




## Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada en Perú

*Social skills and addiction to social networks in students of a private university in Peru*

Habilidades sociais e adição às redes sociais em estudantes de uma universidade particular no Peru


**Jheily Rojas<sup>1</sup>**

Universidad Peruana Unión, Lima – Lima, Perú

 <https://orcid.org/0000-0002-9830-1308>  
rojasjheily0@gmail.com (correspondencia)


**Luis Hinostroza**

Universidad Peruana Unión, Lima – Lima, Perú

 <https://orcid.org/0009-0000-7098-5472>  
luishinosv@gmail.com


**Iris Arévalo**

Universidad Peruana Unión, Lima – Lima

 <https://orcid.org/0009-0000-5445-3361>  
olenkarvi.08@gmail.com

**Rosa Ramírez**

Universidad Peruana Unión, Lima – Lima

 <https://orcid.org/0000-0003-1963-2924>  
mramirez@upeu.edu.pe

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.ti.2025.01.001>

Recibido: 04/10/2024 Aceptado: 30/12/2024 Publicado: 06/01/2025

### PALABRAS CLAVE

adicción, estudiante universitario, habilidades sociales, interacción social, redes sociales.

**RESUMEN.** La relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales es un debate en la psicología, pues las deficiencias en habilidades sociales pueden ser un factor de riesgo para la salud mental, por tanto, se tiene como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión, Tarapoto, en 2024. Se empleó un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional. La población incluyó a 2,109 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 328 participantes mediante un muestreo aleatorio estratificado. Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y una adaptación de la Social Media Addiction Scale. Los datos fueron analizados con el software estadístico SPSS 26, empleando el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron que, no existe una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, pero existe una relación inversa ( $r = -0.114$ ;  $-0.129$ ) entre la expresión de enfado o disconformidad y la capacidad para decir no y cortar interacciones. Concluyendo que, la adicción a las redes sociales esta más asociada a las dificultades para gestionar emociones negativas y establecer límites, teniendo un impacto negativo en las habilidades sociales.

<sup>1</sup> Maestrando en Terapia de Pareja y Familia en la Universidad Peruana Unión de Lima, Perú.



## KEYWORDS

addiction, social interaction, social media, social skills, university student.

**ABSTRACT.** The relationship between social skills and social media addiction is a topic of debate in psychology, as deficiencies in social skills may be a risk factor for mental health. Therefore, this study aims to determine the relationship between social skills and social media addiction among university students at Universidad Peruana Unión, Tarapoto, in 2024. A quantitative approach with a descriptive-correlational scope was employed. The population included 2,109 students, from which a sample of 328 participants was selected through stratified random sampling. Data collection utilized the Social Skills Scale (EHS) and an adaptation of the Social Media Addiction Scale. Data were analyzed using SPSS 26 statistical software, employing Spearman's Rho correlation coefficient. The results showed no significant relationship ( $p < 0.05$ ) between social skills and social media addiction. However, there was an inverse relationship ( $r = -0.114; -0.129$ ) between anger or disagreement expression and the ability to say no and end interactions. It is concluded that social media addiction is more associated with difficulties in managing negative emotions and setting boundaries, having a negative impact on social skills.

## PALAVRAS-CHAVE

dependência, estudante universitário, habilidades sociais, interação social, redes sociais.

**RESUMO.** A relação entre habilidades sociais e dependência de redes sociais é um tema de debate na psicologia, pois as deficiências nas habilidades sociais podem ser um fator de risco para a saúde mental. Assim, este estudo tem como objetivo determinar a relação entre as habilidades sociais e a dependência de redes sociais em estudantes universitários da Universidad Peruana Unión, Tarapoto, em 2024. Foi utilizado um enfoque quantitativo, com um alcance descritivo correlacional. A população incluiu 2.109 estudantes, dos quais foi selecionada uma amostra de 328 participantes por meio de amostragem aleatória estratificada. Para a coleta de dados, utilizou-se a Escala de Habilidades Sociais (EHS) e uma adaptação da Social Media Addiction Scale. Os dados foram analisados com o software estatístico SPSS 26, empregando o coeficiente de correlação Rho de Spearman. Os resultados mostraram que não existe uma relação significativa ( $p < 0.05$ ) entre as habilidades sociais e a dependência de redes sociais. No entanto, houve uma relação inversa ( $r = -0.114; -0.129$ ) entre a expressão de raiva ou discordância e a capacidade de dizer não e encerrar interações. Conclui-se que a dependência de redes sociais está mais associada às dificuldades para gerenciar emoções negativas e estabelecer limites, tendo um impacto negativo nas habilidades sociais.

## 1. INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI, la era digital ha tomado relevancia en la vida diaria, principalmente en las habilidades sociales (conductas verbales y no verbales) que permiten una interacción entre individuos (Gutstein Nazar et al., 2020); asimismo, Pinheiro Serqueira et al. (2022) indica que son habilidades conductuales que permiten predecir el desarrollo humano y el manejo adecuado de las relaciones interpersonales (Jaramillo-Benítez et al., 2021). Su importancia se enfoca en el comportamiento social y la adaptación en el entorno que se enfrentan de manera razonable (Rosas-Castro, 2021; Tapia-Gutiérrez & Cubo-Delgado, 2017). Ramírez-Coronel et al. (2020) indica que, el Modelo Jerárquico de la Socialización sustenta que la conducta prosocial se asocia con el control social positivo; y la conducta antisocial se relaciona con la ansiedad y el retraimiento. Así como, el modelo de Achenbach divide las habilidades sociales en las externalizantes, (problemas emocionales hacia el exterior), e internalizantes (respuestas desadaptativas).

En el ámbito educativo universitario las habilidades sociales son esenciales para el éxito académico y social, facilitando la relación interpersonal con la autoexpresión, resolución de conflictos y la asertividad (Arroyo Neyra et al., 2021; Cosio et al., 2021; Quispe Avalos et al., 2023). Dependiendo de las soluciones a los problemas; y crear oportunidades para desarrollar las habilidades sociales (Delgado et al., 2016).

Las tecnologías de comunicación actuales se han convertido en el motor del progreso social, permitiendo transmitir y almacenar información; generando un cambio en la vida cotidiana (Domínguez Vergara & Ybañez Carranza, 2016). Sin embargo, el uso excesivo de redes sociales disminuye la concentración, responsabilidades familiares, pérdida de interés en actividades esenciales, y práctica de deportes (Condori Sinty et al., 2023). Por ello, las redes sociales han ganado importancia y frecuencia de uso, especialmente en los jóvenes (Varchetta et al., 2020).

Se entiende por la adicción a las redes sociales al uso repetitivo de las plataformas sociales, que genera una dependencia emocional psicológica (Rivera-Véliz & Araujo-Robles, 2020; Bay et al., 2019; Amador-Ortiz, 2021). Se caracteriza por síntomas similares a la pérdida de control, pensamientos obsesivos, síntomas de abstinencia y un aumento de la tolerancia, lleva al usuario a dedicar más tiempo a estas plataformas (Salas Blas et al., 2022; Prieto-Quezada et al., 2023; Basauri Delgado, 2023). Esto se observa debido a que las redes sociales se han convertido en la vía de expresión y comunicación (Basauri Delgado, 2023; Valencia-Ortiz et al., 2021). Pero el uso prolongado puede conllevar a efectos negativos, generando pérdida de experiencias académicas y sociales, así como la capacidad de manejar el estrés (Mahamid & Berte, 2019). Afectando de esta manera a la salud mental de los usuarios, lo cual impacta en su autoestima (Collantes & Tobar, 2023).

El riesgo de adicción a redes sociales afecta a las actividades académicas y cotidianas, altera las horas de sueño, genera emociones negativas cuando se priva de su uso y se relaciona con el miedo a estar desconectado o nomofobia (Klimenko et al., 2024). Asimismo, los jóvenes que tienden a hacer un uso prolongado de las redes, tienden a contar con un aislamiento social y dependencia emocional (Sánchez-Sánchez et al., 2024). Entre los predictores para Rodríguez Sabiote et al. (2024) se destacan la soledad, ego y normalización de su uso. También se tiene el cansancio emocional, depresión y ansiedad, afectando el rendimiento académico y equilibrio en la vida diaria (Flores Bravo, 2022; Gallego Sanchez et al., 2024; Arteaga Araujo et al., 2022). Este tipo de dependencia tiende a provocar una disociación entre la vida real y digital, con posibles efectos de aislamiento social, problemas de sueño y pérdida de interés en actividades presenciales, lo cual agrava la situación emocional y social de los usuarios (Valencia-Ortiz et al., 2021; Bay et al., 2019). Además, se ha observado que este comportamiento compulsivo puede ser una respuesta de los usuarios para evitar sentimientos negativos, recurriendo a las redes sociales como una vía de escape de sus problemas cotidianos (Amador-Ortiz, 2021).

Según Sánchez Romero y López Berlanga (2020), el uso de estas plataformas entre jóvenes universitarios puede tener tanto efectos positivos, como el desarrollo de una identidad social en línea, como también riesgos, incluidos comportamientos perjudiciales cuando no se utiliza de forma crítica (Martín Critikián & Medina Núñez, 2021). Por otra parte, Tejada-Garitano et al. (2023) el uso intensivo de redes sociales en la universidad lleva a la adicción, impactando negativamente en la vida social de los estudiantes, lo que genera una dependencia a la aprobación de las personas en las redes sociales, resultando una percepción distinta de la realidad (Campos Bartolo et al., 2019).

La relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales es un debate en la psicología. Puesto que, estudios señalan que las deficiencias en habilidades sociales es un factor de riesgo, donde las redes sociales y el uso de internet se convierte en una vía de escape frente a las dificultades en las interacciones presenciales (De la Villa Moral & Suárez, 2016). Sin embargo, las dificultades en las relaciones interpersonales no necesariamente aumentan el riesgo de adicción a internet (Peñalba Vicario & Imaz Roncero, 2019).

En Palestina los jóvenes universitarios muestran un uso excesivo de las redes sociales, atribuido a factores estresantes como el desempleo, pobreza y presiones culturales, debido al acceso y ausencia de restricciones en estas plataformas (Affouneh et al., 2021). Así mismo, en China se encontró que, la intensidad del uso de redes sociales se relacionaba indirectamente con la ansiedad social y un efecto de supresión de habilidades sociales (She et al., 2023). en España Valencia-Ortiz et al. (2021) analizaron la adicción a redes sociales en jóvenes y adolescentes, encontrando efectos negativos significativos, como aislamiento social, distorsión entre el mundo real y virtual, y dificultades de concentración. Se destacó que el abuso de redes sociales puede generar problemas emocionales y académicos. En México, Peña García et al. (2016) estudiaron la adicción a Facebook en estudiantes de salud de una universidad en Mazatlán y hallaron que los participantes que presentaron mayores niveles de adicción también mostraron baja autoestima, síntomas de depresión y deficiencias en habilidades sociales. La adicción se asociaba con dificultades para establecer relaciones personales y un menor rendimiento académico debido al uso intensivo de la red social. Asimismo, Duarte Félix et al. (2018), en un estudio en Sonora, México, encontraron que el uso excesivo de redes sociales estaba ligado a una reducción de la atención en clase, una baja productividad académica y una tendencia hacia el aislamiento social.

A nivel nacional, Mejía Bejarano et al. (2018) hallaron una correlación inversa significativa, puesto que, los estudiantes con mayor dependencia a Facebook presentan menores niveles de habilidades sociales. Delgado et al. (2016) en un estudio en Lima Metropolitana, hallaron una correlación negativa y significativa entre las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales. Gutiérrez Beltrán y Buiza Chuquitaype (2024) realizaron una revisión sistemática sobre el uso de internet y redes sociales en estudiantes de Perú y otros países de Latinoamérica, concluyendo que el uso excesivo de redes puede derivar en una disminución de habilidades sociales y afectaciones en el rendimiento académico. Por su parte, De la Cruz Sandoval et al. (2019) indicaron que el 52.1% de los universitarios tienen riesgo de presentar dependencia al celular. Asimismo, el 56.1% evidencian un bajo nivel de habilidades sociales, encontrando una relación negativa y significativa.

Por tanto, este estudio se justifica puesto que, al identificar la relación y el problema, la Universidad podrá tomar en cuenta el desarrollo de programas psicológicos en sus estudiantes, aportando de esta manera a una solución práctica en el lugar de estudio. En ese sentido, el objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios.

## 2. MÉTODO

El presente estudio se realizó, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de alcance descriptivo correlacional, lo que permitió analizar la relación, sin manipular las variables, analizados de acuerdo a manifestación natural; facilitando el análisis estadístico de los datos obtenidos, mientras que la investigación de campo, permitió recoger información mediante la aplicación de encuestas.

La población estuvo compuesta por 2,109 estudiantes de la Universidad Peruana Unión, ubicada en el distrito de Tarapoto, en la provincia y departamento de San Martín, Perú, la población será heterogénea por lo cual se tomará en cuenta, ambos sexos y entre las edades de 18 a 26 años. Esta población cuenta con mayor adicción a las redes sociales, los estudiantes, en lugar de aprovechar las oportunidades de interacción cara a cara y actividades grupales propias de la vida universitaria, están dedicando gran parte de su tiempo a plataformas digitales como Instagram, TikTok y Facebook. Este uso excesivo está desplazando el desarrollo de habilidades sociales fundamentales, como la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos. La constante necesidad de validación online y la comparación social conllevan al aislamiento y limitan la capacidad de los

estudiantes para formar relaciones reales, lo cual impacta negativamente tanto en su vida académica como personal.

Para obtener una muestra representativa y lograr diversidad en los resultados, se utilizó un muestreo aleatorio estratificado, considerando factores como edad, sexo y carrera académica. La muestra final consistió en 328 estudiantes, con edades entre 18 y 26 años.

**Tabla 1**

*Distribución de participantes según edad y carrera de estudio*

		f	%
¿Cuántos años tienes?	Menor a 19 años	39	11,9%
	Entre 20 a 22 años	128	39,0%
	Entre 23 a 26 años	135	41,2%
	Más de 26 años	26	7,9%
	Total	328	100,0%
¿Qué carrera estudias?	Administración	26	7,9%
	Arquitectura	35	10,7%
	Contabilidad	20	6,1%
	Enfermería	47	14,3%
	Ingeniería ambiental	29	8,8%
	Ingeniería Civil	25	7,6%
	Ingeniería de Sistema	24	7,3%
	Marketing de negocios	35	10,7%
	Psicología	87	26,5%
	Total	328	100%

Para medir las habilidades sociales de los estudiantes, se empleó la Escala de Habilidades Sociales (EHS). Este instrumento consta de 33 ítems distribuidos en seis subescalas, que miden aspectos como la autoexpresión en situaciones sociales, la defensa de los derechos, la expresión de enfado, la capacidad para decir no, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas. La EHS utiliza una escala Likert de 4 puntos, donde las puntuaciones más altas reflejan una mayor capacidad social y asertividad. Para evaluar la adicción a las redes sociales, se utilizó una adaptación de la Social Media Addiction Scale, que mide la frecuencia y dependencia de los estudiantes hacia plataformas sociales como Facebook, Instagram y TikTok. Esta escala también sigue un formato Likert de 4 puntos, en el que puntuaciones elevadas indican una mayor adicción.

Los test psicológicos fueron aplicados de manera presencial en las instalaciones de la universidad privada con la autorización de la institución, haciendo cumplir las instrucciones de cada test psicológico. Respetando la propiedad intelectual, con ética y honestidad total. Para la selección de los participantes, se les invitó a formar parte del estudio quienes aceptaron mediante la firma del consentimiento informado. Se aseguró la protección de su privacidad y la confidencialidad de sus datos. Además, se respetó plenamente su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento si así lo deseaban. Finalmente, se aplicó una declaración de no conflicto de intereses, garantizando la imparcialidad de la investigación.

Los datos recopilados a través de estos instrumentos fueron procesados en el programa Microsoft Excel y en el software estadístico SPSS 26. Para asegurar la confiabilidad de los instrumentos, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach, donde dichos instrumentos obtuvieron un alfa de Cronbach de 0.92 (Habilidades sociales) y 0,96 (Adicción a las redes sociales). En el análisis descriptivo, se utilizaron tablas de frecuencias y porcentajes. Además, para evaluar la relación, se empleó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

### 3. RESULTADOS

Se realizó un análisis descriptivo para obtener una visión general de las variables estudiadas: Habilidades sociales y adicción a las redes sociales. Los resultados se reflejan en la siguiente tabla.

**Tabla 2**

*Análisis descriptivo del nivel de adicción a las Habilidades sociales*

		f	%
Autoexpresión en situaciones sociales	Nunca	0	0.0%
	Casi nunca	5	1.5%
	Casi siempre	19	5.8%
	Siempre	304	92.7%
Defensa de los propios derechos como consumidor	Nunca	27	8.2%
	Casi nunca	129	39.3%
	Casi siempre	155	47.3%
	Siempre	17	5.2%
Expresión de enfado o disconformidad	Nunca	38	11.6%
	Casi nunca	146	44.5%
	Casi siempre	125	38.1%
	Siempre	19	5.8%
Decir no y cortar interacciones	Nunca	27	8.2%
	Casi nunca	137	41.8%
	Casi siempre	140	42.7%
	Siempre	24	7.3%
Hacer peticiones	Nunca	15	4.6%
	Casi nunca	129	39.3%
	Casi siempre	164	50.0%
	Siempre	20	6.1%
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Nunca	26	7.9%
	Casi nunca	114	34.8%
	Casi siempre	169	51.5%
	Siempre	19	5.8%
Habilidades Sociales	Nunca	3	0.9%
	Casi nunca	32	9.8%
	Casi siempre	35	10.7%
	Siempre	258	78.7%
	Total	328	100%

En la Tabla 2, se precisa que siempre (78.7 %) de los estudiantes tienen habilidades sociales, esto solo se evidencia en la autoexpresión en situaciones sociales (92.7 %), sin embargo, los demás componentes se presentan casi siempre con una tendencia negativa a casi nunca, debido a que casi siempre y casi nunca tienen como habilidad social de la defensa de los propios derechos como consumidor; decir no y cortar interacciones;



iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto; esto se hace evidente en el casi nunca del desarrollo de la expresión de enfado o disconformidad.

**Tabla 3**

*Análisis descriptivo del nivel de adicción a las redes sociales*

		f	%
Obsesión por las redes sociales	Nunca	93	28.4%
	Casi nunca	205	62.5%
	Casi siempre	30	9.1%
	Siempre	0	0.0%
Falta de control personal	Nunca	95	29.0%
	Casi nunca	188	57.3%
	Casi siempre	42	12.8%
	Siempre	3	0.9%
Uso excesivo de las redes sociales	Nunca	101	30.8%
	Casi nunca	190	57.9%
	Casi siempre	36	11.0%
	Siempre	1	0.3%
Adicción a las redes sociales	Nunca	264	80.5%
	Casi nunca	64	19.5%
	Casi siempre	0	0.0%
	Siempre	0	0.0%

En la Tabla 3, se precisa que (80.5 %) de los estudiantes no tienen una adicción a las redes sociales de los estudiantes, esto se evidencia en los componentes como la poca obsesión por las redes sociales, falta de control personal y el bajo uso excesivo de las redes sociales.

A continuación, se procedió a aplicar una prueba de correlación de Rho de Spearman con un nivel de significancia de 5 %, el recuento se visualiza en la Tabla 4:

**Tabla 4**

*Habilidades sociales y adicción a las redes sociales*

	Rho de Spearman	Variable: Adicción a las redes sociales
Autoexpresión en situaciones sociales	Rho	-0.095
	Sig.	.085
Defensa de los propios derechos como consumidor.	Rho	-0.074
	Sig.	.179
Expresión de enfado o disconformidad	Rho	-.114*
	Sig.	<b>.039</b>
Decir no y cortar interacciones	Rho	-.129*
	Sig.	<b>.019</b>
Hacer peticiones	Rho	-0.094
	Sig.	.090
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Rho	-.104
	Sig.	.061
Escala de habilidades Sociales	Rho	-.101
	Sig.	.067

En la Tabla 4, se observa que existe una relación negativa y significativa entre la adicción a las redes sociales y dos componentes expresión de enfado o disconformidad ( $Rho = -0.114$ ,  $p = 0.039$ ) y la capacidad para decir no y cortar interacciones ( $Rho = -0.129$ ,  $p = 0.019$ ). Por tanto, a mayor adicción a las redes sociales, menor capacidad para expresar enfado o disconformidad y para decir no. Por otro lado, no se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los demás componentes de las habilidades sociales. Esto se debe a que, si bien la adicción afecta a la expresión de emociones negativas y el asertividad, no impacta en la capacidad de autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, hacer peticiones o iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

#### 4. DISCUSIÓN

Se precisa que existe una relación inversa entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales, así como la autoexpresión en situaciones sociales, expresión de enfado o disconformidad y la capacidad de decir no y cortar interacciones. Por tanto, las redes sociales generan dificultades para gestionar emociones y establecer límites, este hallazgo es importante para que las intervenciones educativas fortalezcan la asertividad y manejo de la ira, más que en un entrenamiento general de habilidades sociales.

Los resultados concuerdan con De la Villa Moral y Suárez (2016), quienes indican que una mayor habilidad asertiva puede contribuir a un uso más saludable y controlado de las tecnologías sociales, el cual implica una menor dependencia de la validación externa y una mayor capacidad para gestionar el tiempo en línea. Ante ello, es fundamental el abordaje del enfado por medio de charlas y talleres que promuevan la expresión adecuada de las emociones, comunicación asertiva y resolución de conflictos. Por lo tanto, Tejada-Garitano et al. (2023) concuerda con la dificultad para no llevar al uso prolongado de las redes sociales debido a la falta de asertividad, impactando en la vida académica y social. Por otro lado, Affouneh et al. (2021), no concuerdan al mencionar que el uso excesivo de redes sociales en estudiantes palestinos se atribuye a factores estresantes, más no al contexto socioeconómico y cultural, el cual es esencial pero no fundamental, debido a que, Klimenko et al. (2024) señalan que el riesgo de adicción a las redes sociales está influenciado por dificultades personales y la normalización de su uso. Ello concuerda con la opinión de Campos Bartolo et al. (2019) quienes indican que una dependencia a la aprobación de las personas en las redes sociales, es una percepción distinta de la realidad. Del mismo modo, She et al. (2023) identificó que la intensidad del uso de redes sociales se relacionaba indirectamente con la ansiedad social y suprime el desarrollo de habilidades sociales. Sin embargo, De la Cruz Sandoval et al. (2019) encontró de manera similar, en el cual los universitarios que tienen riesgo de presentar dependencia al celular. Tienen un bajo nivel de habilidades sociales.

Por tanto, la asertividad y la capacidad para gestionar emociones negativas son componentes que reducen la adicción a las redes sociales. Por ello, este estudio establece la relación negativa entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales, esto servirá para futuras investigaciones, las cuales podrían analizar a más profundidad a través de un estudio longitudinal que evalúe la evolución de las habilidades sociales y su impacto en la adicción a las redes sociales. Asimismo, deben analizar el contexto socioeconómico, apoyo familiar y estrategias de afrontamiento, para tener una mejor comprensión de las variables de estudio.

#### 5. CONCLUSIONES

No se encontró una relación significativa entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, pero existe una relación inversa entre la expresión de enfado o disconformidad y la capacidad para decir no y cortar



interacciones. Lo que significa que, la adicción a las redes sociales está más asociada a las dificultades para gestionar emociones negativas y establecer límites, teniendo un impacto negativo en las habilidades sociales. Los esfuerzos para reducir la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios deben enfocarse en fortalecer la asertividad y manejo de la ira; a través de programas de intervención educativa con talleres de comunicación asertiva, entrenamiento en habilidades de resolución de conflictos y estrategias para el manejo de la ira.

Por otro lado, las habilidades sociales también mostraron una relación negativa débil con otros componentes de la adicción a las redes sociales, pero de manera baja como es la autoexpresión en situaciones sociales y la defensa de los propios derechos como consumidor. Por lo tanto, se debe considerar estos componentes en el abordaje de la adicción a las redes sociales enriqueciendo la intervención y promoviendo un desarrollo integral de los estudiantes, como son la asertividad, manejo de las emociones negativas y capacidad de establecer límites. Teniendo implicancias importantes para el diseño de programas de intervención educativa que busquen prevenir y abordar la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios.

#### **Conflicto de intereses / Competing interests:**

Los autores declaran que no incurre en conflictos de intereses.

#### **Rol de los autores / Authors Roles:**

Jheily Rojas: conceptualización, metodología, redacción - borrador original, redacción - revisión y edición – adquisición de fondos.

Luis Hinostroza: investigación, análisis formal, visualización.

Iris Arévalo: curación de datos, software, validación.

Rosa Ramírez: supervisión.

#### **Fuentes de financiamiento / Funding:**

Los autores declaran que no recibieron un fondo específico para esta investigación.

#### **Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:**

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

## **REFERENCIAS**

- Affouneh, S., Mahamid, F. A., Berte, D. Z., Shaqour, A. Z., & Shayeb, M. (2021). The efficacy of a training program for social skills in reducing addictive Internet behaviors among Palestinian university students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, 19. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00185-w>
- Amador-Ortiz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62–72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- Arroyo Neyra, F. K., Vera Prado, L. A., & Javier Alva, L. (2021). Mentoría entre iguales, habilidades sociales y memoria en estudiantes universitarios. *Horizonte de la Ciencia*, 11(21), 315-328. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.21.914>

- Arteaga Araujo, H. J., Quispe Román, N., Sánchez Ríos, K. M., Polin Andrade, J. J., Coronado Fernández, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Basauri Delgado, M. Ángel. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis. *Persona*, 26(1), 11-56. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)
- Bay, A., Picén, L., Surec, G., Wong, V., Ponciano, R., & Galindo, J. (2019). Adicción a redes sociales en estudiantes de la especialización en investigación científica. *Revista médica (Colegio de Médicos y Cirujanos de Guatemala)*, 158(1), 23-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.36109/rmg.v158i1.116>
- Campos Bartolo, L., Vilchez Huamán, W., & Leiva Colos, F. (2019). Relación entre adicción a las redes sociales e impulsividad en escolares de instituciones educativas públicas de Lima Este. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(2), 17-27. <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1212>
- Collantes, K. D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios: Social Media Addiction and Its Relationship with Self-Esteem in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848-860. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Condori Sinty, T., Quispe Mamani, A., & Quiro Sucapuca, Y. (2023). Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Juliaca, 2022. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 16(2), 18-32. <https://doi.org/10.17162/rccs.v16i2.1959>
- Cosio, H., Núñez, M., & Lazo, L. (2021). Relación de las Habilidades Sociales con el rendimiento académico en estudiantes Universitarios. *Ciencia y Desarrollo*, 24(4), 17-26. <http://dx.doi.org/10.21503/cyd.v24i4.2308>
- De la Cruz Sandoval, D., Torres Zárate, L., & Yánac Cierro, E. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(2), 37-44. <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>
- De la Villa Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 7(2), 69-78. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Delgado, A. E., Escurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña-Constantin, J. o, Cuzcano, A., Rodríguez, R. E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 19(19), 55-75. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>
- Domínguez Vergara, J. A., & Ybañez Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos Y Representaciones*, 4(2), 181-230. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Duarte Félix, C., Almada Quintero, M. G., & Medina Wahnatah, A. (2018). Efecto del uso de las redes sociales sobre las actividades académicas en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera*, (28), 1-9. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.v0i28.177>

- Flores Bravo, L. (2022). Adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. *RIEE | Revista Internacional De Estudios En Educación*, 22(1), 51-60. <https://doi.org/10.37354/riee.2022.220>
- Gallego Sanchez, M., Pasapera Salazar, H. J., Frias Novoa, J. J., Aranda Turpo, J., & Palomino Ccasa, J. (2024). Adicción a redes sociales y soledad en universitarios de la Selva Peruana. *Revista Científica Pakamuros*, 12(3), 88-100. <https://doi.org/10.37787/s03fry48>
- Gutiérrez Beltrán, A., & Buiza Chuquitaype, L. G. (2024). Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 449-463. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.736>
- Gutstein Nazar, T. C., Quaglioto Tartari, M., Grassi Vanazi, A. C., & Belusso, A. (2020). Habilidades sociais e desempenho acadêmico: um estudo comparativo entre os cursos da área de saúde e humanas e cursos de ciências exatas e sociais aplicadas. *Aletheia*, 53(2), 7-21. <https://doi.org/10.29327/226091.53.2-1>
- Jaramillo-Benítez, J., Rincón-Leal, O. L., & Rincón-Leal, J. F. (2021). Relación de las habilidades sociales y rendimiento académico en la asignatura de física en estudiantes universitarios. *Eco Matemático*, 12(2), 65-70. <https://doi.org/10.22463/17948231.3238>
- Klimenko, O., Hernández Florez, N. E., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J. A., & Patiño Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (73), 38-71. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>
- Mahamid, F. A., & Berte, D. Z. (2019). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 102-111. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>
- Martín Critikián, D., & Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista De Comunicación Y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Mejía Bejarano, G., Paz Guerrero, J., & Quinteros Zúñiga, D. (2018). Adicción a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v7i1.985>
- Peña García, G. M., Ley Peña, S. V., Delgadillo Breceda, U. B., Zaldívar-Colado, A., Castro Apodaca, F. J., & Cano Jumilla, A. (2016). Adicción a Facebook en jóvenes universitarios del área de la salud de Mazatlán, Sinaloa. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información*, 4(7), 33-39. <https://doi.org/10.36825/RITI.04.07.006>
- Peñalba Vicario, A., & Imaz Roncero, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36(3), 6-20. <https://doi.org/10.31766/repisij.v36n3a2>
- Pinheiro Serqueira, A., Romera Leme, V. B., Lorena Quiterio, P., & Nunes El Achkar, A. M. (2022). Social and educational skills program with elementary school teachers. *Psico-USF*, 27(1). <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270107>
- Prieto-Quezada, M. T., Romero-Sánchez, A., & Oliva, H. (2023). Adicción a las TIC. Perspectiva docente desde tres centros universitarios. *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 48-58. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.04>

- Quispe Avalos, A. M., Ortega Murga, O. J., & Navarro, B. (2023). Las habilidades sociales en la vida universitaria. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 7(29), 1387–1398. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.599>
- Ramírez-Coronel, A. A., Martínez Suárez, P. C., Cabrera Mejía, J. B., Buestán Andrade, P. A., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio Carpio, M. G. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 39(2), 1-6.. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4068521>.
- Rivera-Véliz, A. J., & Araujo-Robles, E. D. (2021). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.384>
- Rodríguez Sabiote, C., Úbeda Sánchez, Á. M., de Barros Camargo, C., & Álvarez Ferrándiz, D. (2024). Predictors of the risk of addiction to social networks and the Internet. *Bordón: Revista de pedagogía*, 76(2), 197-219. <https://doi.org/10.13042/BORDON.2024.99413>
- Rosas-Castro, A. R. (2021). Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación. *Polo del conocimiento*, 6(4), 337-357. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2565>
- Salas Blas, E., Vieira Ipince, C. M., & Manzanares Medina, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Informacio Psicológica*, (123), 2–14. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1926>
- Sánchez Romero, C., & López Berlanga, M. C. (2020). Percepción de actitudes nocivas en el uso de las redes sociales en los jóvenes adolescentes. *RiITE Revista interuniversitaria de investigación en Tecnología Educativa*, (8), 1-13. <https://doi.org/10.6018/riite.401801>
- Sánchez-Sánchez, A. M., Sánchez-Sánchez, F. J., & Ruiz-Muñoz, D. (2024). Factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinaria de Estudios de Comunicación y Ciencias Sociales*, 38, 19-39. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a1959>
- She, R., han Mo, P. K., Li, J., Liu, X., Jiang, H., Chen, Y., ... & fai Lau, J. T. (2023). The double-edged sword effect of social networking use intensity on problematic social networking use among college students: The role of social skills and social anxiety. *Computers in Human Behavior*, 140, 107555. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107555>
- Tapia-Gutiérrez, C. P., & Cubo-Delgado, S. (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(19), 133–148. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.m9-19.hsrp>
- Tejada-Garitano, E., Arce-Alonso, A., Bilbao-Quintana, N., & López de la Serna, A. (2023). Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *ALTERIDAD. Revista de Educación*, 18(1), 14-22. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., & Garay Ruiz, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (19), 103–122. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>

Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Social media addiction, fear of missing out (FoMO) and online vulnerability in university students. *Revista Digital De Investigación En Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

