



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



Tesis

Adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021

Línea de investigación: Psicología, sociedad y educación, educación universitaria

Presentado por:

Br. Alejandra Thais Heredia Pizarro

ORCID: 0000-0003-2511-6416

Br. Belissa Yañez Maldonado

ORCID: 0000-0003-3376-8289

Para optar al Título Profesional de Psicóloga

Asesor:

Dr. Ps. Fabio Anselmo Sánchez Flores

ORCID: 0000-0002-0144-9892

Cusco – Perú

2023



Datos del autor

Nombres y apellidos:	Alejandra Thais Heredia Pizarro
Número de documento de identidad	71479195
URL de Orcid	https://orcid.org/0000-0003-2511-6416

Datos del autor

Nombres y apellidos:	Belissa Yañez Maldonado
Número de documento de identidad	74600530
URL de Orcid	https://orcid.org/0000-0003-3376-8289

Datos del Asesor

Nombres y apellidos:	Dr. Ps. Fabio Anselmo Sanchez Flores
Número de documento de identidad	40790939
URL de Orcid	https://orcid.org/0000-0002-0144-9892

Datos del Jurado

Presidente del Jurado (Jurado 1)

Nombre y apellidos	Dra. Ps. Ysabel Masías Ynocencio
Número de documento de identidad	23984083

Jurado 2

Nombre y apellidos	Mtra. Vanessa Rozas Calderón
Número de documento de identidad	70031934

Jurado 3

Nombre y apellidos	Ps. Belén Valverde Gavancho
Número de documento de identidad	23871248

Jurado 4

Nombre y apellidos	Mtra. Ps. Shiomara Oriait Espejo Lucana
--------------------	---



Número de documento de identidad	44668155
Datos de la Investigación	
Línea de investigación de la escuela profesional	Psicología, sociedad y educación, educación universitaria



Agradecimientos

Damos gracias a la Universidad Andina del Cusco por acogernos en su casa de estudios y abrirnos las puertas para el desarrollo de nuestra carrera profesional, así como también a los docentes que nos brindaron conocimientos y apoyo en nuestro desempeño dentro de la universidad.

De la misma manera agradecer a nuestro asesor de tesis el Dr. Ps. Fabio Anselmo Sánchez Flores por habernos guiado y haber desempeñado un rol de suma importancia en el desarrollo de la tesis siendo paciente, estricto y riguroso durante el proceso.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias por apoyarnos y confiar en cada una de nosotras, dándonos consejos y guiándonos de la mejor manera para ser buenas estudiantes y personas.



Dedicatoria

A mi familia, quienes influyeron en mi desarrollo como persona con sus experiencias y lecciones me prepararon para afrontar los retos que pone la vida, a dar cara a cada una de las adversidades y seguir adelante aprendiendo cada día para poder alcanzar mis objetivos y cumplir mis sueños.

Alejandra Thais Heredia Pizarro.

A mi mamá y hermano; quienes me guiaron con amor, valores, experiencias y aportaron en mi desarrollo personal y profesional. A mi papá, que me dio grandes lecciones. Finalmente, a mis docentes, y amigos que estuvieron presentes durante mi formación profesional.

Belissa Yañez Maldonado.



Jurados

Dra. Ps. Ysabel Masías Ynocencio	Replicante - presidente
Ps. Belén Valverde Gavancho	Dictaminarte
Ps. Belén Valverde Gavancho	Dictaminarte
Mtra. Ps. Shiomara Orialit Espejo Lucana	Replicante



Índice

Agradecimientos	4
Dedicatoria.....	5
Jurados	6
Resumen	10
Abstract.....	10
Capítulo 1	15
Introducción.....	15
1.1 Planteamiento del problema.....	15
1.2 Formulación del problema	21
1.3 Justificación.....	22
1.4 Objetivos de la investigación.....	24
1.5 Delimitaciones del estudio.....	25
1.6 Aspectos éticos.....	26
Capítulo 2	27
Marco teórico.....	27
2.1 Antecedentes del estudio	27
2.2 Bases Teóricas	33
2.3 Hipótesis	47
2.4 Variables.....	48
2.5 Operacionalización de Variables	49
2.6 Definición de términos básicos.....	50
Capítulo 3	52
Método.....	52
3.1 Enfoque de la investigación.....	52
3.2 Alcance de la investigación	52
3.3 Diseño de la investigación.....	52
3.4 Población.....	52
3.5 Muestra	54
3.6 Técnicas e instrumentos.....	56
3.7 Validez y confiabilidad de instrumentos.....	57
3.8 Plan de análisis.....	59
Capítulo 4	60
Resultados.....	60
4.1 Resultados sobre los objetivos específicos	60
4.2 Resultados sobre el objetivo general	66
Capítulo 5	68
Discusión	68
5.1 Análisis de los hallazgos más importantes	68
5.2 Limitaciones de la investigación.....	70
5.3 Comparación con la literatura existente	71
5.4 Implicancias de estudio.....	77
Conclusiones.....	79
Sugerencias.....	81
Referencias Bibliográficas.....	83
.....	89



A	<i>Instrumentos de recolección de datos</i>	89
B	<i>Consentimiento Informado</i>	92
C	<i>Matriz de Consistencia</i>	93



Índice de Tablas

Tabla 1	Operacionalización de las variables Adicción a Redes Sociales y Adaptación.....	49
Tabla 2	Facultades y escuelas profesionales de la Universidad San Antonio Abad del Cusco.....	53
Tabla 3	Sexo de los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco	54
Tabla 4	Edad de los estudiantes de los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco	54
Tabla 5	Niveles de Adicción a Redes Sociales.....	60
Tabla 6	Niveles de obsesión por las redes sociales	61
Tabla 7	Niveles de falta de control personal por las redes sociales	61
Tabla 8	Nivel del uso excesivo de redes sociales.....	62
Tabla 9	Niveles de Adaptación.....	62
Tabla 10	Correlación entre las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Adaptación.....	64
Tabla 11	Diferencias según sexo de estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco.....	64
Tabla 12	Tabla cruzada Adaptabilidad *Sexo.....	65
Tabla 13	Diferencias según la edad de los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco	66
Tabla 14	Pruebas de normalidad.....	66
Tabla 15	Correlación entre Adaptación y Adicción a Redes Sociales.....	67



Resumen

La investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre la adicción a redes sociales y la adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19. Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo de alcance correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. El estudio se realizó con una población de 18597 y con una muestra poblacional de 377 estudiantes. Como instrumento de medición se empleó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Cuestionario de Adaptación de Bell (versión abreviada). En cuanto al análisis de datos, se utilizó el método estadístico no paramétrico de Spearman, que permitió establecer la intensidad de la correlación entre las variables de estudio. Los resultados indican una correlación débil, negativa y significativa entre ambas variables, con un coeficiente de Spearman de $r=-0.287$ y $p\text{-valor}=0.00$. Así mismo, se observó que el 62.9% de la población se encuentra en un nivel medio de ARS y que el 31 % poseen niveles bajos de adaptación en el contexto del COVID -19. Además, se encontró una diferencia significativa entre ambos sexos, en la variable adaptación, siendo las mujeres quienes poseen mejor capacidad de dicha variable.

Palabras clave: adicción a redes sociales, adaptación, obsesión, falta de control y uso excesivo de redes sociales.

Abstract

The objective of the research was to determine if there is a relationship between addiction to social networks and the levels of adaptation in students of a public university in the city of Cusco, during the COVID-19 pandemic, 2021. This research had a quantitative approach of scope correlational, with a non-experimental cross-sectional design. The study was carried out with a population of 18,597, with a population sample of 377 students, from a public university in the city of Cusco. The Social Networks Addiction Questionnaire (ARS) and the Bell Adaptation Questionnaire (abbreviated version) were used as a measurement instrument; Regarding data analysis, Spearman's non-parametric statistical method was used, which allowed establishing the intensity of the correlation between the study variables, a weak negative correlation was obtained between both variables as a result, with a Spearman coefficient = -0.287 . Likewise, it was observed that 62.9% of the population is at a medium level of Addiction to Social Networks and that 31% of the population have low levels of Adaptation. In addition, a significant difference was found between both sexes, in the Adaptation variable, with women having the best capacity.

Keywords: Addiction to social networks, Adaptation, obsession, lack of control and excessive use.



ADDICCIÓN A REDES SOCIALES Y ADAPTACIÓN

por BELISSA YAÑEZ MALDONADO

Fecha de entrega: 27-feb-2023 09:18p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2024847775

Nombre del archivo: Borrador_Belliza_y_Thais_22.2.23_1.docx (2.75M)

Total de palabras: 18254

Fabio A. Sánchez Flores
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 12527



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



Tesis

**Adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una
universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia
por COVID-19, 2021**

Línea de investigación: Psicología, sociedad y educación, educación universitaria

Presentado por:

Br. Alejandra Thais Heredia Pizarro

ORCID: 0000-0003-2511-6416

Br. Belissa Yañez Maldonado

ORCID: 0000-0003-3376-8289

Para optar al Título Profesional de Psicóloga

Asesor:

Dr. Ps. Fabio Anselmo Sánchez Flores

ORCID: 0000-0002-0144-9892

Cusco – Perú

2023



ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ADAPTACIÓN

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

11%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

3%

1

Trabajo del estudiante

Submitted to Universidad Alas Peruanas

2

repositorio.autonoma.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

repositorio.upla.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.uigv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

repositorio.upao.edu.pe

Fuente de Internet

2%

6

repositorio.upeu.edu.pe

Fuente de Internet

2%

7

repositorio.upagu.edu.pe

Fuente de Internet

1%

8

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

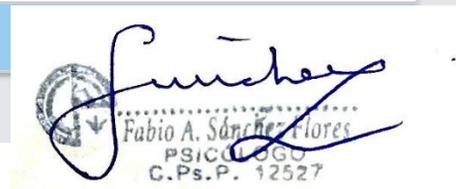
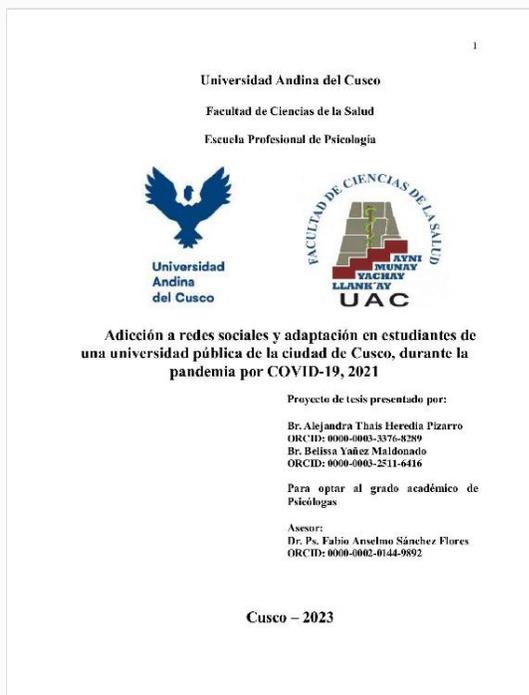


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: BELISSA YAÑEZ MALDONADO
Título del ejercicio: TESIS DE ASESORÍA
Título de la entrega: ADDICCIÓN A REDES SOCIALES Y ADAPTACIÓN
Nombre del archivo: Borrador_Belliza_y_Thais_22.2.23_1.docx
Tamaño del archivo: 2.75M
Total páginas: 80
Total de palabras: 18,254
Total de caracteres: 99,909
Fecha de entrega: 27-feb.-2023 09:18p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2024847775





Capítulo 1

Introducción

1.1 Planteamiento del problema

Los estudiantes universitarios, se caracterizan por ser una comunidad de personas quienes después de haber culminado sus estudios secundarios pretenden obtener un título profesional. Hasta el mes de febrero del 2020 estos desarrollaban sus clases de manera presencial en las aulas del campus universitario, lo cual facilitaba la socialización, la interacción entre pares con los docentes y el personal administrativo. Esto le permitía al estudiante tener mayor contacto con la realidad; sin embargo, tras la aparición del virus que produce el COVID-19 y su expansión a nivel del mundo la Organización Mundial de la salud (OMS) en el 2020, determinó ciertas medidas de prevención frente al contagio de este virus. En Perú, se decretó el confinamiento social obligatorio a partir del 16 de marzo del 2020; por lo que el sistema educativo cambió y se comenzaron a desarrollar las clases tanto universitarias como escolares de manera virtual. La pandemia fue motivo de muchos cambios en la vida de las personas, lo cual desencadenó en histeria colectiva, ansiedad, depresión, miedo, pánico; según los especialistas en el tema. En este caso, los estudiantes universitarios se vieron afectados también, sufrieron para adaptarse a la nueva modalidad de estudio virtual, porque no todos tenían las facilidades y la costumbre de utilizarlas, había dificultades de comunicación, experimentaron desapego de sus compañeros, amigos y profesores, padecían de estrés, ansiedad, miedo, desesperación; por el caos que se ocasionó justamente en el contexto de la pandemia.



La universidad pública de la ciudad de Cusco, donde se realizó la investigación, tiene como visión que los ciudadanos de nuestro país tengan acceso a una educación que permita el desarrollo de su potencial y habilidades; así como formar ciudadanos que valoren su cultura, conociendo sus responsabilidades, derechos y colaboren de forma innovadora, comprometida y competitiva al desarrollo de la comunidad y del país. Tiene como misión formar profesionalmente con base tecnológica, científica y humanística a los estudiantes de la universidad, aunado a principios, valores y responsabilidad social; valorando la interculturalidad (UNSAAC, 2017).

Tras el decreto de emergencia sanitaria emitido por el estado peruano, el sistema educativo universitario cambio y se desarrollaron las clases de manera virtual hasta septiembre del año 2022. En dicha universidad se realizó una entrevista virtual a docentes principales, quienes dieron a conocer la problemática presente con los estudiantes, ellos refirieron que a partir del cambio de modalidad de estudios durante el confinamiento social obligatorio las clases se llevaron a cabo mediante plataformas virtuales; por lo cual los estudiantes se encuentran más expuestos a las redes sociales, siendo este su único medio de socialización fuera de la familia. Esto ha generado una disminución en sus participaciones durante las clases siendo las redes sociales un distractor y dada la modalidad de estudio no es posible controlar su uso, en las mismas. Por otro lado, los docentes refieren que los trabajos en grupo se ven obstaculizados ya que los estudiantes tienen dificultades para establecer contacto con sus compañeros y se ha visto disminuido el sentido de camaradería; lo cual tiene como resultado que los estudiantes no presenten sus trabajos, presentándolos a destiempo o entregándolos incompletos. Por otro lado, también hacen mención de que estos han disminuido el promedio de sus calificaciones, además han notado una pérdida de interés y motivación de los estudiantes durante las clases y lo más preocupante es que se ha incrementado



la deserción estudiantil (Docentes de una universidad pública, comunicación personal, 30 de abril del 2021).

El área de bienestar universitario que es una oficina de apoyo encargada de planificar y ejecutar programas que aseguren el bienestar de los miembros de la comunidad universitaria, da el soporte a los estudiantes y docentes con cinco servicios: asistencia social, departamento médico, departamento odontológico, departamento de psicología y comedor universitario quienes tienen la finalidad de velar por la salud, el deporte y la recreación de estos. Dicha área refiere que al tratarse de una universidad pública la mayoría de los estudiantes tienen bajos recursos económicos por esta razón dado el confinamiento social obligatorio y desde el cambio de modalidad de estudios, estos han presentado dificultades para adaptarse a las clases virtuales. Por otro lado, al encontrarse estudiando desde sus domicilios, estos permanecen en contacto con sus familiares y los conflictos que pudiera haber en el hogar, en consecuencia, se genera un gran nivel de distracción. (Bienestar universitario, comunicación personal, 12 de junio del 2021).

A través de un focus group, los estudiantes refieren que, por la modalidad de estudio a distancia, sus relaciones interpersonales con sus compañeros se han dificultado puesto que no se conocen entre ellos, es por eso que ha disminuido el compañerismo y el trabajo en equipo. Por consiguiente, refieren que se sienten frustrados, solos, ansiosos; es difícil acceder a recibir ayuda o intercambiar ideas, incluso algunos presentan dificultades para acceder a clases, realizar sus trabajos y rendir sus evaluaciones. Todo esto ha influido de manera negativa en la regulación de sus emociones y en sus relaciones sociales (Estudiantes universitarios, comunicación personal, 20 de junio del 2021).

En consecuencia, a las medidas de prevención y restricciones tomadas frente al contagio del virus que produce el COVID-19; como por ejemplo el asistir a reuniones, la interacción social,



la asistencia a clases presenciales, etc.; se incrementó el uso de dispositivos conectados a internet, ya que a través de estos se imparten las clases desde aquella fecha, además que se usan como medio de comunicación entre amigos, familiares y parejas. Por esta razón es posible que tal exposición, durante el confinamiento, haya incrementado la vulnerabilidad ante la adicción a redes sociales, esto a su vez tiene influencia negativa frente al contacto que tienen los estudiantes con la realidad y en su capacidad de adaptación, la cual interfiere con las relaciones interpersonales, familiares y sociales.

La adicción a las redes sociales se define como la compulsión por estar siempre conectado en la red social o plataforma que involucra invertir tiempo excedente en estas, así como esforzarse en explotar sus funcionalidades (compartir fotografías, opiniones, hacer nuevos amigos, etc.) (Gavilanes, 2015; como se citó en Arones y Barzola, 2018).

En cuanto a las adicciones existen algunas personas que son más vulnerables que otras a generar dependencia. Las redes sociales, si bien es cierto, están disponibles para todas las personas, sin embargo, existen quienes muestran problemas de abuso; en este caso, el grupo de riesgo lo constituyen adolescentes y adultos jóvenes ya que éstos suelen buscar nuevas sensaciones y así se convierten en los que más hacen uso de estas a través del Internet, aparte de ello se encuentran más influenciados con el uso de la tecnología. En algunas ocasiones existen diversos rasgos emocionales o de personalidad que suman a la vulnerabilidad psicológica como la intolerancia a los estímulos negativos, el malestar emocional, la impulsividad, además de búsqueda extremada de emociones fuertes (Echeburúa, 2018).

En una investigación sobre adicción a redes sociales y predominio de las TICS de una universidad mexicana que se realizó con los estudiantes universitarios del área de salud resultó que el 92.5% presentó una adicción moderada y el 1.7% presentó un nivel de adicción grave



(García et al., 2019). Según el estudio de “Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de Lima, 2017” se obtuvo como resultado que el 21.2% presentó un nivel alto de adicción a redes sociales y un 68.4% un nivel medio (Calvet et al., 2017). Finalmente, la investigación intitulada “Impulsividad y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2014” mostró los siguientes resultados; el 42.2% se encuentra en un nivel medio de adicción a las redes sociales y en un 12.7% en un nivel alto, siendo la dimensión “uso excesivo de las redes sociales” la que más ha predominado teniendo un grado medio de 44.2% (Clemente y Guzmán, 2015). Estas investigaciones reflejan la necesidad de investigar sobre adicción a redes sociales dado que se demuestra la presencia de esta variable en poblaciones similares.

Por otro lado, según (Moss, 1999) la adaptación es la capacidad con la que un individuo se adecua a diversos contextos, de tal manera que es capaz de solucionar problemas, establecer relaciones interpersonales, resolver conflictos con sentido común y tacto en su interacción con otros.

Un nivel deficiente de adaptación podría afectar al individuo y a su contexto social inmediato; ya que este es un proceso racional, que se ve influenciado por la percepción del entorno y ligado a una respuesta conductual del individuo con el mismo; quien a través de estrategias de afrontamiento responde a las exigencias del medio. Socialmente el individuo busca aceptación, simpatía y pertenencia. (Dorsch, 2000).

La falta de adaptación podría alterar la capacidad de respuesta, el acoplamiento a nuevas demandas o cambios, o situaciones que exijan habilidades para resolver problemas (Armstrong Intellectual Capital Solutions, 2004).

En la actualidad, las redes sociales, así como otros aplicativos se han convertido en las plataformas más llamativas para los jóvenes y adolescentes ya que su uso involucra la



interactividad, la respuesta rápida y las recompensas inmediatas. El uso de estas puede ser positivo, siempre y cuando no se pongan en segundo plano las demás actividades que se realizan, sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales genera el alejamiento de la vida real, afecta la adaptación; por ejemplo, produce ansiedad, así como la pérdida de capacidad de autocontrol y/o disminución de la autoestima (Echeburúa, 2018).

Tras lo expuesto, se puede decir que actualmente los estudiantes universitarios tienen mayor probabilidad de padecer una adicción por el uso de redes sociales; ya que ellos las utilizan con mayor frecuencia en búsqueda de reconocimiento, recompensa y sentido de pertenencia. Por otro lado, cabe resaltar que los estudiantes universitarios ya no se encuentran monitorizados por sus padres como los niños(as) y adolescentes; es por ello que el tiempo y modalidad de uso de sus dispositivos y redes sociales, está mayormente bajo su propia responsabilidad. También es importante mencionar que se encuentran influenciados con mayor facilidad por las tendencias y modas que se viralizan en redes sociales, de tal forma que estas podrían ocasionar cambios en el estilo de vida de los estudiantes universitarios; dicha problemática y las consecuencias que conllevan se encuentran relacionadas con la disminución en la capacidad de adaptación ya que los estudiantes universitarios, por lo anteriormente mencionado, se aíslan, evitan las relaciones sociales, familiares, presentan dificultades para gestionar y expresar sus emociones y para resolver conflictos. Finalmente, todo lo descrito repercute sobre la salud física y/o mental de estos, ocasionando, por ejemplo, trastornos alimenticios, ansiedad, depresión, estrés, cambios en los horarios de sueño, vigilia, etc. (Peña, Ley, Castro, Madrid, Apodaca, Aceves, 2019).

Hoy en día las redes sociales deberían tener una función primordialmente informativa, y comunicativa, por ello debe existir un control del uso de éstas y consciencia que el abuso de dichas plataformas puede traer diversos riesgos y consecuencias, tanto física psicológica y socialmente;



de tal forma que se pueda prevenir que tenga repercusiones negativas en el desarrollo y la funcionalidad de los estudiantes universitarios. Es por ello, que la finalidad de esta investigación ha sido hallar la relación entre la adicción a redes sociales y la adaptación en estudiantes universitarios de una universidad pública de la ciudad de Cusco.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Existe relación entre adicción a las redes sociales y adaptación, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021?

1.2.2 Problemas específicos

a. ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?

b. ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “obsesión”, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?

c. ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “falta de control personal”, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?

d. ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “uso excesivo”, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?

e. ¿Cuál es el nivel de adaptación, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?



f. ¿Existe es la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y adaptación, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?

g. ¿Existe diferencias significativas en adicción a redes sociales y la adaptación, según sexo, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?

h. ¿Existe diferencias significativas en adicción a redes sociales y la adaptación, según edad, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?

1.3 Justificación

1.3.1 Conveniencia

La presente investigación es importante ya que permitió conocer el nivel de adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes universitarios con el fin de determinar la correlación entre estas, lo que brindará información y conocimiento sobre los mismos de tal forma que esta investigación aporte como referencia para futuras investigaciones que se asemejen a las características de la población estudiada.

1.3.2 Relevancia Social

En la presente investigación se tomó como variables de evaluación la adicción a redes sociales y la adaptación, debido a que estos temas son de suma importancia, sobre todo dadas las características de las medidas de restricción obligatorias impartidas por el estado para la prevención del contagio por COVID –19, estas ponen en mayor riesgo de exposición a los estudiantes universitarios, frente al uso de las redes sociales, así como el de reducir su capacidad de adaptación. Por lo tanto, esta investigación podría ser utilizada por los docentes y autoridades



de la universidad en beneficio de los estudiantes para promover la interacción entre ellos, la expresión de sus emociones, el compañerismo, el trabajo en equipo, el sentido de pertenencia con la universidad y la escuela profesional, y además, fidelizarlos con sus actividades académicas; ya que con el desmedido uso de las redes sociales es posible que el estudiante se aisle física y emocionalmente de las personas, priorizando su conectividad (Peña et al., 2019).

1.3.3 Implicancias prácticas

La presente investigación buscó identificar el nivel de adicción a redes sociales y adaptación, para poder analizar los resultados y establecer un índice de correlación que permitió identificar la problemática frente a estas dos variables en la población de estudiantes universitarios, ya que debido al confinamiento social obligatorio y a la educación virtual impuesta por la emergencia sanitaria por COVID-19 estos se encuentran más expuestos a las redes y con menos posibilidades de establecer relaciones sociales y familiares, que preserven la salud física y mental del sujeto. Además, los resultados podrían ser utilizados por los docentes y autoridades para la implementación de programas de prevención primaria, secundaria o terciaria en los estudiantes universitarios.

1.3.4 Valor teórico

Queda claro que las redes sociales y un mal manejo de estas pueden ocasionar consecuencias negativas en el bienestar de una persona, y posiblemente en sus relaciones sociales familiares, en su salud y su estabilidad emocional; es por ello por lo que se tomaron como variables de análisis la adicción a redes sociales y la adaptación, ya que es importante estudiar dichas variables en los estudiantes universitarios que se encuentran hoy en día; tras en confinamiento social y la educación virtual; expuestos a disminuir la capacidad de adaptación e incrementar el nivel de adicción a redes sociales. El estudio proporcionó un valor teórico muy importante debido



a que aporta información valiosa y actualizada en relación con el nuevo contexto social, debido a la emergencia sanitaria por COVID-19.

1.3.5 Utilidad metodológica

La presente investigación sirvió como base para poder establecer un índice correlacional entre las variables adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes universitarios, así como conocer el comportamiento de estas variables en las condiciones dadas por el contexto del COVID-19.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar si existe relación entre adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

1.4.2 Objetivos específicos

a. Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

b. Identificar el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “obsesión” en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

c. Identificar el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “falta de control personal” en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

d. Identificar el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “uso excesivo de redes sociales” en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.



e. Identificar el nivel de adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

f. Identificar la relación de las dimensiones de adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

g. Identificar si existen diferencias significativas en adicción a redes sociales y la adaptación, según sexo, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

h. Identificar si existen diferencias significativas en adicción a redes sociales y la adaptación, según edad, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

1.5 Delimitaciones del estudio

1.5.1 Delimitación espacial

La investigación se realizó en una universidad pública de la ciudad de Cusco, vía plataforma virtual; por lo tanto, los resultados solo se pueden generalizar para la población en mención

1.5.2 Delimitación temporal

La presente investigación evaluó a los estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, en el mes de noviembre del año 2021, en consecuencia, los resultados solo se pueden generalizar a la población evaluada durante el tiempo que duró el proceso de investigación.



1.6 Aspectos éticos

La presente investigación respetó los derechos humanos y los principios éticos de una investigación. Al momento de realizar la evaluación se dio a conocer el fin de la investigación además de los beneficios que puede traer esta.

Durante el proceso de evaluación se respetó la confidencialidad, la dignidad y la privacidad de los estudiantes, para lo cual se presentó un consentimiento informado, de la misma forma los resultados solo se usarán con fines académicos y no existirá divulgación alguna, estos fueron procesados y transmitidos con veracidad, honestidad y objetividad, respetando el principio de integridad. Se respetó el principio de beneficencia y no maleficencia ya que en la interacción con los participantes se asumió la responsabilidad de no hacer daño priorizando hacer el bien. La investigación respetó la fidelidad y responsabilidad ya que se cumplió con la ética científica, así como se recibió el asesoramiento de profesionales que orienten la investigación. Finalmente, esta fue imparcial y justa ya que cualquiera puede beneficiarse de la misma (American Psychological Association, 2010).



Capítulo 2

Marco teórico

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes internacionales

Amoroso (2018) en su tesis intitulada “Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes”, en Ecuador, determinó si es que presenta tendencia a la adicción a redes sociales y como afecta esto a la adaptación conductual de los adolescentes de bachillerato en la Unidad Educativa Cesar Dávila. La investigación fue de tipo explicativo, descriptivo, transversal, correlacional y mixto y participaron 340 estudiantes de bachillerato. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) y el Inventario de adaptación de conducta (IAC). Como resultado se obtuvo que el 37.9% de estudiantes tenían un nivel medio en adicción general, el 54.1% al uso excesivo, el 31.8% a la falta de control personal y el 33.2% a la obsesión. En la adaptación conductual se conoció que el 48.8% de estudiantes tenían dificultad de adaptación. En relación con las dimensiones de adicción y adaptación en general se obtuvo que existe una correlación negativa débil, entre uso excesivo y adaptación ($r=-.079$), de la misma forma con la dimensión falta de control personal ($r=-.040$) y por último se obtuvo una correlación significativa negativa y débil con la dimensión obsesión ($r=-$



.171). Finalmente comparando los resultados se reveló una relación significativa negativa y débil entre la adicción a las redes sociales y la adaptación conductual ($r=-.108$). En conclusión, se obtuvo que un porcentaje considerable de estudiantes con tendencia a la adicción a redes sociales y analizándola conjuntamente con su adaptación se encontraron relaciones negativas; es decir a mayor indicio de adicción menor adaptación.

Paredes (2016) en su tesis intitulada “Uso excesivo de redes sociales de internet y depresión en adolescentes del colegio nacional San Simón de Ayacucho”, estableció la relación entre el uso excesivo de las redes sociales de internet y la Depresión en adolescentes de 14 a 17 años del colegio Nacional San Simón de Ayacucho de la ciudad de la Paz, Bolivia. La investigación fue de tipo correlacional - transversal y de diseño no experimental. En la población de estudio participaron estudiantes del Colegio Nacional San Simón de Ayacucho B Turno de la tarde. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el Inventario de depresión de Beck (BDI). Como resultado se tuvo que en el nivel “sin adicción” se encuentran 5 estudiantes que representan un 5% de la muestra, en el nivel “adicción leve” se tuvo a 20 estudiantes que corresponden a un 18% del total de la muestra, en el nivel “adicción moderada” hubo 52 estudiantes que representan un 41% de la muestra, y por último en el nivel “adicción grave” hubo 31 estudiantes, esto representa un 29% del total de la muestra. En conclusión, se tuvo que los jóvenes con mayores diagnósticos de adicción a redes sociales moderada y grave son los que se encuentran entre 16 y 17 años, por lo que para futuras investigaciones es importante considerar que adolescentes menores a 16 años presentan menos interés por estar permanentemente conectados a redes sociales.

Rueda (2016) en su tesis “Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios”, en México, cuyo objetivo fue determinar la frecuencia en los niveles de riesgo de adicción a las redes



sociales virtuales en los estudiantes universitarios, desarrolló una investigación descriptiva, con un diseño no experimental transversal. La población de estudio estuvo conformada por 298 alumnos universitarios de la licenciatura de Turismo de la Unidad Académica de Turismo de la Universidad Autónoma de Guerrero, el instrumento que se usó para la investigación fue el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y como resultado se obtuvo que el 33% de los estudiantes universitarios presentaron un nivel alto de adicción a las redes sociales; el 29% de la muestra presentó un nivel moderado, en conclusión se tuvo mediante porcentajes que el nivel de adicción a redes sociales fue: sin riesgo (23%), riesgo leve (18%), riesgo moderado (29%) y riesgo alto (30%).

2.1.2 Antecedentes nacionales

Huamán y Vila (2020) en su tesis intitulada “Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de un centro preuniversitario parroquial, Huancayo-2020”, investigaron la relación que existe entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, utilizaron un tipo de investigación básica de diseño no experimental transaccional correlacional. La población estuvo conformada por 120 estudiantes entre la edad de 16 a 19 años, del centro preuniversitario parroquial “San Francisco de Asís” de Ocopilla – Huancayo. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Lista de evaluación de habilidades sociales y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS. Se tuvo como resultado que el 49.17% tiene el nivel alto de adicción a las redes sociales, el 41,67% tiene un nivel medio y el 9.17% posee un nivel bajo. Como conclusión se tiene que en la academia parroquial de Huancayo los jóvenes preuniversitarios tuvieron un 49.17% en adicción a las redes sociales categorizándolos con un diagnóstico alto.

Esquivel (2020) en su tesis intitulada “Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”, investigó la relación entre Adicción a las redes



sociales y Procrastinación; para ello utilizó un tipo de investigación sustantiva con diseño descriptivo-correlacional. En el estudio participaron 380 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos que utilizaron fueron el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS) y Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Los resultados indican que los estudiantes presentan un nivel medio del 54.9% de adicción a las redes sociales, un 42.4% presentan un nivel alto y un 2,6% presenta nivel bajo, en las dimensiones de Obsesión por las redes sociales y Falta de control personal, predominó el nivel medio, con un porcentaje de 56.02% y 78.01% y en la dimensión de Uso excesivo de las redes sociales presentó un nivel alto con el 78.01%. En conclusión, se tuvo que los participantes, se ubicaron en su mayoría en el nivel medio de Adicción a las redes sociales (54.9%).

Núñez y Pinto (2016) en su tesis “Adaptación y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada” en la ciudad de Arequipa, cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre la Adaptación y Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada, utilizaron un tipo de investigación correlacional. Los participantes fueron estudiantes de la Institución Educativa Privada “Alexander Von Humboldt”, el total de estudiantes de Primero a Quinto del nivel secundaria fue de 178. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Adaptación de Hugo M. Bell, donde se encontró en nivel bajo al 33% de la población, al igual del nivel medio, y el 35 % se encontró en nivel alto. En conclusión, se evidencian dificultades de adaptación hasta en un 66% de la población.

Liberato y Polín (2016) en su tesis intitulada “Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes de 1er ciclo de una universidad privada de Lima este, 2016” tuvieron como objetivo encontrar si está presente una relación entre el riesgo de adicciones a las redes sociales y la adaptación de conducta en estudiantes limeños de la zona. Desarrollaron una



investigación correlacional con diseño no experimental de corte transversal. En el estudio participaron 350 universitarios y se utilizaron el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS) y el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) para la evaluación. Los resultados indican que el 54% de los participantes tuvieron un nivel medio de adicción a las redes sociales. Así mismo, de 350 estudiantes el 51,1% obtuvieron un nivel medio de obsesión por las redes sociales; de la misma manera, el 59,7%r falta de control personal en el uso de las redes sociales; y por último el 45,7% uso excesivo de las redes sociales. En cuanto a la variable Adaptación de conducta se observó que un 64.9% de la población se encontró en un nivel normal (medio). Finalmente, se obtuvo el coeficiente de correlación de Spearman en el que indica una relación negativa y altamente significativa entre el nivel de riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta ($r = -,172^{**}$, $p = ,001$). En la dimensión obsesión por las redes sociales y adaptación de conducta se muestra una relación negativa y altamente significativa ($r = -,224^{**}$, $p = ,000$). En las dimensiones, falta de control en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales entre adaptación de conducta indican una relación negativa y significativa ($r = -,137^{*}$, $p = ,010$), ($r = -,111^{*}$, $p = ,039$) respectivamente. En conclusión, se determinó la existencia de una relación negativa débil, altamente significativa entre el riesgo de adicciones a las redes sociales y los niveles de adaptación de conducta que presentan los evaluados de primer ciclo de una universidad privada de Lima.

2.1.3 Antecedentes locales

Achulli y Vino (2018) en su tesis intitulada “Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018”, tuvieron como objetivo conocer la relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, utilizó un tipo de investigación no experimental de diseño



descriptivo correlacional, su población de estudio estuvo conformada 14082 personas matriculadas en el periodo académico 2018 – I. Los instrumentos que utilizaron fueron el Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados señalan que más de la mitad de estudiantes se encontraron en un nivel de adicción a redes sociales alto y se refleja en el 59%; en el 40% bajo, y en el 1%, es promedio. Además, en cuanto a la dimensión obsesión los estudiantes tuvieron un nivel alto del 60%, medio del 3% y bajo del 38%. En la dimensión falta de control personal el 61% presentó un nivel alto, 19% medio y 20% bajo. Finalmente, en la dimensión uso excesivo 60% alto, 1% medio y 40% bajo. En conclusión, se tuvo que el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco es alto con 59.1%.

Ramos (2017) en su tesis “Adicción a las redes sociales en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2017”, tuvo como objetivo identificar el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, utilizó un estudio de diseño transversal y descriptivo. Los evaluados estuvieron conformados por 83 estudiantes del 1er al 9no semestre académico, matriculados en asignaturas de especialidad. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS). Los resultados fueron que en la dimensión “Obsesión por las redes sociales” predominó un nivel de riesgo de adicción medio con un 49.4%, al igual que en la dimensión “Falta de control personal por el uso de las redes sociales” con un 56.6% y en cuanto a la dimensión “Uso excesivo de las redes sociales” predominó el nivel de riesgo de adicción alto con un 51.8%. En conclusión, se determinó que el nivel de adicción a redes sociales se encuentra en un nivel medio.



2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Adicción a redes sociales

Adicción. Considerada como una enfermedad psicoemocional y física, requiere de alguna necesidad o dependencia para una relación, sustancia o actividad (Organización Mundial de la Salud OMS, 1957).

Conocida como inclinación patológica que crea dependencia e imposibilita al sujeto elegir con libertad, restringe su conciencia y sus intereses. Existen comportamientos como jugar, comprar, tener sexo, apostar, que parecen inofensivos, sin embargo, pueden llegar a interferir de manera muy significativa en la cotidianidad de las personas, por lo tanto, convertirse en adictivos. La pérdida de dependencia y control son características de la adicción (Echeburúa y Requesens, 2012).

Allport en 1935, se preocupó por primera vez por la adicción a la tecnología (radio) más adelante llegó la preocupación por la adicción a la televisión, luego la del ordenador y actualmente la preocupación reside en los programas o software dentro de los cuales podemos encontrar oportunidades para jugar en línea, participar en foros, comprar, escuchar música, compartir fotografías, buscar pareja y socializar, todo ello disponible a partir de cualquier dispositivo, incluyendo los celulares que al ser portátiles facilitan el uso de estos (Carbonell, 2014).

Redes sociales. El avance de las tecnologías de la información nos ha permitido divertirnos, aprender, trabajar e incluso enamorar a través de ellas, las distancias se acortaron gracias al correo electrónico, las redes sociales y Google. Esta tecnología ayuda a simplificar y cambiar el día a día de las personas de tal forma que en la actualidad su uso se ha generalizado, sobre todo en la manera de estar en el mundo, resolver gestiones, ocupar el tiempo de ocio y relacionarnos con otras personas (Echeburúa y Requesens, 2012).



El desarrollo de estas es beneficioso ya que contribuyen a las personas en cuanto a la calidad sobre todo de los jóvenes quienes han crecido utilizando nuevas tecnologías; a pesar de ello existe una brecha digital entre grupos etarios respecto a la edad y la posición económica (Echeburúa y Requesens, 2012).

Su objetivo es brindar las redes sociales como un espacio donde las personas que hagan su registro se comuniquen, compartan experiencias, emociones u opiniones de tal forma que sirvan para relacionarse de manera interpersonal. De este modo las redes sociales posibilitan establecer nuevas relaciones, mantener contacto con amigos, contactar con círculos sociales del pasado y permitir hasta cierto punto que otras personas conozcan la intimidad de uno, a lo que se publica en su muro y las fotos que se comparten (Echeburúa y Requesens, 2012).

A su vez son consideradas como un conjunto de recursos que sirven para el almacenamiento, la comunicación a través de ordenadores, tabletas, móviles y teléfonos, las cuales contribuyen a mejorar la calidad de vida y facilitar el contacto interpersonal (Carbonell, 2014).

Durante los últimos años aumentó el uso ya que se ha transformado en una de las categorías más visitadas en internet siendo “Facebook” la más usada. Las redes sociales permiten al usuario crear un perfil donde pueden compartir imágenes, contar como son, hablar de sus gustos e intereses y compartir la información que deseen con sus contactos, de tal forma que estos puedan visualizar lo que se cuelga en un perfil, comentar , y formar parte de subgrupos dentro de la misma red social; el interés científico por el uso de redes sociales está centrado en aspectos como la identidad, el género, la privacidad, las relaciones de pareja, la soledad y la capacidad adictiva de estas dentro de la psicología (Carbonell, 2014).

Adicción a redes sociales. Permanecer mucho tiempo en dichas redes puede causar estimulación que produzca cambios neuroquímicos en el cerebro como es el aumento de



neurotransmisores encargados del placer y de la dopamina, de la misma forma influye en el estado de ánimo y la conciencia. El abuso del uso de estas puede llegar a causar síntomas de abstinencia como irritabilidad, falta de concentración, inquietud y trastornos del sueño, llegando al punto de que cuando se priva el uso de las plataformas sociales las personas llegan a sentir una necesidad incontrolable de utilizarlas (Alfonso et. al, 2011).

Una cualidad de las adicciones es la negación y el ocultamiento, es decir que el adicto no reconoce su adicción y de ser el caso lo hace cuando altera gravemente su funcionalidad. Es difícil que el sujeto reconozca que el uso de estas se ha convertido en el núcleo de su vida, así como las consecuencias que conlleva. El adicto negará consistentemente su dependencia a pesar de que se observe evidencia como el aislamiento social, mentiras, disminución en su rendimiento académico, cambios en su estilo de vida, trastornos de conducta, depresión y falta de control mental sobre sus decisiones (Echeburúa y Requesens, 2012).

Según los medios de comunicación se ha evidenciado el poder adictivo del uso de estas redes, ya que tanto profesionales como estudiantes invierten su tiempo en la comunicación virtual lo cual altera la interacción en la vida real, dado que el uso de estas formas de socialización llegan a ser mejor controladas, distantes, frías y solitarias (Carbonell, 2014).

Existen quienes invierten mucho tiempo en el uso de las redes sociales esto se puede explicar ya que estas satisfacen las necesidades de soporte social, comunicación, formación de la personalidad y búsqueda de relaciones; además están disponibles en cualquier dispositivo de manera inmediata. El uso intensivo de redes sociales podría ocasionar una sensación de soledad, disminución del rendimiento académico y/o laboral, así como adicción a las redes (Carbonell, 2014).



Causas de la adicción a redes sociales. Existen factores que predisponen conductas adictivas al uso de redes sociales. Dentro de ellas se considera a la ausencia de límites, la satisfacción inmediata, el fácil acceso, la disponibilidad, la distorsión de tiempo un sentimiento de desinhibición al estar conectado tras una pantalla o la percepción de anonimato y el bajo precio (Echeburúa y Requesens, 2012).

Señales de alarma de la adicción a redes sociales. Según Echeburúa y Requesens en el 2012, una dependencia a las redes se puede reflejar mediante comportamientos observables como:

- Cambios en el horario del sueño donde la persona descansa menos de cinco horas diarias con la finalidad de conectarse más tiempo a redes sociales.
- Desatender actividades importantes como el estudio, convivencia familiar, socialización, trabajo y otras actividades de ocio; prolongación de las redes por varias horas y se prioriza a cualquier otro tipo de actividad.
- Recibir constante presión y reclamos por padres, hermanos, familiares o amigos.
- Estar pendiente de los sucesos dentro de las plataformas sociales cuando no se está haciendo uso de estas, sentir irritabilidad cuando la conexión falla o resulta lenta, así como la sensación de necesitar estar conectado a estas plataformas.
- Cuando el adicto es consciente de la dependencia a pesar de que lo intenta no logra limitar su tiempo de conexión y no tener la noción del tiempo.
- Tener oculto en la conexión de redes, el tiempo real.
- Tener euforia y fuerte activación cuando se está conectado.

Lo más importante además de la cantidad de horas de conexión, es el grado de interferencia negativa que tiene el uso de las redes en la cotidianidad de las personas (Echeburúa & Requesens, 2012).



Factores de riesgo. Existen personas con vulnerabilidad a desarrollar dicha vulnerabilidad, en el caso de las redes sociales la disponibilidad es muy amplia sin embargo pocas personas muestran problemas de adicción a estas (Echeburúa y Requesens, 2012).

Factores personales. Existen casos donde las personas pueden ser más vulnerables debido a características de su personalidad como la impulsividad, la disforia y tolerancia al displacer, búsqueda de emociones fuertes o llevar a cabo actividades prohibidas. Otras características que predisponen al sujeto pueden ser la baja autoestima, poca capacidad de afrontamiento, timidez, rechazo a su imagen corporal, depresión, fobias, hiperactividad y carencia de afecto (Echeburúa & Requesens, 2012).

Factores familiares. Las dinámicas familiares, rígidas, autoritarias suelen criar hijos dependientes, rebeldes o irresponsables, quienes al guardar sentimientos de rencor y rabia actúan en oposición a las normas del hogar (Echeburúa & Requesens, 2012).

De la misma forma una dinámica familiar desestructurada, permisiva, con escasas normas influye sobre la falta de desarrollo de conductas saludables de autocontrol y carencia de apoyo emocional (Echeburúa & Requesens, 2012).

Factores sociales. El retraimiento social o la pertenencia a un conjunto de individuos que usan con frecuencia las redes sociales pueden predisponer al sujeto a repetir este comportamiento, de tal forma que se deje influir para compensar en el mundo virtual aquello que carece en el mundo real. Refiere Echeburúa y Requesens (2012) que una persona que tiene relaciones sociales pobres, con una personalidad vulnerable y dinámica familiar débil corre el riesgo del desarrollo de alguna adicción, considerando las relaciones sociales.

Algunos factores de riesgo que influyen sobre la dependencia y adicción al uso de redes sociales se relacionan con su efecto reforzador, ya que cuanto menos tiempo transcurra entre el



consumo y la respuesta más capacidad tendrá el estímulo de generar dependencia, en concreto estas son de fácil acceso multifuncional y se pueden adaptar a las particularidades del usuario. Los dispositivos pueden constituir una relación emocional con el usuario ya que se convierte en un aspecto importante en el día a día de las personas incluso formando parte de la identidad del individuo ya que la gran capacidad de personalización que tienen estos favorece lo anterior. Además, posiciona al sujeto en un estatus social que le proporciona por ejemplo el número de contactos, la publicación de fotos, la respuesta de la comunidad a estos, la pertenencia a un grupo social, sensación de seguridad y control. En cuanto a la facilidad de acceso este es permanente ya puede ser usado en cualquier lugar, en cualquier momento y da la sensación de que uno puede estar enterado de su grupo social aunque no se esté junto a esas personas, finalmente el uso de redes sociales puede entregar diversión y entretenimiento e incluso facilitar la comunicación familiar, sin embargo esto puede alterar la expresión de las emociones y sentimientos, promover la evitación y producir trastornos emocionales (Carbonell, 2014).

Factores de protección. Existen además ciertos aspectos que disminuyen el riesgo de desarrollar una adicción lo cual está relacionado directamente con factores familiares, sociales, individuales y educativos (Echeburúa & Requesens, 2012).

Factores personales. Indican Echeburúa y Requesens (2012) la autoestima es un pilar básico, sobre el que una persona construye su identidad, regula su comportamiento, establece objetivos y asume retos.

Las habilidades sociales facilitan las relaciones con los demás, fortalecen la autoestima y disminuyen la posibilidad de priorizar un mundo virtual, imaginario frente al mundo real.

El estilo atribucional fortalecerá la autoestima y las habilidades sociales cuando esta es interna y positiva ya que el sujeto se puede atribuir sus éxitos y logros.



Otro recurso importante es la capacidad de solucionar problemas que permite el sujeto analizar de forma realista los problemas, controlar sus impulsos, la presión social, así como desarrollar habilidades para tomar decisiones.

Finalmente ocupar adecuadamente el tiempo de ocio disminuye la posibilidad de desarrollar conductas adictivas.

Factores familiares. Un adecuado clima de convivencia está directamente relacionado con la comunicación familiar en donde los padres orientan a los hijos, estableciendo normas y límites que permitan el desarrollo de hábitos de conducta, un sistema de valores, pero sobre todo un espacio de cariño y apoyo emocional (Echeburúa y Requesens, 2012).

Prevención y estrategias preventivas. La prevención son acciones que tienen como objetivo minimizar los riesgos que amenacen la salud del sujeto, de la familia y de la comunidad. La prevención primaria, implica actuar antes de que el problema aparezca, la prevención secundaria implica una intervención cuando el conflicto está iniciando y la prevención terciaria se desarrolla para controlar las recaídas. Esta debe contener información, actuaciones sobre el bienestar personal y la salud mental, el desarrollo de habilidades y estrategias de afrontamiento ante cualquier dificultad (Echeburúa, 1999).

Información sobre el uso de redes sociales. Es importante limitar el tiempo de empleo de redes fortaleciendo también las relaciones sociales físicas, potenciar actividades como la lectura, el deporte, voluntariados, cine; así como fomentar la comunicación y el diálogo familiar (Echeburúa y Requesens, 2012).

Educación en valores. Se debe promover la responsabilidad respecto al autocuidado, el cumplimiento de sus tareas cotidianas, disciplina, empatía de tal forma que esta sea puesta en práctica cuando se hace uso de dichas redes (Echeburúa & Requesens, 2012).



La práctica de valores se evidencia a través de actitudes y conductas que guíen el uso responsable de las redes sociales, en cuanto a la aparición de dependencia del uso de las redes es importante intervenir con una perspectiva amplia que utilice soluciones adaptadas a cada caso y circunstancia en particular ya que esto podría indicar la existencia de problemas ocultos o resueltos (Echeburúa, 1999).

Regulación de las emociones. La incapacidad de gestionar emociones es una característica frecuente en quienes presentan adicciones, entre estas a las redes.

La irritabilidad tiene 3 fases, la acumulación de tensión, la explosión y el arrepentimiento, por lo que es importante no eliminarla sino canalizarla de tal manera que se oriente al sujeto a la solución de problema con técnicas como la distracción del pensamiento o autoinstrucciones positivas (Echeburúa y Requesens, 2012).

En particular la ansiedad ayuda a una persona como protección ante cualquier peligro sin embargo sucede que esta emoción se manifiesta ante acontecimientos que no son objetivamente peligrosos, es importante ayudar al sujeto con ejercicios de respiración, relajación muscular o relajación mental (Echeburúa, 1999).

Concretamente la tristeza permite expresar dolor interno ante un acontecimiento realmente doloroso; sin embargo, cuando esta tiene una intensidad desproporcional se considera depresión y hace vulnerable a la persona frente a una adicción ya que le sirve como conducta evitativa que alivia de inmediato la sintomatología de esta. Existen tres técnicas que pueden ayudar al sujeto a superar un cuadro de estos: la implicación en actividades agradables, la búsqueda de lo positivo en vivencias cotidianas y el cambio de los pensamientos negativos equivocados (Echeburúa, 1999).



Fortalecimiento de la autoestima. Cuando una persona presenta niveles bajos de autoestima se percibe como inútil, incapaz, inferior, no se acepta a sí mismo, teme ser criticado y busca la aceptación de los otros, lo que hace que una persona pueda desarrollar una adicción; en concreto las redes sociales le brindan un escenario irreal donde puede encontrar aceptación para lo cual es importante incrementar la tolerancia ante los fracasos, la aceptación de los errores, las relaciones reales, darse la oportunidad de alcanzar metas, controlar las emociones, valorar lo positivo de sí mismo, evitar comparaciones, realizar actividades gratificantes y darse afecto (Echeburúa y Requesens, 2012).

Capacidades de afrontamiento. Esta capacidad le otorga seguridad y control para la resolución de problemas al sujeto ya que se encuentra preparado para encontrar las estrategias necesarias que le permitan alcanzar sus objetivos, es importante promover esto para impedir la adicción ya que como se mencionó le da la capacidad al sujeto de guiar su vida efectivamente (Echeburúa y Requesens, 2012).

Cambios en el estilo de vida. Es importante establecer metas y objetivos de vida ya que la falta de estos incrementa la posibilidad de desarrollar y mantener una conducta adictiva, de la misma forma se debe promover el establecimiento de conductas alternativas que sean gratificantes debido a que es importante en el manejo de una adicción gestionar otras fuentes de satisfacción que no estén relacionadas directamente con la conducta adictiva (Echeburúa y Requesens, 2012).

2.2.2 Adaptación

En el año 1985, Charles Darwin en su teoría evolutiva explica la capacidad que tienen las especies para adaptarse a diferentes ambientes a causa de la evolución, a través de la elección u obligación de acuerdo con los cambios que se presenten, aquellos organismos que se adapten mejor tienen mejores oportunidades para vivir.



Según Piaget en 1967 la adaptación es el esfuerzo cognoscitivo de un organismo para encontrar un equilibrio entre él y su ambiente, este proceso se ve influenciado por el ambiente real y el contexto en el que se desenvuelve el organismo. Esto sucede tras el proceso de asimilación que se explica como la relación entre un nuevo acontecimiento y un conocimiento previo, el cual es un componente importante en la psicología del sujeto, además el otro componente importante es el afecto el cual aportara interés y motivación para aprender algo o para hacer o no algo; todo esto contribuye a la adaptación de este a su ambiente y su interrelación con la misma de manera inherente, evolutiva e inalterable ya que es parte del desarrollo del individuo.

La palabra adaptación es una acción que hace referencia al acomodarse o avenirse a cualquier circunstancia o condición del ambiente ya sean estas desafiantes o positivas el objeto o sujeto usara diferentes estrategias para ajustarse a diversas circunstancias (Real Academia de la Lengua Española, 2014).

Adaptación del ser humano. Es la capacidad del ser humano que le permite afrontar diferentes circunstancias utilizando estrategias a través de cinco niveles, personales, familiares, sociales y profesionales (Dorsch, 2000).

Según Gonzales en 1991 la persona que se encuentra abierta a nuevas experiencias con predisposición y sin rigidez es plenamente adaptable. De esta manera el individuo en cada experiencia se enfrenta a cambios y mejora su capacidad de respuesta formula mejores evaluaciones de cada situación y posee un sistema de valores más flexible. La persona adaptada aprende de cada situación o experiencia y le es fácil adecuarse al ambiente en su interacción con el entorno.

Características de la adaptación. Hurlock en 1994 consigna algunas características para las personas que presentan capacidad de adaptación:



- Direccionan con un propósito sus ideas y pensamientos
- Reconocen y pueden afrontar dificultades
- Son capaces de expresar sus sentimientos hacia otras personas
- Mantiene una estabilidad emocional frente a circunstancias adversas
- Existe coherencia interna frente a lo que dicen, piensan y hacen
- Son racionales y tienen capacidades de planificación
- Frente a una decepción o fracaso logran percibir las oportunidades de vivir tales experiencias
- Logran tomar en cuenta la opinión de otras personas para la toma de decisiones
- Conservan relaciones interpersonales a largo plazo
- Tienen un repertorio de conductas y comportamientos relacionados con su edad cronológica
- Asumen responsabilidades acordes a su edad cronológica
- Tienen un repertorio de estrategias y competencias que les permiten enfrentar o afrontar mejores obstáculos con optimismo.

Inadaptación. La inadaptación es la incapacidad de una persona para ajustarse a las exigencias del medio en el que se encuentra y a los cambios de este (Bandura, 1974).

Algunos factores de inadaptación son la falta de adaptación que se refiere a la dificultad en el desarrollo de estrategias que permitan al individuo seguir alguna nueva regla, cultura, costumbre o norma. La introversión se relaciona con la incapacidad para expresar sentimientos y/o emociones. Finalmente, la hostilidad que se expresa como un desinterés, apatía y desconfianza a la adquisición de nuevas normas sociales, lo que evidencia una actitud negativa por parte del individuo. Sin embargo, es importante tomar en cuenta que todo individuo durante el proceso de



adaptación en algún momento atraviesa por alguno de estos indicadores de inadaptación y es en ese momento en el que se adquieren diversas estrategias y herramientas que permitan el proceso adaptativo (Farré y Lasheras, 1999).

Estrategias de adaptación. Son un grupo de procedimientos que facilitan la realización de una tarea con diferentes técnicas que hacen posible la adaptación (Madrigal, 2019).

Las estrategias según la Universidad de Deusto en 1993 son una serie de pasos orientadas a conseguir un objetivo para lo cual se identificaron 6 habilidades adaptativas con las que el ser humano es capaz de responder a diversas circunstancias las cuales son cuidado personal, comunicación, equilibrio en las relaciones familiares, habilidades sociales, autodirección y sistema de valores flexible.

Según Crow (1965) la conducta adaptada tiene los recursos que se mencionan a continuación: sentimiento de seguridad en el contacto con los demás, autoevaluación, autoestima, capacidad para establecer vínculos, comprender, expresar y compartir emociones ajenas y propias, tener un contacto eficiente con la realidad, capacidad para percibir y satisfacer deseos corporales adecuados, autoconocimiento, metas y objetivos claros, capacidad para aprender de la experiencia, originalidad, individualidad e integración social.

Tipos de Adaptación.

Adaptación de Salud. Esta área de la adaptación describe la percepción satisfactoria o insatisfactoria que el individuo posee sobre su salud basado únicamente en su apreciación subjetiva, la adaptación a la salud explora los antecedentes médicos del individuo, así como la predisposición hipocondriaca y problemas psicosomáticos (Cerda, 2016).

Adaptación familiar. La adaptación familiar se comprende por la capacidad en la que el sujeto se ajusta a su medio familiar y la satisfacción que siente con los vínculos que tiene con los



miembros de su familia, así mismo la forma en la que aborda y se comporta frente a los problemas o conflictos familiares. En conclusión, se explica la adaptación familiar gracias a la funcionalidad en la dinámica de sus relaciones interpersonales dentro de núcleo familiar (Cerde, 2016).

Según Papalia en el 2009 la familia influye en el desarrollo y la adaptación del individuo desde la infancia ya que este es el ambiente donde se generan y reconocen las emociones, los pensamientos y la satisfacción de las necesidades. La familia tiene un rol de suma importancia en la formación de la personalidad de los hijos y en la capacidad de adaptación al entorno, por el contrario, la familia también puede brindar inadaptación personal, social y/o emocional.

Campo, Castaña y Valencia en el 2012 explican que en la familia el sujeto se desarrolla gracias a los vínculos consanguíneos con los demás miembros, el apego que hace posible establecer relaciones con las personas de su entorno y el clima social familiar que influye en la adaptación del sujeto.

Adaptación social. La adaptación social comprende la capacidad de ajuste del sujeto a su entorno social, es decir la forma de reaccionar y de percibir sus interacciones sociales en otras palabras, si el comportamiento manifiesta timidez, sumisión, retraimiento o por el contrario, extroversión o socialización expansiva. Además, este tipo de adaptación también considera el nivel de sensibilidad y predisposición a fobias, depresión y pensamientos paranoides (Cerde, 2016).

Según Vigotsky en 1979 la adaptación social se refiere a la capacidad de ajuste del sujeto el cual va modificando su conducta de acuerdo con el entorno social en el que se rodea, el refiere que el entorno social influye en los pensamientos de cada sujeto a través de normas, costumbres, tradiciones, cultura y creencias que le permiten al individuo desenvolverse en un contexto social (Chávez, 2001).



Hurlock en 1994 considera que la adaptación social está relacionada con el comportamiento de acuerdo con las normas del grupo en que se desenvuelve; otro factor de la capacidad de adaptación social de un sujeto se evidencia cuando este se ajusta apropiadamente a diferentes grupos sociales y además se sienta conforme y satisfecha en cada uno de estos grupos.

Adaptación emocional. La adaptación emocional parte de la autorregulación de los impulsos y conflictos internos esto quiere decir que el sujeto se ajusta de forma armoniosa en el ambiente que lo rodea. A los sujetos que carecen este tipo de adaptación pueden presentar problemas emocionales en diversos momentos de su cotidianidad dado que presentan inestabilidad emocional, por lo que les cuesta desenvolverse en diferentes contextos sociales (Cerdeña, 2016).

Papalia, et al. en el 2009, señalan que la adaptación emocional del hombre se desarrolla principalmente durante la adolescencia, esto aunado al desarrollo de su identidad personal, autoestima, esquema de valores, repertorio de conductas y percepciones frente al medio que lo rodea, de los cuales surgen las respuestas emocionales. Las emociones entonces vienen a ser respuestas psicofisiológicas que emiten respuestas adaptativas.

2.2.3 Pandemia por COVID – 19

A finales del año del 2019 en China se encontró la presencia de un virus nuevo denominado corona virus (COVID - 19) la velocidad de contagio de este y la elevada severidad de los síntomas, así como la tasa de mortalidad hicieron que el 11 de marzo del 2020 la OMS la declarara pandemia (Vargas, Gastelo, y Tequen, 2020). El 26 de febrero del 2020 se detectó el primer caso de COVID – 19 en Perú afectando, este virus, la salud de la población y el funcionamiento normal de la sociedad por lo que en consecuencia el presidente de la república decreta el confinamiento el estado de emergencia en el territorio peruano el 16 de marzo del mismo año esto involucraba confinamiento social obligatorio y distanciamiento social (Vizcarra, 2020).



El impacto sobre la salud mental por el confinamiento social obligatorio y distanciamiento social durante la pandemia por COVID – 19 involucra que las personas comiencen a experimentar miedo, irritabilidad, ansiedad, angustia, estrés, ira, revivan sus traumas, tengan dificultad para concentrarse y exista una desregulación del sueño y el estado de vigilia. Entonces podemos decir que los efectos sobre la salud mental durante la pandemia son serios, es por eso que distintas entidades buscar propiciar orientación con el objetivo de minimizar dichos efectos y así favorecer la funcionalidad y adaptación de todas las personas (OMS, 2020).

Las medidas tomadas por la presencia del COVID – 19, para el resguardo de la salud de la población ha llevado indispensablemente a abandonar partes esenciales de la vida para trasladarlas a la virtualidad, esto ha repercutido de manera negativa, en ámbitos sociales importantes, generando exclusión social y vulnerabilidad que a su vez incide sobre sentimientos de abandono, soledad, desilusión y pesimismo; así como, falta de socialización, problemas familiares, percepción negativa de la salud física y mental (Gil, Urchaga y Sanchez, 2020).

En ese mismo sentido, también la mayoría de las instituciones educativas retomaron, durante este periodo, sus actividades académicas desde la virtualidad, esta modalidad de estudio además de las propias condiciones del confinamiento social obligatorio, que se mencionan en los párrafos anteriores, han influenciado de manera negativa sobre la capacidad de los estudiantes de regular el uso adecuado de las redes sociales, esto debido a que estas ayudan a la persona como un refugio, o mecanismo de evitación (Gil, Urchaga y Sanchez, 2020).

2.3 Hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

H₀. No existe relación entre adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.



H_a. Existe relación entre adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

2.4 Variables

2.4.1 *Identificación de variables*

V1: Adicción a redes sociales.

V2: Adaptación.



2.5 Operacionalización de Variables

Tabla 1.

Operacionalización de las variables Adicción a Redes Sociales y Adaptación

<i>Variable</i>	<i>Definición Conceptual</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Ítems</i>	<i>Valoración</i>
<i>Adicción a redes sociales</i>	Es la compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social e implica tener muchos contactos en las redes y dedicar mucho tiempo a la edición del muro o perfil. (Echeburúa, Labrador, y Becoña, 2009 citado en Martínez, 2015).	La adicción a redes sociales es la falta de capacidad de los estudiantes para regular su uso de redes sociales, esta se puede medir a través del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).	Uso excesivo de redes sociales	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	Alto (80<)
			Obsesión	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	
			Falta de control personal	4, 11, 12, 14, 20, 24	Bajo (5<25)
<i>Adaptación</i>	La adaptación es una especie de resorte que viene del autoconcepto que viene para facilitar la interacción entre el organismo, el medio social y físico desde su nacimiento y durante todo su desarrollo, en el que se constituye todos sus aprendizajes (Cerda, 2016).	La adaptación es la capacidad ayuda al estudiante a decidir y afrontar las dificultades que se le presenten. Esta variable puede ser medida a través del Cuestionario de Adaptación de Bell (Versión Abreviada)	El instrumento de evaluación no presenta dimensiones.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.	Alto (12<)
				Medio (8<11)	
				Bajo (0<7)	



2.6 Definición de términos básicos

a) **Adaptación:** La adaptación es un conjunto de comportamientos que aportan en la reducción de estrés que se genera por los cambios en las condiciones del medio (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

b) **Adicción a redes sociales:** Es la compulsión por estar siempre conectado en una plataforma social, implica ser una persona socialmente activa dedicando en consecuencia mucho tiempo a la decoración de su muro o perfil y a la recolección de amigos virtuales (Echeburúa y Requesens, 2012).

c) **Adicción:** Es un trastorno emocional y fisiológico, el cual vincula al sujeto con un determinado estímulo, generando una sensación de necesidad y dependencia hacia el mismo (Organización Mundial de la Salud OMS), 1995).

d) **Falta de control:** Son comportamientos que manifiestan exceso de energía o inquietud y desvían la atención del sujeto de sus actividades, orientándola a la necesidad de acceder a redes sociales, al mismo tiempo el sujeto disminuye la capacidad de controlar su impulso por usarlas (Escurrea y Salas, 2014).

e) **Inadaptabilidad:** es la falta de capacidad para lograr adaptarse a las normas, reglas y cultura, que trae como consecuencia un comportamiento disfuncional y que no se ajusta a las exigencias del medio (Nuñez y Pinto, 2016).

f) **Obsesión:** Es conjunto de emociones, pensamientos recurrentes e idealizaciones asociadas al manejo de redes sociales, que ocasiona síntomas de preocupación y ansiedad excesiva por la falta de acceso a estas (Escurrea y Salas, 2014).

g) **Pandemia:** Proviene de la expresión griega “pandêmonnosêma” que significa que todo el pueblo se encuentra afectado con una enfermedad con elevado nivel de facilidad de contagio y expansión geográfica (Abreu, Tejeda y Guach, 2020).



h) Redes sociales: Es una comunidad virtual que le permite al usuario a través de la publicación de información personal, crear su propio perfil, y a su vez poder interactuar con otras personas (Boyd y Ellison, 2008).

i) Uso excesivo: Se evidencia con la dificultad del individuo para gestionar el tiempo que se pasa haciendo uso de las redes sociales, siendo este interferente con sus actividades cotidianas (Escurra y Salas, 2014).



Capítulo 3

Método

3.1 Enfoque de la investigación

La investigación fue de enfoque cuantitativo, el cual utiliza el análisis y recolección de datos numéricos para resolver preguntas de investigación, y probar hipótesis (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2 Alcance de la investigación

El alcance fue correlacional, este tipo de estudio busca conocer la relación que existe entre dos variables; se mide primero cada una de estas por separado y posteriormente se establecen vinculaciones, la correlación puede ser positiva o negativa (Hernández, Fernández et al., 2014).

3.3 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue no experimental transversal, definido como el estudio que se realiza sin manipular deliberadamente las variables donde se puede observar los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos y es transversal porque se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, teniendo como finalidad describir las variables y su incidencia de interrelación en un momento dado (Hernández et al., 2014).

3.4 Población

La población estuvo conformada por 18597 estudiantes matriculados en el semestre 2021 – II, de todos los ciclos académicos de las escuelas profesionales de las facultades de la Universidad San Antonio Abad del Cusco, que son:



Tabla 2.

Facultades y escuelas profesionales de la Universidad San Antonio Abad del Cusco

Facultades	Escuelas profesionales
Facultad de Arquitectura y Artes Plásticas:	Escuela profesional de Arquitectura
Facultad de Ciencias Contables y Financieras:	Escuela profesional de Contabilidad
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas:	Escuela profesional de Derecho
Facultad de Enfermería:	Escuela profesional de Enfermería
Facultad de Ingeniería de Procesos:	Escuela profesional de Ingeniería Química
	Escuela profesional de Ingeniería Petroquímica
Facultad de Agronomía y Zootecnia:	Escuela profesional de Agronomía
	Escuela profesional de Zootecnia
Facultad de Administración y Turismo:	Escuela profesional de Administración
	Escuela profesional de Turismo
Facultad Ciencias Biológicas:	Escuela profesional de biología
Facultad de Ciencias Químicas, Físicas y Matemáticas:	Escuela profesional de Química
	Escuela profesional de Física
	Escuela profesional de Matemáticas
Facultad de Ciencias Sociales:	Escuela profesional de Antropología
	Escuela profesional de Arqueología
	Escuela profesional de Historia
	Escuela profesional de Psicología
	Escuela profesional de Filosofía
Facultad de Comunicación Social e Idiomas:	Escuela profesional de Ciencias de la Comunicación
Facultad de Economía:	Escuela profesional de Economía
Facultad de Educación:	Escuela profesional de Educación primaria
	Escuela profesional de Educación secundaria
Facultad de Ingeniería Civil:	Escuela profesional de Ingeniería Civil
Facultad de Ingeniería Eléctrica, Electrónica, Informática y Mecánica:	Escuela profesional de Ingeniería Eléctrica
	Escuela profesional de Ingeniería Electrónica
	Escuela profesional de Ingeniería Informática y de Sistemas
	Escuela profesional de Ingeniería mecánica
Facultad de Medicina Humana:	Escuela profesional de Medicina Humana
	Escuela profesional de Odontología
Facultad de Ingeniería Geológica, Minas y Metalúrgica:	Escuela profesional de Ingeniería Geológica
	Escuela profesional de Ingeniería de Minas
	Escuela profesional de Ingeniería Metalúrgica
Facultad de Ciencias de la Salud:	Escuela profesional de Farmacia y Bioquímica



3.5 Muestra

Se usó la muestra no probabilística por conveniencia dado a que se eligió a los estudiantes que participaron en la investigación por su disponibilidad a coadyuvar en la investigación de manera voluntaria durante el confinamiento social obligatorio por el contexto COVID – 19 (Hernández et al., 2014). La muestra fue conformada por 377 estudiantes matriculados en el semestre 2021-II de todos los ciclos académicos de las escuelas profesionales de las facultades de la Universidad San Antonio Abad del Cusco.

Como se observa en la Tabla 2, el 53.6% de los encuestados son de sexo masculino y el 46.4% de sexo femenino, lo que indica que el mayor porcentaje de evaluados es de sexo masculino.

Tabla 3.

Sexo de los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco

	<i>f_i</i>	%
Masculino	202	53.6
Femenino	175	46.4
Total	377	100.0

Como se observa en la Tabla 3 el mayor porcentaje de encuestados que equivale al 67.4% tienen 18 años, y el menor porcentaje de 0.3 % corresponde a estudiantes de 27 y de 30 años



Tabla 4.

Edad de los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco

	<i>f_i</i>	%
18	254	67.4
19	30	8.0
20	28	7.4
21	42	11.1
22	9	2.4
23	6	1.6
24	2	0.5
25	4	1.1
27	1	0.3
30	1	0.3
Total	377	100.0

3.5.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes desde los 18 años.
- Estudiantes que firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes que tengan acceso a dispositivos que permitan responder los instrumentos de manera online.
- Estudiantes que tengan conocimiento del manejo de redes sociales.
- Estudiantes que no tengan síntomas graves de COVID – 19 o estén diagnosticados con el mismo.
- Estudiantes que se encuentren matriculados en el semestre 2021-II.

3.5.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no respondan todas las preguntas de los instrumentos.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.
- Estudiantes universitarios que no tengan acceso a un dispositivo que les permita responder los instrumentos de manera online.



- Estudiantes universitarios que declaren no conocer el manejo o no tener acceso a redes sociales.
- Estudiantes universitarios que se encuentren diagnosticados y presenten síntomas graves de COVID – 19.
- Estudiantes que no se encuentren matriculados en el semestre 2021 – II.

3.6 Técnicas e instrumentos

3.6.1 Técnicas

Ficha sociodemográfica.

La ficha sociodemográfica, sirvió para la recolección de datos de sexo.

3.6.2 Instrumentos

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Ficha técnica:

- *Nombre:* Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
- *Autores:* Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas.
- *Procedencia:* Fue elaborada en Lima, en el año 2014.
- *Objetivo del instrumento:* Explorar los grados de uso de redes sociales y sus factores.
- *Población:* A partir de los 16 años
- *Número de ítems:* Consta de 24 ítems referidos a la adicción a redes sociales.
- *Tiempo de aplicación:* 10 a 20 minutos.
- *Áreas que evalúa:* Su estructura interna consta de 3 subescalas, las cuales son: obsesión por las redes sociales, falta de control personal por las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.
- *Modo de administración:* Su administración puede ser individual o grupal.
- *Validez:* Es mayor a 0.70
- *Confiabilidad:* 0.88



Cuestionario de adaptación de Bell (versión abreviada). Ficha técnica:

- *Nombre:* Cuestionario de adaptación.
- *Autor:* Hug M. Bell.
- *Adaptación en español:* Enrique Cerda (2016).
- *Estandarización:* Christam Cerna Morillo (2020)
- *Procedencia:* Barcelona.
- *Ámbito de aplicación:* Clínica, educativa y organizacional.
- *Aplicación:* Individual y colectiva.
- *Tiempo de aplicación:* 25 minutos.
- *Población:* a partir de los 17 años
- *Dimensiones:* No presenta dimensiones
- *Finalidad:* apreciación del nivel de adaptación.
- *Validez:* 0.76
- *Confiabilidad:* 0.736

3.7 Validez y confiabilidad de instrumentos

3.7.1 Validez

Cuestionario de Adicción a redes sociales. El cuestionario aportó evidencias de validez de constructo, bajo el modelo de la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio, y los factores cumplieron con los supuestos teóricos del MRG de Samejima, el cual tiene un parámetro de discriminación y cuatro parámetros de localización en donde la carga factorial de los ítems es mayor a .70, la validación se realizó en una muestra de 380 estudiantes de 5 universidades de la ciudad de Lima, de los cuales 63.7% fueron mujeres y 36.3% varones (Clemente y Guzmán, 2015).

Cuestionario de Adaptación Bell (Versión Abreviada). A través del estadístico V de Aiken se realizó la validez de contenido, así como, el juicio de expertos; lo cual resultó



que estos se encuentran con un valor mayor al .70 recomendado; por lo cual se demuestra que los ítems cuentan con relevancia, claridad y coherencia. Para poder encontrar la validez del instrumento se utilizó el análisis factorial exploratorio (AFE) a través del cual resultó un $KMO = .76$. La validación se realizó en estudiantes 30234 universitarios de la ciudad de Cajamarca, teniendo como muestra a 808 estudiantes (Cerna, 2020).

3.7.2 *Confiabilidad*

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. Los resultados de la confiabilidad indican que se consiguieron coeficientes Alfa de Cronbach elevados, los cuales variaron entre .88 en el factor 2 y .92 en el factor 3. Además, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, pues todos superan la magnitud de .85, de esta forma los intervalos de confianza indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presenta valores elevados (Ecurra y Salas, 2014).

Cuestionario de Adaptación de Bell (Versión abreviada). A través del análisis factorial de correspondencias (AFC), se halló la confiabilidad del cuestionario de adaptación en el que se encontró con un $\omega = .736$, este valor es mayor al .70 esperado, cabe resaltar que se utilizó el coeficiente omega el cual muestra ventajas con relación al alfa de Cronbach en los modelos factoriales; por lo tanto, este instrumento tiene una confiabilidad adecuada (Cerna,2020).

3.7.3 *Estandarización*

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. La estandarización corresponde a Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014) de la Universidad de San Marcos- Perú; siendo su administración individual o colectiva, con una duración aproximada de 10 a 20 minutos, la población de aplicación son los adolescentes, así mismo dicho instrumento evalúa tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales.



Cuestionario de adaptación de Bell (versión abreviada). La estandarización del instrumento fue realizada por Cerna Morillo, Christian Giancarlo en el año 2020, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo de Cajamarca, Perú. El cual contiene 18 reactivos, que se pueden administrar de forma individual o colectiva. Así mismo evalúa en las áreas de adaptación familiar, social, emocional y salud.

3.8 Plan de análisis

Para la presente investigación se usó el software SPSS, que es un grupo de programas computacionales de análisis estadístico que ofrece los procedimientos estadísticos principales que los gestores y los analistas necesitan para tratar las cuestiones empresariales y de investigación básicas (Méndez y Cuevas, 2014).

La información recolectada fue procesada en una tabla de Excel, siendo así exportados al Software ya mencionado. En este proceso, en primer lugar, se realizó el análisis descriptivo para obtener los niveles de las variables y los porcentajes de los datos de control. Luego, se aplicó una prueba de normalidad para determinar el uso del estadístico más adecuado; en este caso Rho de Spearman que es un método estadístico no paramétrico, utilizado para determinar la intensidad de correlación existente entre las variables de estudio. Finalmente, se hizo el análisis inferencial de ambas variables con las pruebas comparativas de U de Mann-Whitney según sexo y edad.



Capítulo 4

Resultados

4.1 Resultados sobre los objetivos específicos

Los resultados de los niveles de adicción a las redes sociales, que corresponden al primer objetivo específico, se muestra en la Tabla 4; de dicha tabla se puede inferir que el mayor porcentaje (62.9%) de los encuestados se encuentran en un nivel medio de adicción a las redes sociales y en menor porcentaje (11.1%), el nivel es alto, lo que significa para el primer caso que los estudiantes sienten la necesidad de mantenerse conectados usualmente a sus redes sociales y para el segundo caso los estudiantes tienen una compulsión por estar conectados siempre en sus redes sociales (Escurra y Salas, 2014); resultando el 26% un nivel bajo de adicción.

Tabla 5.

Niveles de Adicción a Redes Sociales

	<i>f_i</i>	%
Bajo	98	26.0
Medio	237	62.9
Alto	42	11.1
Total	377	100.0

La respuesta al segundo objetivo específico, que busca determinar el nivel de obsesión por las redes sociales, resulta del análisis de la Tabla 5, donde se puede apreciar que los niveles de obsesión medio y bajo presentan valores similares en los encuestados (50.9% y 47.7% respectivamente); lo que significa que casi la mitad de la población encuestada no presenta obsesión por las redes sociales; sin embargo la otra mitad que presenta nivel medio de obsesión, involucra cierto grado de vínculo emocional y pensamientos o idealizaciones con el uso de redes sociales, lo que provoca preocupación



cuando no se tiene acceso a estas (Escrura y Salas, 2014); resultando insignificante el nivel alto (1.3%).

Tabla 6.

Niveles de obsesión por las redes sociales

	<i>f_i</i>	%
Bajo	180	47.7
Medio	192	50.9
Alto	5	1.3
Total	377	100.0

El tercer objetivo específico busca revelar el nivel de falta de control por las redes sociales, donde la Tabla 6 muestra que el 78% de los encuestados se encuentran en el nivel medio, lo que significa que usualmente se abandonan otras actividades, por la necesidad y el impulsivo de acceder a redes sociales (Escrura y Salas, 2014). Cabe destacar que el 19.6% de los encuestados presentan nivel bajo y solo un 2,4% muestran nivel alto de falta de control.

Tabla 7.

Niveles de falta de control personal por las redes sociales

	<i>f_i</i>	%
Bajo	74	19.6
Medio	294	78.0
Alto	9	2.4
Total	377	100.0

En la tabla 7 se resumen los resultados de la determinación del nivel de uso excesivo de redes sociales, en cumplimiento al cuarto objetivo específico; donde se puede destacar que el 77.2% de los encuestados en la dimensión de uso excesivo se encuentran en el nivel medio, lo que significa que a los estudiantes les cuesta regular el tiempo de uso y acceso a las redes sociales (Escrura y Salas, 2014). Seguido del nivel bajo con 19.9% y solo el 2.9% de los encuestados presentaron un nivel alto de uso excesivo de redes sociales.



Tabla 8.

Nivel del uso excesivo de redes sociales.

	<i>f_i</i>	%
Bajo	75	19.9
Medio	291	77.2
Alto	11	2.9
Total	377	100.0

En el quinto objetivo específico se indagó los niveles de adaptación de los encuestados, cuyos resultados se visualizan en la tabla 8, de la cual se desprende que el nivel de adaptación se distribuye casi equitativamente en los tres niveles; destacando ligeramente el nivel medio (37.7%) que involucra que en cierta medida tienen dificultades para ajustarse a las dinámicas sociales y personales manifestando una actitud hostil y/o introvertida (Cerde, 2016).

Tabla 9.

Niveles de Adaptación

	<i>f_i</i>	%
Bajo	117	31.0
Medio	142	37.7
Alto	118	31.3
Total	377	100.0

En cuanto al sexto objetivo específico que buscó establecer la correlación entre las dimensiones de Adicción a Redes Sociales (uso excesivo de redes sociales, obsesión y falta de control personal) y la variable Adaptación, en la tabla 9 se muestran los resultados.

Respecto a la correlación entre la dimensión uso excesivo de redes sociales y la variable adaptación, dio como resultado un coeficiente de correlación $r = -0.272$, que significa que existe una asociación débil entre dichas variables, al ser < 0.3 , negativa que indica la relación inversa entre las variables y significativa (p-valor = 0.00) porque este valor es < 0.05 , lo que significa que la correlación es muy improbable que se explique por el error



muestral en el supuesto de que no haya relación entre las dos variables; dicho de otro modo, en una muestra semejante encontraríamos una correlación entre las dos variables distinta de cero (pero no necesariamente de una magnitud parecida). que se interpreta que ante la presencia del uso excesivo de redes sociales existe la no prevalencia de adaptación en los evaluados, dado que las conductas asociadas al uso excesivo de redes sociales implican una menor capacidad de adaptación en el estudiante universitario y viceversa, tal como lo sustentan Echeburúa y Requesens (2012).

La correlación entre la dimensión obsesión y la variable adaptación ,también presenta la características de débil asociación ($r = -0.243$), inferior a la correlación indicada en el párrafo anterior, negativa y altamente significativa ($p\text{-valor} = 0.000$), con un nivel de confianza del 95% lo que indica que ante el incremento de la obsesión existe disminución de adaptación en los evaluados; esto se debe a la manifestación de euforia, sentimientos y pensamientos constantes, relacionados al uso de redes sociales, lo que dificulta la adaptación del estudiante universitario, tal como lo reportan Echeburúa y Requesens (2012).

Finalmente se observó los mismos resultados que en la correlaciones anteriores; para la asociación entre las variables falta de control personal y adaptación ,existiendo una correlación débil ($r = -0.270$), inversa y altamente significativa ($p\text{-valor} = 0.000$), lo que indica que ante la presencia de falta de control personal, existe la disminución de adaptación, esto quiere decir que la falta de control sobre el tiempo que se invierte en el uso de redes sociales dificulta la adaptación del estudiante universitario; en el área familiar, social, emocional y de salud, como también lo explica Cerda (2016).



Tabla 10.

Resultados de la correlación entre las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Adaptación

			Adaptación
Rho de Spearman	Uso excesivo de redes sociales	Coefficiente de correlación	-0.272**
		p-valor (Sig. bilateral)	0.000
		N	377
	Obsesión	Coefficiente de correlación	-0.243**
		p-valor (Sig. bilateral)	0.000
		N	377
	Falta de control personal	Coefficiente de correlación	-0.270**
		p-valor (Sig. bilateral)	0.000
		N	377

Dando respuesta al sétimo objetivo específico, determinar si existe diferencia significativa según sexo a la adicción a redes sociales, los resultados se resumen en la Tabla 10, que incluyen la prueba estadística U de Mann-Whitney para muestras independientes. Dichos resultados ($U=15828.5$, $p = 0.080$) indica que no existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a redes sociales en los encuestados, sean de sexo masculino o femenino; dado que el p-valor es >0.05 .

En el caso de la variable Adaptación se observó que sí existen diferencias estadísticamente significativas de los encuestados según el sexo, ($U=12760.5$, $p = 0.000$) al resultar que el p-valor es <0.05 . Esto quiere decir que el nivel de adaptación difiere entre varones y mujeres.

Tabla 11.

Diferencias según sexo de estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco

	Adicción a redes sociales	Adaptación
U de Mann-Whitney	15828.500	12760.500
p-valor (Sig. asintóticabilateral)	0.080	0.000



La cuantificación de la diferencia significativa en la variable adaptación entre varones y mujeres se muestra la Tabla 11; donde se puede observar que las mujeres se encuentran por encima de la media en el nivel alto de adaptación (44 %), lo que quiere decir, que a diferencia de los hombres, tienen mejor capacidad de adaptación dado que se encuentran por encima de la media en el nivel bajo, (41,1%), lo que concuerda con lo reportado por Gómez y De la Iglesia (2017), quienes hacen mención que, las mujeres pueden poseer mejores capacidades de afrontamiento emocionales, sociales y/o de salud, frente a los varones.

Tabla 12.

*Tabla cruzada Adaptación*Sexo*

			Sexo		
			Masculino	Femenino	Total
Adaptabilidad	Bajo	Recuento	83	34	117
		% sexo	41.1%	19.4%	31.0%
	Medio	Recuento	54	64	118
		% sexo	26.7%	36.6%	31.3%
	Alto	Recuento	65	77	142
		% sexo	32.2%	44%	37.7%
Total		Recuento	202	175	377
		% sexo	100%	100%	100.0%

Los resultados del octavo objetivo específico determinar la diferencia significativa de adicción a redes sociales y adaptación según edad, mediante la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes, se indican en la Tabla 12, en la cual se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en ambas variables según la edad dado que los p-valores obtenidos ($p = 0.361$ y $p = 0.880$) son >0.05 respectivamente. Esto hace referencia que, a pesar de la diferencia de edad, los estudiantes universitarios poseen las mismas capacidades de adaptación y corren en la misma medida el riesgo de adicción a redes sociales dada la continua exposición en los estudiantes; esto último mencionado por Carbonell (2014).



Tabla 13.

Diferencias según la edad de estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco

	Adaptación	Adicción a redes sociales
U de Mann-Whitney	1198.500	1430.000
Sig. asintótica(bilateral)	0.361	0.880

4.2 Resultados sobre el objetivo general

Para dar respuesta al objetivo general , determinar la correlación entre la adicción a redes sociales y adaptación se empleó inicialmente la prueba de Kolmogorov para el análisis de normalidad de los datos, puesto que la muestra tuvo más de 35 datos (377 encuestados); en tal sentido, se analizó el p-valor de cada una de las variables que resultaron <0.05 (p-valor =0.00) lo que significa que la muestra no presenta una distribución normal, por ello se procedió al análisis inferencial con estadísticos no paramétricos.

Tabla 14.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adaptación	0.116	377	0.000
Adicción a redes sociales	0.075	377	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados de la correlación entre la adicción a redes sociales y adaptación se visualizan en la Tabla 14, de donde se puede concluir que existe una asociación del 28.7% (débil) entre las variables en mención y de característica inversa o negativa que significa que a mayor adicción a redes sociales menor fue el nivel de adaptación en los encuestados y viceversa. Por otro lado, esta correlación es significativa (p-valor = 0.00), en los evaluados, indicando que son significativamente diferentes de cero con un nivel de confianza del 95.0%. Por tanto, se rechazada la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; es decir que se ha demostrado en esta investigación que existe relación entre la adicción a redes sociales y los



niveles de adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021

Además, es necesario indicar que, los resultados obtenidos reafirman que cuan mayor es el nivel de adicción a redes sociales, el estudiante tendría idealizaciones, falta de control de impulsos y falta de regulación para usar redes sociales; esto conllevaría a que posea menos capacidad de adaptación en las áreas sociales, familiares, emocionales y de salud, manifestado por Echeburúa y Requesens (2012).

Tabla 15.
Correlación entre Adaptación y Adicción a Redes Sociales

			Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Adaptación	Coefficiente de correlación	-0.287**
		Sig. (bilateral) P- Valor	0.000
		N	377



Capítulo 5

Discusión

5.1 Análisis de los hallazgos más importantes

Los hallazgos más resaltantes en la presente investigación son:

El mayor porcentaje de los evaluados (62.9%) en adicción a redes sociales se encuentran en un nivel medio, lo que significa que los estudiantes dedican frecuentemente tiempo para utilizar redes sociales. Echeburúa y Requesens (2012), al respecto mencionan que los estudiantes que se encuentran en este nivel presentan riesgo de alcanzar niveles más elevados; lo que podría causar síntomas de abstinencia y una necesidad incontrolable de su uso. En esta situación de nivel alto se encuentran el 11.1% de los encuestados de la presente investigación. Carbonell (2014) refuerza este concepto subrayando que la adicción a las redes sociales es una afición desmedida que origina un hábito desadaptativo en el cual se invierte mucho tiempo. En consecuencia, ocasiona problemas de pareja, familiares y con su entorno inmediato; es un refugio psicológico frente a los problemas de la vida real, limita el desarrollo laboral y es posible que al utilizar las redes sociales se encuentre satisfacción y reforzadores de otras esferas vitales que estén ausentes.

Respecto a la dimensión falta de control personal por las redes sociales, de la variable adicción a redes sociales, resalta el nivel medio de los encuestados, con un porcentaje del 78% de los encuestados; que Ecurra y Salas (2014) interpretan que se evidencian conductas por la necesidad de acceso a redes sociales evadiendo otras actividades.

La dimensión uso excesivo de redes sociales de la variable adicción a redes sociales mostró como resultado un mayor porcentaje en un nivel medio, correspondiente al 77.2% de



los encuestados; cuya característica es mencionada por Ecurra y Salas, (2014) como que los estudiantes tienen dificultades sobre el control del tiempo de uso de las redes sociales.

Se observó que existe una correlación débil, negativa y significativa, y ($r=-0.272$; p -valor <0.00) entre uso excesivo de redes sociales y adaptación, lo que indica que el grado de asociación entre las variables es inversa, presentan una intensidad del 27.2% , con un nivel de significancia del 5%; por tanto, se presenta la no prevalencia de adaptación en los evaluados conforme se incrementa el uso excesivo a redes sociales; ya que este, es señal de alarma y refleja comportamientos desadaptativos; tal como lo sustenta Echeburúa y Requesens (2012).

Asimismo, se observó también, que para el caso de la correlación entre la falta de control personal y adaptación existe una asociación débil, negativa y significativa, y ($r=-0.270$; p -valor =0.000), con una intensidad del 27%, con un nivel de significancia del 5%. lo que indica que ante la presencia de la falta de control personal existe la disminución de adaptación en los evaluados, debido a que el número de horas de conexión a las redes sociales interfiere de manera negativa en la vida cotidiana del estudiante, remarcado por Echeburúa y Requesens, (2012).

Se demostró mediante la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes, que existen diferencias estadísticamente significativas en la variable adaptación de los encuestados según sean de sexo masculino o femenino ($U=12760.5$, p -valor = 0.000), considerando que el p -valor < 0.05 . Las mujeres presentan un nivel alto de adaptación correspondiente al 44%, respecto de los varones que solo presentan el 32.2%. En el nivel medio estos porcentajes son 36.6 y 26.7 % respectivamente. Esto concuerda con los resultados del nivel bajo donde los varones presentan 41.1% respecto de 19.4 % para las mujeres. Esto lo explican Holst, Galicia, Gómez y Degante (2017) indicando que la crianza que culturalmente reciben las mujeres frente a los varones es que en la infancia tienen más



oportunidades para manifestar y comprender sus emociones y las de los demás, lo que facilita su capacidad de adaptación. Esto es reforzado por Gómez y De la Iglesia (2017) quienes refieren que las mujeres tienen mejor capacidad adaptativa ya que responden adecuadamente a los cambios o conflictos intrínsecos y extrínsecos como necesidades, emociones, estados de salud, afrontamiento, ajuste social, entre otros.

Finalmente, la correlación entre las variables en estudio, adicción a redes sociales y adaptación; dio como resultado una asociación débil, negativa y significativa, y ($r=-0.287$; $p\text{-valor}=0.000$), con una intensidad del 28.7%, a un nivel de significancia del 5% entre dichas variables; mostrándose mayor intensidad de asociación entre las dos variables, en comparación con las correlaciones entre las dimensiones de adicción a redes sociales (obsesión, falta de control y uso excesivo de redes sociales) con la adaptación, lo que se puede interpretar como que ante la presencia de la adicción a redes sociales existe la no prevalencia de la adaptación y viceversa, en los evaluados; así Echeburúa y Requesens (2012) remarcan que una adicción genera dependencia y además limita la amplitud de los intereses del ser humano, interfiriendo en la vida familiar, social, laboral y personal del individuo.

5.2 Limitaciones de la investigación

Los resultados que se encontraron en torno a la adicción a redes sociales y adaptación están limitados en su comprensión y explicación, a la población en estudio (estudiantes universitarios de la Universidad San Antonio Abad del Cusco), y al tiempo en el que se desarrolló la investigación (2021). Por tanto, no es posible generalizar los resultados a otras poblaciones; tampoco a un tiempo pasado o futuro. Además, por las restricciones dadas por el gobierno durante la pandemia por COVID – 19: el confinamiento social obligatorio, el distanciamiento social y la virtualidad de las clases universitarias, fue que para la investigación se eligió un tipo de muestra no probabilística y por conveniencia, lo cual



permitió que se reclute estudiantes que se encuentren disponibles a participar en la investigación de manera voluntaria, esto podría haber afectado la representatividad de la muestra (Hernández et al., 2014); por su parte también cabe mencionar que para el desarrollo de la investigación, por el tipo de muestreo y por el contexto consecuente a la pandemia por COVID – 19, se consideraron como datos demográficos únicamente el sexo y la edad de los participantes; finalmente, por la misma razón los instrumentos de evaluación se difundieron a través de una plataforma virtual, mediante la cual estos participaron de manera voluntaria por el periodo de un mes (tiempo de contratación de la plataforma), se tuvo contacto con los encuestados de manera virtual, el cual fue sincrónico a través de la coordinación con sus docentes y personal del área de bienestar universitario de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, lo cual resultó que de 493 respuestas a los cuestionarios, 116 fueron descartadas en cumplimiento de los criterios de exclusión, por lo que se obtuvo una muestra de 377 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Sin embargo, dichas limitaciones no han interferido en el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

Los resultados obtenidos del procesamiento estadístico de datos y del cumplimiento de dichos objetivos, brindan una información importante referente a las variables estudiadas; siendo estas un referente sobre la cual se podría tener un conocimiento aproximado de cómo se estarían comportando las mismas en el contexto local, nacional e internacional, durante la coyuntura sanitaria y las condiciones de estado de emergencia por la pandemia por COVID-19.

5.3 Comparación con la literatura existente

En la presente investigación se obtuvo como resultado que el 62.9% presentó un nivel medio en adicción a las redes sociales. Diferentes investigadores llegaron a esta misma conclusión (Esquivel, 2020; Liberato y Polín, 2016; Paredes, 2016 y Amoroso, 2018)



en porcentajes menores de 54,9%, 54%, 41% y 37.98% respectivamente; dentro de ello cabe destacar que la investigación más cercana (54.9%) se realizó también en estudiantes universitarios, peruanos y en el contexto del COVID - 19; a diferencia de los otros estudios que se realizaron con anterioridad, lo que conlleva a mencionar que en dicho contexto es mayor el porcentaje de adicción a redes sociales dentro del nivel medio; por tanto, los resultados de estas investigaciones implican que existe una predisposición de los estudiantes a necesitar estar conectados a redes sociales en dichas poblaciones. En contraposición, otros estudios reportaron como resultado un nivel alto de adicción a redes sociales; así el reportado por Rueda (2016) quien encontró que el 33% de universitarios mexicanos presentaron un nivel alto, Huamán y Vila (2020) obtuvieron como resultado el 49.17% en estudiantes preuniversitarios de Huancayo y con mayor porcentaje (59%) Achulli y Vино (2018) encontraron que los estudiantes universitarios de la Universidad Andina del Cusco un nivel alto en adicción a redes sociales; esto último sugiere que los estudiantes de una universidad privada, presentan mayor adicción que de una universidad pública en la ciudad del Cusco, que para el caso de esta investigación solo el 11.1% presentaron un nivel alto de adicción a redes sociales aún en el contexto del COVID -19, que como lo mencionan Echeburúa y Requesens (2012) , el individuo adicto a las redes sociales escapa de su vida real, mejora su estado de ánimo y consigue satisfacción inmediata al utilizarlas; lo cual influye de manera negativa en sus relaciones interpersonales construyendo una especie de analfabetismo relacional y establece relaciones sociales ficticias.

Se encontró que el mayor porcentaje de los encuestados (50.9%) presentaron un nivel medio en la dimensión obsesión, correspondiente a la variable adicción a las redes sociales en el contexto del COVID -19; estos resultados concuerdan con lo reportado por varios investigadores, mostrando similares porcentajes; aun cuando estas investigaciones fueron realizadas fuera del contexto COVID – 19; así en el caso de Ramos (2017) quien



determinó que el 49.4% de estudiantes universitarios cusqueños se encontraban también en un nivel medio y Liberato y Polín (2016) con un porcentaje de 51.1% de estudiantes universitarios de Lima. Por otro lado, Amoroso (2018) encontró en el nivel medio el 33.2% de la población de estudiantes de bachillerato ecuatorianos, porcentaje inferior al de la presente investigación. En el caso de Esquivel (2020), el porcentaje fue superior, indicando que el 56.2% de estudiantes de una universidad de Trujillo, se encuentran en el nivel medio; probablemente debido a que este se realizó en el contexto del COVID -19 y en una universidad privada. El nivel medio en la obsesión de redes sociales involucra que en estas poblaciones está presente la predisposición a padecer pensamientos e ideas recurrentes sobre el uso de las redes sociales, esto a su vez influye sobre las emociones y la funcionalidad de quien lo padece. Sin embargo, estos resultados difieren del estudio desarrollado por Achulli y Vino (2018) quienes identificaron un nivel alto de obsesión por redes sociales del 60%, que para el caso de la presente investigación este porcentaje es de solo el 1.3%, lo que corrobora que existe mayor obsesión por redes sociales en los estudiantes de una universidad privada respecto de una universidad pública y evidencia que en esta población existe la posibilidad de padecer síntomas de ansiedad persistente asociados a los pensamientos e ideas recurrentes sobre el uso de las redes sociales afectando la capacidad de adaptación del individuo (Escurra y Salas, 2014).

El 78% se encontró en un nivel medio en la dimensión falta de control de las redes sociales lo cual concuerda con Esquivel (2020) quien encontró el mismo resultado (78.01%), en el mismo contexto del COVID -19. De la misma forma Ramos (2017), encontró un nivel medio predominante en el 56.6% de la población, Amoroso (2018) un 31.8% en estudiantes de bachillerato de Ecuador y Liberato y Polín (2016) 59.7% de estudiantes de una universidad de Lima en el mismo nivel; lo que nos sugiere que, si bien la falta de control de las redes sociales en todos los casos resulta un nivel medio, este valor se incrementa en el



contexto del COVID -19. En estas poblaciones se pudo encontrar la predisposición de los sujetos por acceder de manera impulsiva a las redes sociales y manifestar inquietud a la falta de acceso a estas. Por otro lado, Achulli y Vino (2018) identificaron un nivel alto del 61% en la dimensión falta de control por las redes sociales lo cual difiere con esta investigación donde se determinó que solo en el 2.4% de los encuestados el nivel es alto; esto permite indicar que existe diferencia en la falta de control en estudiantes de una universidad privada respecto de una nacional en la ciudad del Cusco. El nivel alto, de dicha dimensión indica reflejo de la incapacidad de estos sujetos por controlar su impulso a utilizar redes sociales. (Ecurra y Salas, 2014).

El mayor porcentaje de los encuestados (77.2%) mostraron un nivel medio de la dimensión uso excesivo de las redes sociales, perteneciente a la variable adicción. Estos resultados, aunque en menores porcentajes debido probablemente a que los estudios fueron realizados fuera del contexto del COVID -19, concuerdan con las investigaciones de Amoroso (2018) y Liberato y Polín (2016). Así, Amoroso (2018) encontró que el 54.1% de estudiantes de bachillerato ecuatorianos presentan un nivel medio de uso excesivo de redes sociales y Liberato y Polín un 45.7% en el mismo nivel, en estudiantes de una universidad de Lima. En estas poblaciones podría existir disminución de la capacidad de gestionar el tiempo que se emplea en el uso de las redes sociales afectando otras actividades (Ecurra y Salas, 2014). Por otro lado, también se han reportado resultados disímiles, que caracterizaron como un nivel alto el uso excesivo de las redes sociales tal como Esquivel (2020) con un 78.01% en estudiantes de una universidad privada de Trujillo; Ramos (2017) con un 51.8% en estudiantes de una universidad privada de Cusco y Achulli y Vino (2018) identificaron que un 60% de los estudiantes universitarios de la Universidad Andina del Cusco hace uso excesivo de redes sociales. En comparación, los estudiantes de universidades privadas presentan mayor uso excesivo de las redes sociales respecto de una universidad



pública del Cusco, cuyo resultado pertenece a esta investigación con un porcentaje de 2.9%. Estas poblaciones manifiestan incapacidad para gestionar el tiempo empleado en el uso de las redes sociales prescindiendo de cualquier otra actividad (Ecurra y Salas, 2014).

El 37.7% (mayor porcentaje) de la población se ubicó en un nivel medio de la variable adaptación, lo que se interpreta como la presencia de dificultad para adaptarse; este resultado muestra coincidencia con otros estudios, los que sustentan los resultados obtenidos en esta investigación. Se ha halló un porcentaje ligeramente más bajo (33%) dentro del nivel medio fue reportado por Núñez y Pinto (2016) para estudiantes escolares arequipeños. Por su parte en la investigación de Amoroso (2018) se reportó porcentajes superiores a los resultados presentados en esta investigación, en el mismo nivel (48%), cuya población de estudio, fueron estudiantes de bachillerato ecuatorianos. En el caso de Liberato y Polín (2016) se encontró que solo el 17.1% de los estudiantes en universitarios de una universidad de Lima, poseían un nivel bajo de adaptación, lo cual se ha visto incrementado en la presente investigación, dentro del mismo nivel (31%). Por consiguiente, se pone evidencia que existe una disminución del nivel de esta variable, en comparación a dos de las investigaciones mencionadas de los autores Nuñez y Pinto (2016) y Liberato y Polin (2016), esto se pudo dar a causa de que fueron realizados antes del contexto del COVID – 19, lo cual sugiere que existía mejor adaptación de los estudiantes en dicho momento. Por otro lado en el caso de la investigación de Amoroso, que se realiza en una población Ecuatoriana, se encuentra una diferencia en el nivel medio de adaptación, que se podría explicar por las condiciones contextuales y biopsicosociales de ese país en comparación a Perú. En consecuencia, a lo anteriormente descrito, los resultados hacen referencia a que la capacidad de adaptación de la población de estudio se ha visto disminuida; esto afecta las relaciones familiares y sociales, así como la capacidad para canalizar las emociones en diferentes contextos, de los estudiantes universitarios de una universidad pública de la ciudad del Cusco. (Cerdeña, 2016).



Existe una correlación débil, negativa y significativa (p -valor =0.00) entre cada una de las dimensiones (obsesión, falta de control personal y uso excesivo de redes sociales) de la variable adicción a redes sociales con la variable adaptación, con un grado de asociación inversa de 24.3%, 27.0% y 27.2% respectivamente. El estudio de Amoroso (2018) identificó también una correlación negativa y débil; pero con menores porcentajes de asociación (17.1%, 4% y 7.9% respectivamente); sin embargo, las correlaciones entre el uso excesivo (p -valor=0.147) y falta de control personal (p -valor=0.460) con la adaptación no son significativas. Por su parte Liberato y Polín (2016) encontraron niveles de asociación entre las dimensiones indicadas y la adaptación de 22.4%, 13.7% y 11.1% respectivamente, de características negativas y significativas, que también muestran menor grado de asociación respecto de los resultados obtenidos en la presente investigación; esto podría deberse a que existe mayor intensidad entre las dimensiones de la variable adicción a las redes sociales y la variable adaptación en el contexto del COVID – 19. En todos los casos, se ha demostrado que, a mayor nivel en las dimensiones de adicción a redes sociales, la adaptación se encuentra disminuida. Echeburúa y Requesens (2012) explican que frente al uso excesivo de redes sociales se producen cambios neurológicos relacionados con el incremento de la producción de dopamina y otros neurotransmisores relacionados al placer de tal manera que este pueda generar dependencia, así como su privación y abstinencia; evidenciando irritabilidad inquietud, falta de concentración, trastornos del sueño o depresión. En consecuencia, los jóvenes generan una necesidad de estar conectados a redes sociales con mucha frecuencia, lo que dificultan las relaciones e interacciones sociales entre pares dentro de la universidad.

En cuanto a la adicción a redes sociales, en esta investigación, no se encontraron diferencias significativas en sexo y edad, mientras que en la adaptación si hubieron estas diferencias respecto al sexo, siendo las mujeres quienes poseen mejor capacidad de



adaptación, esto se explica según Holst, et al. (2017) por la dinámica familiar y cultural donde se desarrollan los estudiantes universitarios, donde las mujeres tiene mejores oportunidades para poder expresar y gestionar sus emociones y las de los demás. No se han encontrado estudios anteriores que comparen las variables en estudio respecto al sexo y edad.

Se ha encontrado una correlación débil, negativa y significativa ($r=-0.287$, p -valor=0.00) entre las variables adicción a redes sociales y adaptación. Estos resultados concuerdan con los reportados por Amoroso (2018) y Liberato y Polín (2016); sin embargo, muestran menores grados de asociación entre las variables (10.8% y 17.2%), en comparación a los resultados de la investigación presente, cuya diferencia se puede atribuir a que estos últimos se realizaron en el contexto del COVID -19. Esto quiere decir que a mayor adicción a redes sociales la adaptación se encuentra disminuida. Según indican Echeburúa y Requesens (2012) la adicción a redes sociales o cualquier otra ciberadicción puede influenciar sobre el desarrollo social del individuo, así como sobre el emocional, pues el uso de las redes sociales es de consumo solitario; además de ser muy atractivo estimulante, lo que en consecuencia genera una incidencia negativa en la adaptación del sujeto en su día a día, respecto a sus relaciones interpersonales e intrapersonal, en los ámbitos sociales, educativos, laborales y familiares.

5.4 Implicancias de estudio

Durante el desarrollo de la investigación la cual buscó identificar el nivel de relación entre las variables, adicción a redes sociales y adaptación, en estudiantes universitarios de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID - 19 se identificaron otras problemáticas, las cuales no fueron materia de investigación en el presente trabajo. Sin embargo, es necesario tomarlas en cuenta para posteriores investigaciones, en esta o poblaciones similares.



En primer, lugar se observó que los estudiantes presentaban dificultades para conectarse a las clases virtuales, a las que tuvieron que acceder obligatoriamente, durante la pandemia.

Por otro lado, durante el confinamiento social obligatorio, con el uso de mascarillas y la distancia social, algunos estudiantes manifiestan sentirse estresados y ansiosos frente a la coyuntura sanitaria. Además, consideran que es difícil estar aislado sin tener contacto con sus pares como se acostumbraba.

Finalmente, se identificó que por el uso de las redes sociales se encuentran vulnerables de los datos personales y la privacidad de los estudiantes universitarios lo cual pone en riesgo su seguridad.



Conclusiones

Primera. – En la presente investigación se encontró una correlación negativa, débil y significativa por lo que se acepta la Hipótesis alterna; esto quiere decir que existe una correlación entre las variables adicción a redes sociales y adaptación en la población de estudio, lo que implica que mientras la adaptación se incrementa la adicción a redes sociales disminuye y viceversa.

Segunda. – El nivel de adicción a redes sociales, en la mayoría de los estudiantes universitarios es de un nivel medio, lo que quiere decir que estos, usualmente poseen la necesidad de estar conectados a sus redes sociales.

Tercera. – En la dimensión obsesión de las redes sociales, la mayoría de los estudiantes se encontraron en un nivel medio, lo que hace que estos, se encuentren preocupados, tengan pensamientos e idealizaciones con sus redes sociales.

Cuarta. – En la dimensión falta de control personal por las redes sociales, la mayoría de los estudiantes se encontraron en un nivel medio, es decir que tienden a abandonar otras actividades y se prioriza la conectividad a redes sociales.

Quinta. – En la dimensión uso excesivo de las redes sociales, la mayoría de los estudiantes se encontraron en un nivel medio, lo cual quiere decir que les cuesta regular el tiempo en el que se encuentran conectados a sus redes sociales.

Sexta. – El nivel de adaptación en la mayoría de los estudiantes se encontró en un nivel medio, lo cual indica que se encontró disminuida su capacidad para adaptarse, y poseen comportamientos hostiles y evitativos.

Séptima. – Existe una correlación débil, negativa y significativa entre las tres dimensiones de la adicción a redes sociales (uso excesivo de redes sociales, obsesión y falta de control personal) y adaptación, esto indica que existe una asociación inversamente



proporcional, es decir que mientras menor sea la adaptación incrementa el nivel en las dimensiones de la adicción a redes sociales y viceversa.

Octava. – No existen diferencias estadísticamente significativas en la adicción a redes sociales según el sexo y edad de los estudiantes, por lo que en esta variable ni la edad ni el sexo influyen sobre la prevalencia de esta.

Novena. – Existen diferencias estadísticamente significativas en la adaptación de los estudiantes universitarios sean de sexo masculino o femenino, siendo las mujeres quienes poseen un mejor nivel de adaptación. Sin embargo, no existen diferencias estadísticamente significativas en la adaptación de los estudiantes universitarios según la edad, es decir que la edad no influye sobre la adaptación de los estudiantes universitarios.

Décima. – Si bien se identificó que tanto la variable de adicción a redes sociales y adaptación, se encuentran en un nivel medio en la población de estudio; dentro de este nivel se supera en porcentaje a las investigaciones realizadas antes del contexto COVID – 19, por lo que se concluye que esta pudo haber influenciado sobre dichas variables.



Sugerencias

Primera. - Se recomienda al área de bienestar universitario desde el departamento de psicología, según lo dispuesto en sus funciones, elaborar y ejecutar programas y capacitaciones, que promuevan el uso adecuado de las redes sociales, donde se informe sobre la adicción, las consecuencias y factores asociados, a estas. De la misma forma, el uso responsable, las funcionalidades, la protección de datos y privacidad, en las redes sociales. Para reducir los niveles de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de redes sociales, en los estudiantes universitarios de todas las facultades de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.

Segunda. - Al departamento de psicología del área de bienestar universitario, se le recomienda plantear y promover los programas de psicoeducación y apoyo socioemocional alineados a la adaptación de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, para que puedan conocer y expresar mejor sus emociones, mejoren sus habilidades de socialización, lo cual facilite el afrontamiento a los cambios que se dieron por el confinamiento por la pandemia por COVID – 19, así como tengan las herramientas necesarias para el próximo retorno a la presencialidad.

Tercera .-Por otro lado al departamento médico del área de bienestar universitario se le recomienda promuevan charlas que concienticen a los estudiantes universitarios sobre la percepción de su salud, ya sea que se encuentren enfermos o sanos, en este caso sean capaces de reconocer los síntomas del COVID-19 o cualquier otra enfermedad, oportunamente; así como se evite que los estudiantes asuman estar contagiados, o padezcan de alguna de estas, llevados por el estrés, el pánico del momento la histeria colectiva en situaciones similares a las que se dieron en la pandemia por COVID- 19.

Cuarta. – Tras el confinamiento social obligatorio la coyuntura sanitaria por la pandemia por del COVID-19, se recomienda a la dirección de las escuelas universitarias,



considerar las consecuencias de la obsesión, la falta control personal y uso excesivo de redes sociales sobre la capacidad de adaptación de los estudiantes universitarios de todas las facultades de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco; para minimizarlas, estableciendo programas que promuevan las actividades entre pares, familiares, sociales, culturales, deportivas, entre otras, que a su vez faciliten y motiven a los estudiantes al retorno a la presencialidad y al desarrollo de sus capacidades de adaptación.

Quinta. - A partir de los resultados obtenidos, se propone a los investigadores universitarios, estudiar dichas variables en otras poblaciones, como adolescentes, escolares y niños; ya que por la pandemia por COVID-19, se han podido ver obstaculizados sus capacidades de adaptación y su desarrollos social; puesto que las nuevas tecnologías han abarcado sus relaciones sociales y su educación, esto con el objetivo de tener un mejor entendimiento del comportamiento de estas variables en poblaciones similares que a su vez permitan generalizar los resultados. Por otro lado, a los mismos se les recomienda ampliar la investigación a un diseño longitudinal, para conocer el comportamiento de las variables en distintos momentos, así como a un alcance explicativo para determinar una relación de causa – efecto.

Sexta. – Se recomienda, a los docentes universitarios que al retorno a las clases presenciales se utilicen estrategias y actividades participativas: como prácticas, debates abiertos, análisis de problemáticas, entre otros; los cuales permitan sostener la atención de los estudiantes y disminuir el uso de redes sociales durante las clases.

Séptima. – De la misma forma a los docentes universitarios se les recomienda, establecer metodologías de enseñanza que faciliten la interacción, planteando actividades entre pares o en grupo, durante las clases y fuera de ellas, con la finalidad de promover la adaptación social, el trabajo en equipo, la adaptación emocional y empatía entre estudiantes.



Referencias Bibliográficas

- Abreu, M., Tejeda, J., y Guach, R. (2020). *Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19*. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19(2), 1-15.
- Achulli, M. y Vino, B. (2018). *Procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018*. [Tesis de pregrado]. Universidad Andina del Cusco.
<https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3803?show=full>
- Alfonso, JP, Ambrosio, E., Caracuel, A., Casares, MJ, Chicharro, J., Delgado, LC, Fernández, E., Fernández, E., Fernandez, MJ, García, G., García, O., Gómez, C., Iraugi, L., De la Lama, S., Llanero, M., Lorente, JM, Lloves, MA, López, A., Lorea I, ... Verdejo, A. (2011). *Neurociencia y adicción*. Sociedad Española de Toxicomanías.
- American Psychological Association (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (6 ed.)*. Editorial El Manual Moderno.
- Amoroso, M. (2018). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*. [Tesis de grado]. Universidad del Azuay.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8297>
- Armstrong Intellectual Capital Solutions (2004). Test de Adaptabilidad Social MOSS. *Armstrong*. <http://www.armstrong.com.mx/html2004/moos.htm>
- Arones, D. y Barzola, L. (2015). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad "Alas Peruanas"*. Ayacucho, 2018. [Tesis de pregrado]. Universidad Cesar Vallejo.
- Bandura, A. (1974). *Aprendizaje social y Desarrollo de la personalidad*. Alianza Editorial.



- Boyd, D. y Ellison, N. (2008). Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of computer-Mediated Communication*, 13(1), pp. 210-230.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Calvet, M. L. M., Acosta, A. G. D., Diaz, L. H. R., Chocano, A. S. D., Iparraguirre, C. A. A., Villalba, O. R., ... & Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 7(13), 63-81.
- Campo, M. Castaño, W. y Valencia, M. (2012). *El proceso de Adaptación Escolar y desempeño Académico como apuesta para la calidad Educativa*, [tesis de maestría], Universidad Privada en Manizales.
<https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/695>
- Carbonell, X. (2014). Adicciones tecnológicas: qué son y cómo tratarlas. Síntesis.
- Cerda, E. (2016). *Cuestionario de adaptación de Bell*. ALBOR-COHS.
- Cerna, C. (2020). *Propiedades psicométricas del cuestionario de adaptación para adolescentes Bell en estudiantes de la ciudad de Cajamarca*, [tesis de titulación], Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca.
- Chávez S, (2001). Implicaciones Educativas de la teoría Sociocultural de Vigotsky. *Revista Educación*. Vol. 25 (2) pp. 59-65.
https://www.uv.mx/personal/yvelasco/files/2012/08/Implicaciones_educativas_de_la_teor%C3%ADa_sociocultural_de_Vigotsky.pdf
- Clemente, L. y Guzmán, I. (2015). *Impulsividad y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2014*, [tesis de licenciatura], Universidad Andina del Cusco. <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/230>
- Crow, L. (1965). *Conducta Adaptada*. Paidós.



Cuevas, A. y Méndez, S. (2014). *Introducción al estilo APA para citas y referencias* (3a ed.).

Universidad de Celaya, México.

<http://www.udec.edu.mx/i2012/investigacion/investigacion.html>

Darwin, C. (1985). *The origin of species*. Penguin Classics.

Dorsch, F. (2000). *Psychologisches Wörterbuch*. (Diccionario de Psicología). (10ª ed.).

Editorial Herder.

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones*. Desclée de Brouwer.

Echeburúa, E. (2018). *¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes sociales?* *El País*.

https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059_867092.html

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.

Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), pp. 73-91.

Esquivel, L. (2020). *Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado]. Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6988>

Farré, J. y Lasheras, M. (1999). *Diccionario de Psicología*. Océano Grupo. <http://www.biblioteca.uma.es/bbl/doc/tesisuma/16851511.pdf>

Gil, F., Urchaga, J. y Sánchez, A. (2020). *Proceso de digitalización y adaptación a la enseñanza no presencial motivada por la pandemia de COVID-19: análisis de la percepción y repercusiones en la comunidad universitaria*. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 99-119. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1470>

Gómez, R. y de la Iglesia, G. (2017). Propiedades psicométricas del cuestionario de adaptación para adolescentes Bell en población Bogotana. *Revista Evaluar*. Volumen 17 (2).



- González, A. (1991). *El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la Educación* (2ª ed.). Trillas
- Haeussler, M. (2014). *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad* [tesis de pregrado]. Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- Holst, I., Galicia, Y., Gómez, G. y Degante, A. (2017). *Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios*. Rev. Esp. Cienc. Salud. 2017;20(2):22-29.
- Huamán, R. y Vila, L. (2020). *Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de un centro preuniversitario parroquial, Huancayo-2020*. [Tesis de pregrado], Universidad Peruana de los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1770>
- Hurlock, E. (1994). *Psicología del Adolescente*. Editorial PAIDOS. p. 292-295.
- Liberato, I. y Polín, J. (2016). *Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes de 1er ciclo de una universidad privada de Lima este, 2016*. [Tesis de grado]. Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/479>
- Madrigal, B. (2019). *Habilidades directivas*. McGrawHill.
- Moss, R. H. (1999). *Cuestionario de Adaptabilidad de Moss*. Odessa: Recursos de evaluación Psicológica.
- Núñez, A. y Pinto, S. (2017). *Adaptación y Rendimiento Académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada*, [tesis de Pregrado]. Universidad Católica de Santa María.



https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_2cd3318efd599d270f86265f96178698

Organización Mundial de la Salud, OMS. (1995). *CIE 10: Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. Washington, EE.UU.: OMS.

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2020). *Brote de enfermedad por corona virus – (COVID – 19)*. https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=EAIAIQobChMI4fCf5L_M-AIVpOBcCh3nQwvTEAAYASAAEgK6YPD_BwE.

Papalia, D (2019). *Psicología del Desarrollo Undécima Edición*, Editorial Mc Graw Hill Interamericana.

Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. Interamericana Editores, S.A.

Paredes, A. (2016). *Uso excesivo de redes sociales de internet y depresión en adolescentes del colegio nacional “San Simón de Ayacucho”* [tesis de pregrado]. Universidad Mayor de San Andrés, La Paz. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13928>

Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F. y Aceves, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información: RITI*, 7(13), pp. 83-91.

Piaget, J. (1967). *Biologie et connaissance*. Gallimard

Pons, J. (1994). Familia y Drogas: una reflexión desde la Psicología Social. *Revista española de drogodependencias*, (4), 279-280.



- Ramos, C. (2017). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco – 2017*, [tesis de pregrado]. Universidad Andina del Cusco.
<https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/2585>
- Real Academia Española, RAE. (2014). *El Diccionario de la lengua española*. Espasa Calpe.
<http://lema.rae.es/drae/?val=adaptación>
- Rueda, J (2016). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Clamati Sabiduría*. Volumen 7 (1). <https://1library.co/document/qooen4kq-adiccion-a-las-redes-sociales-en-estudiantes-universitarios.html>
- Universidad de Deusto (1993). *Discapacidad y conducta adaptativa*. España: Universidad de Deusto.
http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071807052011000200021&script=sci_arttex
- Universidad San Antonio Abad del Cusco (2017). *Misión y Visión*.
<http://www.unsaac.edu.pe/index.php/universidad/institucional/noticias/item/1078-mision-y-vision>.
- Vargas, C., Gastelo, R., y Tequen, A. (2020). *El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19*. Revista Médica Herediana, 31(2), 125-131.
<http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>.
- Vizcarra, M. (2020). Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. *El peruano*. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2/>



Apéndices

A Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

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

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

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



Cuestionario de Adaptación de Bell Versión Abreviada

Adaptada por Cerna, 2020

Instrucciones

Te presentamos una serie de preguntas que tienen como fin conocer tu percepción acerca de ti mismo y del ambiente en general. Te pedimos que respondas las preguntas con toda sinceridad, teniendo en cuenta que no hay respuestas buenas ni malas, por lo que debes marcar tu respuesta según tu realidad y no la que quisieras que fuera

Marca en la casilla correspondiente a “**SI**”, “**NO**” o “**?**”, según sea tu respuesta. Debes responder siempre que te sea posible “**SI**” o “**NO**” y ÚNICAMENTE marcarás el signo de interrogación “**?**” en aquellos casos en que estés completamente seguro de no poder responder ni “**SI**” ni “**NO**”. Si no vives en casa de tus padres, las preguntas que hagan referencia a tu hogar contéstalas con relación a las personas con las que convivas.

ÍTEM	AFIRMACIÓN	SI	NO	?
1	¿Crees que en tu casa debería existir más comprensión y afecto?			
2	¿Sufres a menudo heridas o lesiones considerables en tu cuerpo?			
3	¿Sueles llorar con facilidad?			
4	¿Te resulta difícil entablar conversación con una persona que acabas de conocer?			
5	¿Últimamente has tenido dos o más enfermedades importantes? (enfermedades graves o que te hayan obligado a guardar cama durante varias semanas)			
6	¿La mayor parte del tiempo no estás de acuerdo con la forma en que tus padres tratan los asuntos de casa?			
7	¿Te desanimas fácilmente?			
8	¿Te parece que tus padres han sido o son demasiado estrictos contigo?			
9	¿Has necesitado visitar al médico con bastante frecuencia?			
10	¿Te resulta muy difícil hablar en público?			
11	¿Alguno de tus padres tiene hábitos o conductas que te desagradan?			
12	¿De vez en cuando te vez obligado a callarte o irte a tu habitación para evitar problemas en tu casa?			
13	¿Haces amigos con facilidad?			



14	¿La mayor parte del tiempo sientes nerviosismo?			
15	Luego de haber sufrido una situación vergonzosa, ¿te quedas muy preocupado durante demasiado tiempo?			
16	¿Tienes cambios de humor sin alguna razón aparente? (te enojas rápidamente y luego ya no)			
17	¿Te sientes seguro cuando debes hablar frente a todos en clase?			
18	¿La mayor parte del tiempo tienes la impresión de que tus padres no te comprenden?			



B Consentimiento Informado

Consentimiento informado

Yo,, con DNI....., de nacionalidad....., , con domicilio en, certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que las estudiantes Alejandra Thais Heredia Pizarro y Belissa Yañez Maldonado me han invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a éste procedimiento de forma activa. Soy conoedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita y que no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico. Consiento en participar en la investigación denominada: “Adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021”. Teniendo como objetivo principal el relacionar la adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.

- He sido informado de los objetivos de la investigación.
- Corresponde a la sección en donde se firma el Consentimiento.

Firma



C Matriz de Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable (s)	Dimensiones/ Indicadores	Metodología
<p>General: ¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y adaptación, en estudiantes de universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021?</p> <p>Específicos: ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “obsesión”, en estudiantes de una universidad pública</p>	<p>General: Determinar si existe relación entre la adicción a redes sociales y los niveles de adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021.</p> <p>Específicos: Identificar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “obsesión” en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco,</p>	<p>H0: No existe relación entre la adicción a redes sociales y los niveles de adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021.</p> <p>HA: Existe relación entre la adicción a redes sociales y los niveles de adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021.</p>	<p>Adicción a redes sociales</p> <p>Adaptación</p>	<p>-Uso excesivo de redes sociales -Obsesión -Falta de control personal</p>	<p>Alcance de investigación Descriptivo – correlacional</p> <p>Diseño de investigación No experimental transversal</p> <p>Población 18597 estudiantes</p> <p>Muestra No probabilística - de 377 estudiantes</p> <p>Instrumentos de procesamiento y análisis de datos Cuestionario de adicción a redes sociales ARS. Cuestionario de adaptación de Bell – Versión abreviada.</p>



<p>de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021? ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “falta de control personal”, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021? ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “uso excesivo”, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021? ¿Cuál es el nivel de adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco</p>	<p>durante la pandemia por COVID-19, 2021. Identificar el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “falta de control personal” en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021. Identificar el nivel de adicción a redes sociales en la dimensión “uso excesivo de redes sociales” en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021. Identificar el nivel de adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.</p>				
---	---	--	--	--	--



<p>durante la pandemia por COVID-19, 2021? ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y adaptación, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco durante la pandemia por COVID-19, 2021? ¿Existe diferencias significativas en la adicción a redes sociales y la adaptación, según sexo, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021? ¿Existe diferencias significativas en la adicción a redes sociales y la adaptación, según edad, en estudiantes de una universidad</p>	<p>Identificar la relación de las dimensiones de adicción a redes sociales y adaptación en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021. Identificar si existen diferencias significativas en la adicción a redes y la adaptación, según sexo, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021. Identificar si existen diferencias significativas en la adicción a redes sociales y la adaptación, según edad, en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021.</p>				
---	---	--	--	--	--



pública de la ciudad de Cusco, durante la pandemia por COVID-19, 2021?					
--	--	--	--	--	--