivo de redes sociales, mayor es el nivel de ansiedad social experimentada por los estudiantes. Estos hallazgos son consistentes con la literatura existente, que ha documentado efectos negativos del uso excesivo de redes sociales sobre el bienestar psicológico.

En este contexto Pacheco (2019) llevó a cabo una investigación en Perú, en la cual exploró la relación entre el uso excesivo de internet, impulsividad y la ansiedad en estudiantes de nivel secundario de dos instituciones educativas de Villa El Salvador. Los resultados de dicho estudio también revelaron una relación significativa entre el uso excesivo de internet y la ansiedad, lo que respalda la idea de que un uso desmedido de las redes sociales o de internet puede tener un impacto negativo en la salud mental de los jóvenes. Asimismo, según Bazalar y Torres (2025), encontraron una relación baja entre dimensiones como el uso excesivo de redes sociales y la sensación de quedar en ridículo lo que sugirió que hay otros factores que influyen en la ansiedad social.

Estos resultados subrayan el riesgo asociado al uso intensivo de las redes sociales, en particular en una población vulnerable como los estudiantes universitarios, quienes están en una etapa de desarrollo crucial en términos de sus relaciones sociales y su bienestar emocional. El hecho de que el uso excesivo de redes sociales se relacione con mayores niveles de ansiedad social sugiere que estas plataformas, si no se usan de manera moderada, pueden amplificar los problemas relacionados con la ansiedad en situaciones sociales, lo que podría interferir con las interacciones interpersonales.

Los resultados de nuestro estudio sugieren que la adicción a las redes sociales es una problemática que afecta de manera similar a los jóvenes universitarios, independientemente

de su edad o sexo. No obstante, el análisis comparativo con otros estudios resalta la importancia de considerar distintos tipos de uso de tecnología para comprender mejor las dinámicas del comportamiento adictivo en la adolescencia y la juventud.

Por lo que concluimos que estos hallazgos dan a conocer la necesidad de diseñar intervenciones que consideren tanto la edad como los tipos específicos de ansiedad, integrando por ejemplo estrategias para el desarrollo de habilidades sociales, terapia de exposición a situaciones temidas y la reducción del miedo al juicio social.



Conclusiones

Primera. Se concluye que existe una relación positiva y significativa de magnitud media entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en estudiantes universitarios de Arequipa, lo que sugiere que, a mayor adicción a las redes sociales, mayor será la ansiedad social, confirmando la hipótesis de investigación.

Segunda. Se concluye que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales, destacando un nivel alto en el uso excesivo de las plataformas, mientras que las dimensiones obsesión por las redes sociales y falta de control personal tienen un nivel medio, indicando dificultades para controlar la frecuencia de uso, lo cual afecta sus responsabilidades.

Tercera. En cuanto a la ansiedad social, se concluye que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel grave de ansiedad, particularmente en las dimensiones de ansiedad o miedo y evitación, lo que sugiere un trastorno de ansiedad social cuando están expuestos a la observación de su entorno social.

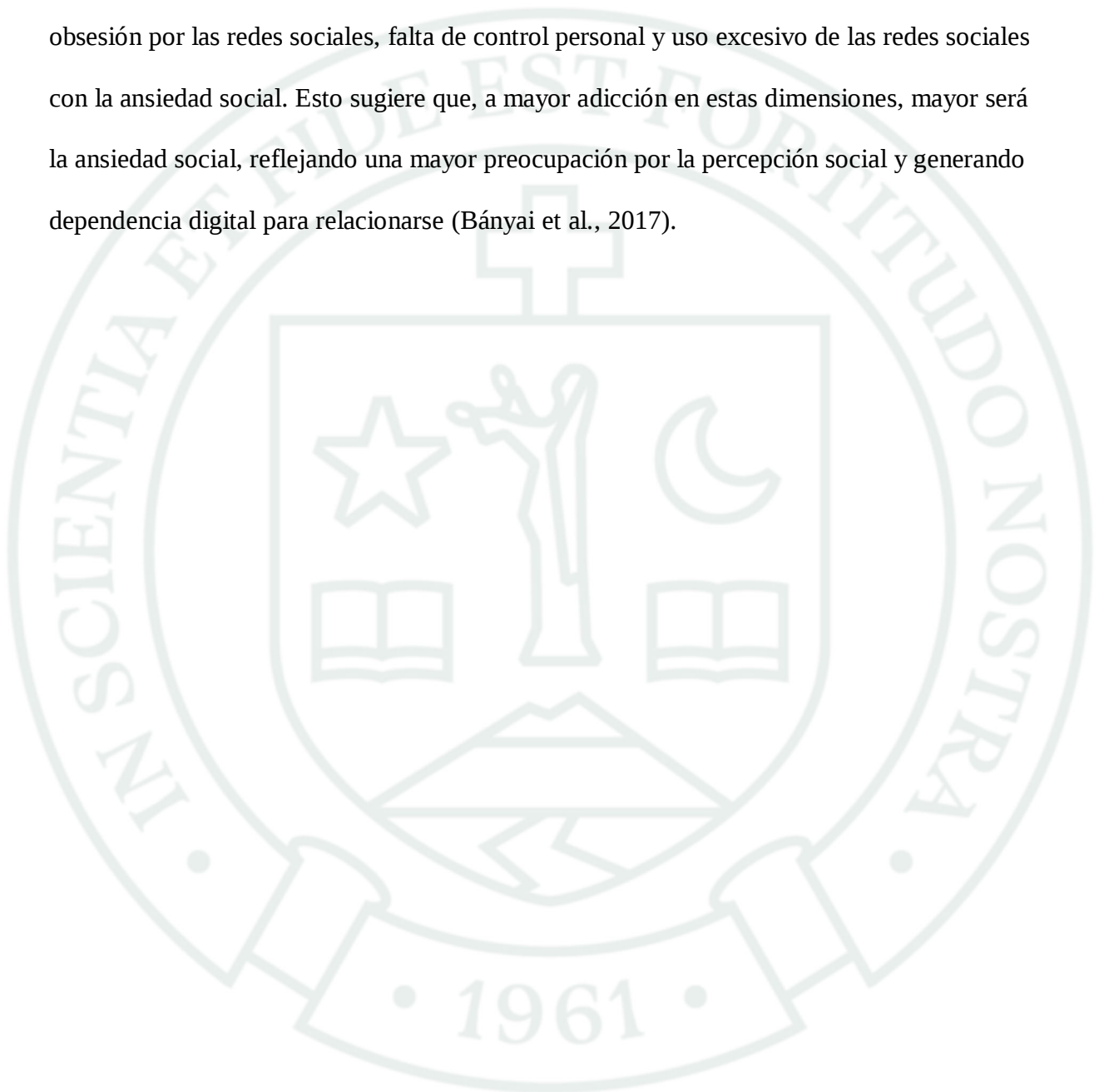
Cuarta. Se concluye que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en la adicción a las redes sociales, lo que indica que el sexo no influye de manera importante en este comportamiento, afectando de forma similar a ambos géneros.

Quinta. En cuanto a la edad, se evidencia que no existen diferencias significativas en la adicción a las redes sociales entre los diferentes grupos etarios, lo que sugiere que este comportamiento es similar entre los estudiantes universitarios, sin importar su edad.

Sexta. Se encontró que existen diferencias significativas en la ansiedad social entre hombres y mujeres, ya que las mujeres presentan mayores niveles, indicando que ellas son más vulnerables a la ansiedad social y tienden a evitar más las situaciones sociales.

Séptima. En cuanto a la ansiedad social según la edad, no se encontraron diferencias significativas, lo que indica que la ansiedad social se presenta de manera similar entre los estudiantes, independientemente de su grupo etario.

Octava. Se determinó que existe una relación significativa entre las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con la ansiedad social. Esto sugiere que, a mayor adicción en estas dimensiones, mayor será la ansiedad social, reflejando una mayor preocupación por la percepción social y generando dependencia digital para relacionarse (Bányai et al., 2017).



Sugerencias

Primera. Implementar programas de intervención psicoeducativa sobre el uso responsable de redes sociales para promover estrategias de afrontamiento. Dado que se encontró una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la ansiedad social, sería útil desarrollar talleres o cursos enfocados en fomentar un uso consciente, equilibrado y autorregulado de estas plataformas.

Segunda. Promover espacios seguros de interacción social dentro del entorno universitario. Los altos niveles de ansiedad social identificados en los estudiantes reflejan la necesidad de fortalecer las habilidades sociales y la autoconfianza en contextos presenciales, especialmente al inicio del ciclo académico, cuando la ansiedad tiende a ser más intensa.

Tercera. Diseñar intervenciones diferenciadas por sexo. En nuestra investigación se encontró que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad social. Estas podrían enfocarse en las diferencias en la forma de experimentar y expresar la ansiedad social, así como en los factores socioculturales que influyen en la autoimagen y la interacción social.

Cuarta. Incluir el afrontamiento emocional en los programas universitarios, la investigación sugiere que los estudiantes utilizan redes sociales como una vía de escape para lidiar con el estrés y la ansiedad. Por lo tanto, se recomienda integrar módulos de educación emocional y estrategias de afrontamiento como mindfulness o técnicas de relajación en los servicios de bienestar estudiantil.

Limitaciones

Primera. En un principio se dificultó tener el alcance de la población, ya que durante la semana los estudiantes estaban en periodo de exámenes lo cual se originó complicaciones en la aplicación de nuestro instrumento. Si bien se coordinó anticipadamente con los tutores de cada sección para contar con un horario específico, no todos los estudiantes estuvieron presentes lo cual redujo el tamaño de la muestra. Ante esta situación, se tuvo que buscar a los participantes que estaban al alcance para reducir el impacto y no afecte en la representatividad de los datos recolectados.

Segunda. Asimismo, por parte de los estudiantes se evidenció una desigualdad de participación, lo que también fue un desafío para la recolección conveniente de datos de la muestra.

Tercera. Este estudio se realizó con una población específica, conformada por estudiantes de primer año de psicología, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos académicos, carreras profesionales o regiones geográficas.

Referencias bibliográficas

- Alfageme Pozo, S. (2022). Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020. *[Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]*.
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/5406>
- Altamirano Valdivia, M. F. (2022). Adicción a las redes sociales según sexo y edad en estudiantes universitarios de Lambayeque, 2022. *[Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]*.
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/8710>
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (5a ed). Editorial Médica Panamericana. <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82.
<https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Bazalar Saavedra, T., & Carolina Torres Flores, A. (2025). ADICCIÓN DE LAS REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA. *[Tesis de Licenciatura,*

Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://hdl.handle.net/20.500.14005/16080>

Bobes, J., Badía, X., Luque, A., García, M., González, M. P., & Dal-Re, R. (1999).

Validación de las versiones en español de los cuestionarios Liebowitz Social

Anxiety Scale, Social Anxiety and Distress Scale y Sheehan Disability

Inventory para la evaluación de la fobia social. *Medicina Clínica*, 112(14),

530–538. <https://www.researchgate.net/publication/285820981>

Bravo Calderón, M. A., & Padrós Blázquez, F. (2014). Modelos explicativos de la

fobia social: Una aproximación cognitivo conductual. *Uaricha, Revista de*

Psicología, 11(24), 134–147. <https://doi.org/10.35830/URP.V11I24.82>

Castro Gerónimo, A., & Moral Jiménez, M. de la V. (2017). USO

PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES 2.0 EN NATIVOS DIGITALES:

ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO. *Salud y Drogas*, 17(1), 73–85.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83949782008>

Castro Ríos, J. M., Gómez Sánchez, E., Rodríguez Yepes, L. V., Toro Carvajal, C.,

& Zapata Zapata, A. M. (2020). Ansiedad social y adicción a redes sociales en

adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el

sexo. *[Tesis de Pregrado, Tecnológico de Antioquia, Institución*

Universitaria]. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/811>

Chambilla Achata, Y. Y. (2021). Ansiedad social y habilidades sociales en

estudiantes universitarios. *[Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional*

Federico Villarreal].

<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4837>

- Chimbana, J. (2020). Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes . [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31556>
- Chunga Huanaco, M. D. (2019). Adicción al Internet y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios de Arequipa 2018. [Tesis de Bachiller, Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/8402>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435–448. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810&info=resumen&idioma=SPA>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Escurre Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73–91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Fernández, J. (2020, January 30). *Digital 2020: El uso de las redes sociales abarca casi la mitad de la población mundial*. We Are Social. <https://wearesocial.com/es/blog/2020/01/digital-2020-el-uso-de-las-redes-sociales-abarca-casi-la-mitad-de-la-poblacion-mundial/>
- Flores López, A. R. (2016). Nivel de ansiedad y adicción a las redes sociales en estudiantes de modalidad regular de la carrera de psicología en una

universidad particular de Lima Metropolitana 2015. *[Tesis Doctoral, Universidad Femenina Del Sagrado Corazón]*.

<https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/156>

Franco-Jiménez, R. A. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz en estudiantes universitarios peruanos. *Persona*, (023(2)), 73–86. [https://doi.org/10.26439/PERSONA2020.N023\(2\).4903](https://doi.org/10.26439/PERSONA2020.N023(2).4903)

Franco-Jimenez, R. A., & Pérez Moscoso, C. L. (2018). ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE ANSIEDAD SOCIAL DE LIEBOWITZ EN MUESTRA CLÍNICA DE UN HOSPITAL ESTATAL. *[Tesis de Pregrado, Universidad Ricardo Palma]*.

<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1156>

Frutos Silva, N. D. C., & Andrade Martínez, V. C. (2024). La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024. *[Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador]*.

<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26910>

Galvis Cabrera, A. F., Pineda Riaño, E. A., León Torres, J. P., & Torres Valdez, L. F. (2019). Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al Internet con la presencia de tecnoestrés. *[Tesis de Licenciatura, Universidad Piloto de Colombia]*.

<http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/6187>

Gavilanes Gavilanes, G. M. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la Adaptación conductual en los adolescentes. *[Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica Del Ecuador]*.

<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/41781>

- Gómez-Ortiz, O., Casas, C., & Ortega-Ruiz, R. (2016). Ansiedad social en la adolescencia: factores psicoevolutivos y de contexto familiar. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 24(1), 29–49.
<https://www.behavioralpsycho.com/producto/ansiedad-social-en-la-adolescencia-factores-psicoevolutivos-y-de-contexto-familiar/>
- Grimaldo García, M. I. (2019). AUTOESTIMA Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 3er A 5to DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE VILLA EL SALVADOR. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Del Perú].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/905>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586.
<https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hernández -Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta. *McGraw Hill Education*. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Huanca Báez, J. (2016). Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos Academias Preuniversitarias de la Ciudad de Arequipa. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín].
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3464>
- Jiménez López, L. M., Sánchez Aragón, R., & Valencia Cruz, A. (2013). Escala de Ansiedad Social para Adolescentes: confiabilidad y validez en una muestra mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 72–84.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525008>

- Lee, J., Waldeck, D., Holliman, A. J., Banerjee, M., & Tyndall, I. (2022). Feeling Socially Anxious at University: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Report*, 27(4), 897–919. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5270>
- Matalinares Calvet, M. L., & Díaz, G. (2013). Influencia de los estilos parentales en la adicción al internet en alumnos de secundaria del Perú. *Revista de Investigación En Psicología*, 16(2), 195–220. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i2.6554>
- Mohanna Velásquez, G., & Romero Espinoza, D. V. (2019). Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/628014>
- Moral, M. de la V., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Morales Olivo, E. (2011). La ansiedad social en el ámbito universitario. *Revista Griot*, 4(1), 35–48. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1870>
- Moreno Álvarez, S. R. (2018). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes del distrito de Comas, 2018. [Tesis de Pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25628>
- Muflih Muflih, T. A. (2018). Effect of Social Media Addiction on Anxiety and The Risk of Social Health Disaster in Adolescents. *INDONESIAN NURSING*

JOURNAL OF EDUCATION AND CLINIC (INJEC), 3(1), 28–35.

<https://doi.org/10.24990/INJEC.V3I1.190>

Munguía Mantari, M. N. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de ansiedad social de Liebowitz en estudiantes universitarios de Huancayo. [*Tesis de Pregrado, Universidad Continental*].

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/6996>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Sampling Techniques on a Population Study. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232.

<https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Pacheco Chávez, D. G. (2019). Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria de dos instituciones educativas de Villa El Salvador. [*Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Del Perú*].

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/696>

Pillaca Pullo, J. E. (2019). Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. [*Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Del Perú*].

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/904>

Ponce-Alencastro, J. A., Arredondo-Aldana, K., & Mera-Posligua, M. J. (2021). Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud GESTAR*, 4(8 Ed. esp.), 104–129.

<https://doi.org/10.46296/GT.V4I8EDESP.0035>

Portillo Reyes, V., Ávila Amaya, J. A., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios.

Enseñanza e Investigación En Psicología Nueva Época, 3(1), 139–149.

<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116>

Ramírez Ortega, C. L., & Reyes Cardozo, N. M. (2018). Diseño de un manual de detección de ansiedad social en adolescentes. [*Trabajo de Grado, Universidad Católica de Colombia*]. <http://hdl.handle.net/10983/15921>

Robles García, R., Espinosa Flores, R. A., Padilla Gutiérrez, A. C., Álvarez Rojas, M. A., & Páez Agraz, F. (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54–62.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920328008>

Roque Chuqui, N. S. (2024). Adicción a redes sociales y ansiedad escolar en estudiantes de VII ciclo en una institución educativa de Sihuas, 2023. [*Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo*].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/136115>

Thomas, L. (2017, July 18). *Social Anxiety Disorder History*. News-Medical.
<https://www.news-medical.net/health/Social-Anxiety-Disorder-History.aspx>

Torrente, E., Piqueras, J. A., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia Psicológica*, 32(3), 175–184.
<https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000300001>

Tresáncoras, A. G., García-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2017). RELACIÓN DEL USO PROBLEMÁTICO DE WHATSAPP CON LA PERSONALIDAD Y LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES. *Salud y Drogas*, 17(1), 27–36.
<https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782003.pdf>

- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/RIDU.2020.1187>
- Vargas Fuentes, N. M., & Guevara Capacoila, D. F. (2019). ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES INTERPERSONALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/f9d8af41-69c4-44ac-8176-4d6291f8d7fa>
- Vilchez Herencia, L. I. (2023). Niveles de Ansiedad y Salud Mental Post Cuarentena Covid -19 en estudiantes universitarios de psicología de una Universidad Privada de Arequipa 2021. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/addd48cf-e924-4fac-900b-86681af8c04e>
- Yana Salluca, M., Sucari Turpo, W. G., Adco Valeriano, H., Alanoca Gutiérrez, R., & Yana Salluca, N. (2019). El síndrome del FOMO y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 10(2), 131–139. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.10.2.385>
- Ylla Salas, S. M. (2018). Adicción a videojuegos y ansiedad en jóvenes de la facultad de ciencias e ingenierías físicas y formales de la Universidad Católica de Santa María. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/4089a3f6-f2dc-4cef-9553-b6c04fc304ff>

Anexos

Anexos 1. Modelo de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO	
Declaro que por voluntad propia doy pleno consentimiento para participar en la aplicación de los cuestionarios de "Adicción a las redes sociales (ARS)" y la "Escala de ansiedad social Liebowitz" para la investigación de nombre "ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ANSIEDAD SOCIAL EN JOVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AREQUIPA". De aceptar participar en la investigación, afirmo que la información que aporte es confidencial y con fines investigativos, por lo que autorizo a que los resultados obtenidos sean procesados y publicados, guardando en reserva mi identidad; por lo tanto, no afectará mi situación personal, ni de salud. Además, afirmo haber sido informado de todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se me explicará cada una de ellas.	
ACEPTO ()	NO ACEPTO ()

Anexos 2. Ficha sociodemográfica

Tabla 9

Ficha sociodemográfica

SEXO	Masculino
	Femenino
EDAD	16-19
	20-24
SECCIONES	A
	B
	C
	D

Anexos 3. Prueba de normalidad

Tabla 10

Prueba de normalidad a través de los estadísticos de forma de la distribución

Variables	M	DE	Mín	Máx	g1	g2
1. Adicción a las redes sociales	42.9	18	4	90	.138	- .475
2. Obsesión por las redes sociales	15.2	7.69	0	40	.372	- .154
3. Falta de control	11.4	4.99	0	23	-.0574	-.617
4. Uso excesivo de redes sociales	16.3	6.44	0	32	.0329	-.449
5. Ansiedad social	60.8	29.8	5	128	.255	-.737
6. Sub. Miedo	30.1	15.4	0	72	.339	-.578
7. Sub. Evitación	30.7	15.7	0	68	.118	-.680

Nota: Son estadísticos de las puntuaciones directas de las variables. Mín, mínimo valor, Máx: máximo valor que se obtiene; M: Media; DE: Desviación estándar; g1: estadístico de forma asimetría, g2: curtosis.

En la Tabla 10 se observan los resultados de las variables, en este caso se toma en cuenta a los estadísticos de forma (Bologna, 2018), para determinar la distribución normal de las variables, nos referimos a la asimetría y curtosis. Como se puede ver, en todos los casos la asimetría calculados en las variables están dentro de los límites de ± 2 para considerarlas que se asemejan a una distribución normal, con respecto a la curtosis, también están dentro del valor ± 7 (Curran et al., 1996; Kline, 2016). Por tal razón, se utilizará pruebas paramétricas para la parte inferencial en la investigación.

Anexos 4. Ficha técnica del Cuestionario de ARS

Nombre original: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Autores: Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas

Procedencia y año: Lima, 2014

Cobertura: Adolescentes y Jóvenes **Objetivo:** Puede ser usada para el diagnóstico de adicciones a redes sociales o para la investigación.

Áreas: Obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal (6 ítems) y uso excesivo de las redes sociales (8 ítems). Se obtiene un puntaje total de (24 ítems). **Administración:** Individual o grupal

Calificación: Los puntajes se obtienen de la suma simple de los ítems.

Normas: Puntajes normativos

Cualificaciones: Para utilizarse en ámbitos clínicos y educativos.

Baremos percentiles generales del Cuestionario de Adicción a redes sociales

	Obsesión por las Redes Sociales	Falta de Control Personal	Uso Excesivo de las Redes Sociales	Suma Total
Percentiles 5	3	3	3	11
10	3	4	5	12
15	4	5	6	18
20	5	6	8	19
25	7	6	8	22
30	7	7	10	25
35	9	8	11	27
40	10	9	12	31
45	11	10	12	35
50	12	10	13	36
55	15	11	14	38
60	16	11	15	42
65	17	12	15	43
70	18	12	15	45
75	19	13	16	46
80	20	13	16	49
85	21	14	19	52
90	24	17	20	58
95	25	18	21	62
99	30	21	25	67

Niveles según percentiles

Nivel	Percentiles	Obsesión por las Redes Sociales	Falta de Control Personal	Uso Excesivo de las Redes Sociales
Bajo	0 - 26	0 - 7	0 - 6	0 - 8
Medio	27 - 75	8 - 19	7 - 13	9 - 16
Alto	76 - 99	20 - 30	14 - 21	17 - 25

Anexos 5. Ficha técnica de la escala de ansiedad social Liebowitz

Nombre Original: Liebowitz Social Anxiety Scale
Nombre en español: Escala de Ansiedad Social Liebowitz
Autor: M. R. Liebowitz
Procedencia: Universidad de Columbia New York- EE.UU
Año de publicación: 1987
Año de adaptación: 1999 por Bobes.
Adaptación en Perú: M. N. Munguia Matari (Huancayo, 2019)
Edades de aplicación: Entre 17 y 65 años
Forma de aplicación: Individual, auto-aplicado y colectiva
Tiempo de aplicación: 15 minutos aproximadamente
Aspectos que evalúa: Grado de ansiedad o miedo y frecuencia de evitación ante situaciones sociales.

BAREMOS (CALIFICACIÓN)

Escala total	Niveles para poblaciones no clínicas
0-39	Leve Ansiedad Social
40-54	Moderada ansiedad social
55-144	Grave ansiedad social

Sub escala Ansiedad o miedo	
Puntaje	Nivel
0-18	Leve ansiedad o miedo
19-26	Moderada Ansiedad o miedo
27-72	Grave ansiedad o miedo

Sub escala evitación	
Puntaje	Nivel
0-21	Leve ansiedad social
22-29	Moderada Ansiedad Social
30-72	Grave ansiedad social

Anexos 6. Cuestionario de ARS

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

Escurra y Salas (2014)

A continuación, se presentará una serie de preguntas referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos e con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace.

Recuerda: Para cada afirmación SOLO HAY UNA RESPUESTA donde:

	S	CS	AV	RV	N						
	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	RARA VEZ	NUNCA						
Nº	DESCRIPCION					RESPUESTAS					
	S	CS	AV	RV	N	S	CS	AV	RV	N	
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales										
2.	Necesito cada vez mas tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales										
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.										
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.										
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.										
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.										
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.										
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.										
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.										
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.										
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.										
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.										
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.										
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales										
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.										
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.										
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.										
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.										
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.										
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.										
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales										
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.										
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).										
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.										

Anexos 7. Cuestionario de la escala de ansiedad social de Liebowitz

Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS)

A continuación, se presenta la escala de ansiedad social, dividida en dos partes. Elegir el nivel de ansiedad y evitación para cada una. Utilizar las opciones de los siguientes cuadros. Recomendamos rellenar primero una columna y luego la otra.

Miedo o ansiedad
0 = Nada de miedo o ansiedad
1 = Un poco de miedo o ansiedad
2 = Bastante miedo o ansiedad
3 = Mucho miedo o ansiedad



Evitación
0 = Nunca lo evito
1 = En ocasiones lo evito
2 = Frecuentemente lo evito
3 = Habitualmente lo evito

Nº	ITEMS	Miedo o ansiedad	Evitación
1.	Llamar por teléfono en presencia de otras personas		
2.	Participar (hablar) en grupos pequeños		
3.	Comer en lugares públicos		
4.	Beber con otras personas en lugares públicos		
5.	Hablar con personas que tienen autoridad		
6.	Hacer una representación o dar una charla ante un público		
7.	Ir a una fiesta		
8.	Trabajar mientras le están observando		
9.	Escribir mientras le están observando		
10.	Llamar por teléfono a alguien que usted no conoce demasiado		
11.	Hablar con personas que usted no conoce demasiado		
12.	Conocer a gente nueva		

13.	Orinar en servicios públicos		
14.	Entrar en una sala cuando el resto de la gente ya está sentada		
15.	Ser el centro de atención		
16.	Intervenir en una reunión		
17.	Hacer un examen, test o prueba		
18.	Expresar desacuerdo a personas que usted no conoce demasiado		
19.	Mirar a los ojos a alguien que usted no conoce demasiado		
20.	Exponer un informe a un grupo		
21.	Intentar ligarse(seducir) a alguien quien le atrae		
22.	Devolver una compra a una tienda		
23.	Dar una fiesta		
24.	Resistir la presión de un vendedor muy insistente		