



Conectados pero solos: adicción a redes sociales y sentimiento de soledad en adolescentes de Tarma, Perú

Connected but alone: social media addiction and feelings of loneliness among adolescents in Tarma, Peru

Conectados, mas sozinhos: dependência das redes sociais e sentimento de solidão entre adolescentes de Tarma, no Peru

 **Croshan del Milagro Onofre Petancio¹**

¹ Universidad Católica Sedes Sapientiae, Facultad de Ciencias de la Salud. Junín, Perú.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Tarma, Junín, Perú. Participaron 150 estudiantes varones (de 15 a 17 años). Los resultados mostraron la existencia de relación positiva y significativa entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad, aunque este resultado se explica por la relación entre adicción a las redes sociales y la subescala de soledad emocional. Asimismo, se halló relación del sentimiento de soledad con las dimensiones síntoma-adicción, rasgos frikis y nomofobia. Estos resultados destacan la importancia de desarrollar estrategias de prevención orientadas al uso adecuado y responsable de las redes sociales y fortalecer las habilidades socioemocionales en los adolescentes.

Palabras clave: adolescentes; adicción a redes sociales; soledad; relaciones interpersonales.

Recibido: 19-04-2026

Aceptado: 15-06-2026

En línea: 30-06-2026



Artículo de acceso abierto

© La autora

Citar como:

Onofre, C. M. (2026). Conectados pero solos: adicción a redes sociales y sentimiento de soledad en adolescentes de Tarma, Perú. *Revista Psicológica Herediana*, 19(1), e8186. <https://doi.org/10.20453/rph.v19i1.8186>

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between social media addiction and feelings of loneliness among secondary school students at a public educational institution in Tarma (Peru). Participants were 150 male students (aged 15 to 17 years). The results revealed a significant positive relationship between social media addiction and feelings of loneliness; although this result was explained mainly by the relation between social media addiction and the sub-scale of emotional loneliness. Furthermore, a relationship was found between feelings of loneliness and the dimensions of addiction symptoms, “geek” traits, and nomophobia. These findings highlight the importance of promoting the appropriate use of digital platforms and strengthening interpersonal bonds in adolescents.

Keywords: adolescents; social media addiction; loneliness; interpersonal relationships.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo determinar a relação entre o vício em redes sociais e o sentimento de solidão em alunos do ensino médio de uma instituição de ensino pública de Tarma, Junín, Peru. Participaram 150 alunos do sexo masculino (de 15 a 17 anos). Os resultados mostraram a existência de uma relação positiva e significativa entre o vício em redes sociais e o sentimento de solidão, embora esse resultado seja explicado pela relação entre o vício em redes sociais e a subescala de solidão emocional. Além disso, constatou-se uma relação entre o sentimento de solidão e as dimensões “sintoma-dependência”, “traços de geek” e “nomofobia”. Esses resultados destacam a importância de desenvolver estratégias de prevenção voltadas para o uso adequado e responsável das redes sociais e de fortalecer as habilidades socioemocionais dos adolescentes.

Palavras-chave: adolescentes; dependência de redes sociais; solidão; relações interpessoais.

INTRODUCCIÓN

El uso de las redes sociales ha ido creciendo de manera significativa entre los adolescentes en los últimos años, convirtiéndose en parte de su vida cotidiana. Sin embargo, esto podría tener un impacto negativo en sus vidas, ya que pueden generar dependencia y afectar el desarrollo emocional y cognitivo (Tut Anchevida, 2024).

Los adolescentes representan una población vulnerable frente al uso de las redes sociales, dado que atraviesan constantes cambios sociales y emocionales. Asimismo, la necesidad de aprobación e interacción con otros favorece un mayor uso de estas plataformas digitales, afectando así las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico (López Flores et al., 2024).

Durante los últimos años se ha reportado un incremento considerable del uso de las redes sociales, asociado al uso inadecuado que se evidencia en el desarrollo de conductas problemáticas hacia estas herramientas. Faverio y Sidoti (2024) informaron que el 95 % de adolescentes utilizaban YouTube, el 67 % TikTok y el 62 % Instagram. Del mismo modo, el 46 % de adolescentes reportaron una

conectividad constante a las redes e internet. Por otro lado, Utah Health (2023) dio a conocer que la mayoría de los adolescentes permanecen conectados por varias horas al día, aumentando así la probabilidad de generar dependencia hacia estas plataformas.

La adicción a redes sociales es definida por Peris et al. (2018) como una problemática que se caracteriza por conductas de dependencia hacia plataformas digitales y dificultad para controlar el tiempo de conexión. Estas conductas adictivas producen alteraciones en el entorno académico, social y emocional de los adolescentes (Young, 1998). La necesidad constante de permanecer conectado afecta la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico (Griffiths, 2005). Por tanto, el uso excesivo de estas plataformas afecta negativamente a las interacciones, ya que estas no logran satisfacer adecuadamente las necesidades afectivas y sociales de esta población (Keles et al., 2020).

Diversos estudios han demostrado que la adicción a las redes sociales está relacionada significativamente con mayores niveles de sentimiento de soledad en adolescentes (Durmuş et al., 2025). El uso compulsivo de estas plataformas digitales incrementa los sentimientos

de vacío emocional y las dificultades para relacionarse, por lo cual aumenta la percepción de soledad en esta etapa (Tamayo Izquierdo, 2023). A mayores niveles de adicción, mayores son los niveles de soledad, produciendo una baja satisfacción en las relaciones sociales de los adolescentes (Vieira Ipince et al., 2022).

A pesar de que estas herramientas facilitan la comunicación y el contacto con otras personas, los vínculos que generan no siempre son cercanos y satisfactorios para los adolescentes. Por ende, algunos de ellos pueden percibir sentimientos de soledad, desconexión emocional e interpersonal y vacío emocional, aun cuando mantengan una alta conectividad a estas plataformas (Hawkey y Cacioppo, 2010).

En un contexto internacional, Espinoza Ponce y Hernández Junco (2024) reportaron que el 58 % de adolescentes presentaban niveles moderados y altos de soledad emocional. En el contexto peruano, Vieira Ipince et al. (2022) encontraron que los adolescentes que presentaban mayor dependencia a las redes sociales eran aquellos con mayores niveles de soledad y una baja satisfacción en sus relaciones interpersonales. Asimismo, Valdivia y Villalta (2025) reportaron que los adolescentes tenían elevados sentimientos de incompreensión, escaso apoyo emocional y dificultades para relacionarse socialmente, evidenciándose así una creciente presencia del sentimiento de soledad en esta etapa.

El sentimiento de soledad es definido por Perlman y Peplau (1981) como una experiencia emocional negativa que surge cuando las relaciones interpersonales no logran satisfacer las necesidades afectivas y sociales del sujeto. En ese sentido, la soledad no depende únicamente de la cantidad de relaciones que posee una persona, sino de la calidad y satisfacción que se percibe dentro de estas relaciones (Hawkey y Cacioppo, 2010). Por tanto, cuando no se poseen vínculos afectivos y sociales cercanos y significativos, surgen los sentimientos de vacío emocional y desconexión interpersonal, amenazando el bienestar psicológico de los adolescentes (Weiss, 1973).

Los estudios acerca de la relación entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad en adolescentes continúan siendo limitados en el contexto peruano, especialmente en estudiantes de instituciones públicas. Comprender mejor esta relación en esta población no solo aportará al desarrollo teórico del tema, sino que también contribuirá con conocimiento aplicable en el desarrollo de estrategias de prevención orientadas a fortalecer el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales de esta población. Por ello, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Tarma, Junín, Perú.

MÉTODOS

Participantes

El estudio es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo correlacional y corte trasversal (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023). Participaron 150 estudiantes varones, matriculados en el cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa nacional de Tarma, durante el año 2025, con edades entre 15 y 17 años.

Instrumentos

Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

Fue elaborada por Peris et al. (2018) y validada en el contexto peruano por Gamboa-Melgar et al. (2022). El instrumento consta de 28 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: síntoma-adicción, uso social, rasgos frikis y nomofobia. Las respuestas fueron evaluadas mediante una escala tipo Likert de cuatro alternativas (1: “nunca”; 4: “siempre”). Los puntajes están comprendidos entre 28 y 112, donde a mayor puntaje, mayor riesgo de adicción a redes sociales. Se obtuvo un alto nivel de confiabilidad para la escala total ($\alpha = ,80$).

Escala de Soledad

Creada por De Jong y van Tilburg (2010), fue validada en adolescentes peruanos por Ventura-León et al. (2017). El instrumento está conformado por 11 ítems distribuidos en dos dimensiones: soledad emocional y soledad social. Las respuestas se presentan en formato tricotómico (“no”, “más o menos” y “sí”). Posteriormente, para la calificación, las respuestas fueron dicotomizadas. En los ítems inversos (1, 4, 7, 8 y 11) se asignó un punto a las respuestas “más o menos” o “no”, mientras que en los ítems restantes se asignó un punto a las respuestas “más o menos” o “sí”. Consecutivamente, se realizó la suma total de los ítems, obteniéndose puntajes que fueron comprendidos entre 0 y 11, donde los puntajes más altos indican un mayor sentimiento de soledad. Se obtuvo un alto nivel de confiabilidad para la escala total ($\omega = ,80$).

Procedimiento

En primer lugar, se realizó una solicitud de autorización de los directivos de la institución educativa. En segundo lugar, se realizó la aplicación de los instrumentos, teniendo en cuenta el asentimiento informado verbal recogido de los alumnos participantes y el consentimiento informado correspondiente. Los cuestionarios se aplicaron de forma colectiva en las aulas de clase autorizadas, garantizando la participación volun-

taria, la confidencialidad de la información obtenida y el anonimato de los mismos.

Análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el programa estadístico Jamovi v2. 6.44. En primer lugar, se verificó la normalidad de los datos con la prueba de Shapiro-Wilk. Seguidamente, se empleó la correlación de Spearman al confirmar la ausencia de normalidad. Se estableció un nivel de significancia de $\alpha = ,05$.

RESULTADOS

La tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los participantes. Se aprecia que la mayoría procedían de un medio urbano y vivían con ambos padres, mientras que ambos grados escolares (cuarto y quinto) estaban casi igualmente representados.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes

Variable	n	%
Edad (m ± DE)	15,83 ± 0,66	
Grado		
Cuarto	69	46,0
Quinto	81	54,0
Lugar de procedencia		
Urbano	136	90,7
Rural	14	9,3
Número de hermanos		
Uno	53	35,3
Dos	51	34,0
Tres	27	18,0
Más de tres	19	12,7
Con quiénes vive		
Ambos padres	111	74,0
Solo un padre	21	14,0
Otros familiares	15	10,0
Vive solo	3	2,0

La tabla 2 muestra los estadísticos descriptivos (media y desviación estándar) de todas las variables. La adicción a redes sociales presentó un puntaje promedio total de $46,63 \pm 9,50$. En cuanto a sus dimensiones, el uso social obtuvo un puntaje promedio de $15,81 \pm 4,55$; el síntoma-adicción de $14,93 \pm 3,43$; la nomofobia de $8,81 \pm 2,60$ y los rasgos frikis de $7,08 \pm 2,14$. Por otro lado, el sentimiento de soledad presentó un puntaje promedio total de $5,56 \pm 2,67$. Con respecto a sus dimensiones, la soledad social obtuvo un promedio de $2,86 \pm 1,80$ y la soledad emocional, un promedio de $2,70 \pm 1,85$.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos

Variables y dimensiones	m ± DE
Adicción a redes sociales	46,63 ± 9,498
Síntoma-adicción	14,93 ± 3,428
Uso social	15,81 ± 4,548
Rasgos frikis	7,08 ± 2,135
Nomofobia	8,81 ± 2,598
Sentimiento de soledad	5,56 ± 2,668
Soledad social	2,86 ± 1,795
Soledad emocional	2,70 ± 1,846

En la tabla 3 se presentan las correlaciones Spearman entre las variables estudiadas y sus respectivas dimensiones. Se encontró una relación positiva y significativa entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad ($Rho = 0,19$; $p = 0,02$). Del mismo modo, las dimensiones síntoma-adicción ($Rho = 0,19$; $p = ,02$), rasgos frikis ($Rho = 0,19$; $p = ,02$) y nomofobia ($Rho = ,27$; $p < ,001$) mostraron relación positiva y significativa con el sentimiento de soledad. Sin embargo, el uso social no se relacionó con la soledad ($Rho = 0,04$; $p = 0,62$). Por otro lado, se evidenció una relación entre la adicción a redes sociales y la soledad emocional ($Rho = 0,39$; $p < ,001$); pero no con la soledad social ($Rho = -,09$; $p = 0,26$). Solo dos de estas correlaciones (adicción con soledad emocional y nomofobia con sentimiento de soledad) alcanzaron un nivel mínimo de efecto para considerar significancia práctica, de acuerdo con los criterios de Ferguson (2009).

Tabla 3. Correlaciones entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad

	Sentimiento de soledad					
	Rho	p-valor	Soledad social		Soledad emocional	
			Rho	p-valor	Rho	p-valor
Adicción a redes sociales	0,19	0,02	-0,09	0,26	0,39	<,001
Síntoma-adicción	0,19	0,02				
Uso social	0,04	0,62				
Rasgos frikis	0,19	0,02				
Nomofobia	0,27	<,001				

Nota. Rho: Coeficiente de correlación de Spearman.

DISCUSIÓN

La adolescencia es una etapa de especial vulnerabilidad frente al uso excesivo de las plataformas digitales, debido a los diversos cambios emocionales, sociales y psicológicos propios de este período de desarrollo (López Flores et al., 2024). En los últimos años ha aumentado el tiempo en el que los adolescentes permanecen conectados y, en consecuencia, un efecto es el incremento posible en la adicción a las redes sociales, una problemática que está relacionada con dificultades en el bienestar emocional de los adolescentes, entre ellas el sentimiento de soledad (Tut Anchevida, 2024; Durmuş et al., 2025). En este contexto, el presente estudio tuvo como propósito determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el sentimiento de soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tarma.

En la presente investigación se evidenció una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tarma. Asimismo, las dimensiones síntoma-adicción, rasgos frikis y nomofobia mostraron asociación significativa con el sentimiento de soledad. Del mismo modo, la adicción a redes sociales presentó relación significativa con la dimensión soledad emocional.

En la presente investigación se evidenció una relación positiva y significativa entre la adicción a redes sociales y el sentimiento de soledad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Tarma. Asimismo, las dimensiones síntoma-adicción, rasgos frikis y nomofobia mostraron asociación significativa con el sentimiento de soledad. Del mismo modo, la adicción a redes sociales presentó relación significativa con la dimensión soledad emocional.

Los hallazgos encontrados coinciden con lo reportado por Durmuş et al. (2025), quienes encontraron relación

existente entre ambas variables en una población adolescente, identificando que el uso problemático de las redes sociales se asocia con mayores niveles de soledad. Del mismo modo, Tamayo Izquierdo (2023) y Valdivia y Villalta (2025) reportaron resultados similares, indicando que el uso excesivo de las redes sociales se vincula con un mayor sentimiento de soledad. Asimismo, Vieira Ipince et al. (2022) y Ahmad et al. (2024), aunque realizaron sus estudios en una población universitaria, también lograron evidenciar dicha relación positiva entre ambas variables. Este resultado puede explicarse debido a que el sentimiento de soledad surge cuando las relaciones sociales percibidas no logran satisfacer las expectativas o necesidades interpersonales (Perlman y Peplau, 1981). Del mismo modo, Hawkley y Cacioppo (2010) mencionan que la soledad no depende únicamente de la cantidad de relaciones sociales, sino también de la calidad y satisfacción percibida dentro de estas relaciones. Además, Keles et al. (2020) sostienen que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar emocional, debido a que muchas de las interacciones que se desarrollan en entornos virtuales no siempre generan vínculos cercanos satisfactorios. En este sentido, la constante necesidad de permanecer conectado a las redes sociales favorece una mayor dependencia hacia estas plataformas y limita progresivamente las interacciones presenciales.

Respecto a las dimensiones de la adicción a redes sociales, se encontró que síntoma-adicción, rasgos frikis y nomofobia presentaron relación significativa con el sentimiento de soledad. A la fecha no se encontraron estudios que respalden o contradigan dichas relaciones de manera específica. Bajo este resultado, Peris et al. (2018) explican que la dimensión síntoma-adicción se caracteriza por la ansiedad, irritabilidad o incomodidad que experimenta la persona al no tener acceso a las redes sociales. Asimismo, los rasgos frikis se asocian con una marcada inclinación hacia los videojuegos, anime y entornos digitales, mientras que la nomofobia se caracteriza por

el miedo o ansiedad ante la imposibilidad de hacer uso del móvil o internet. Del mismo modo, Griffiths (2005) resalta que la adicción hacia el entorno digital produce un deseo constante de conexión y dificultades para moderar el comportamiento en la red. Por otra parte, Echeburúa y De Corral (2010) sostienen que algunos adolescentes perciben una mayor aceptación social y comodidad interpersonal en los espacios virtuales, favoreciendo progresivamente una inclinación hacia vínculos digitales por encima de las interacciones presenciales.

Se debe tener en cuenta, sin embargo, que la relación entre adicción a las redes sociales y soledad se explica fundamentalmente por la relación entre adicción y soledad emocional, dado que solo con esta dimensión de la soledad se halló una relación estadísticamente significativa y con un tamaño de efecto suficiente para considerar significancia práctica. Este hallazgo coincide con lo reportado por Espinoza Ponce y Hernández Junco (2024), quienes encontraron que la dimensión soledad emocional presenta una mayor asociación con el uso problemático de las redes sociales. Hawkley y Cacioppo (2010) mencionan que la soledad emocional se relaciona con la ausencia de vínculos afectivos cercanos y significativos; en este

sentido, aunque las redes sociales permiten la interacción de forma constante, no siempre logran satisfacer las necesidades emocionales del adolescente pudiendo generar una sensación de vacío o desconexión emocional. Asimismo, Weiss (1973) menciona que las relaciones que se establecen en entornos digitales no implican necesariamente una cercanía afectiva ni apoyo emocional. Es por ello que la dependencia hacia las redes sociales puede reforzar la búsqueda de interacciones superficiales, dificultando así la construcción de vínculos cercanos y favoreciendo el mantenimiento de la soledad emocional.

Los resultados obtenidos destacan la importancia de desarrollar estrategias de prevención orientadas al uso adecuado y responsable de las redes sociales y fortalecer las habilidades socioemocionales en los adolescentes. Entre las limitaciones de la investigación se encuentra haber trabajado únicamente con estudiantes varones de una sola institución, debido a ello los resultados no pueden generalizarse a toda la población. Asimismo, el uso de instrumentos de autorreporte puede generar sesgos en las respuestas de los evaluados. Sin embargo, esta investigación aporta evidencia empírica sobre una relación poco investigada en adolescentes peruanos.

Conflicto de intereses:

La autora declara que no existe ningún conflicto de interés de carácter económico, académico, laboral o personal que haya influido en el desarrollo, análisis o presentación de los resultados de la investigación.

Financiamiento:

La presente investigación fue realizada con recursos propios de la autora, sin recibir financiamiento externo de instituciones públicas, privadas o de cualquier otra entidad.

Correspondencia:

Croshan del Milagro Onofre Petancio

✉ 2022100897@ucss.pe

REFERENCIAS

- Ahmad, M., Bakhtawar, M., Haider, S. y Qazi, A. (2024). Relationship of loneliness and social media addiction with gender differences among undergraduate students and psychiatric rehabilitation. *Journal of Disability Research*, 3(6). <https://doi.org/10.57197/JDR-2024-0074>
- De Jong, J. y van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, 7(4), 293-300. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- Durmuş, M., Sarman, A., Çiftci, N. y Durmuş, Y. (2025). The mediating role of hopelessness in the relationship between social media addiction and loneliness among adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(2), e70024. <https://doi.org/10.1111/jcap.70024>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Espinoza Ponce, C. A. y Hernández Junco, V. (2024). Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. *Hakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24, 13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- Faverio, M. y Sidoti, O. (2024, 12 de diciembre). *Teens, social media and technology 2024*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>

- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: a guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532-538. <https://doi.org/10.1037/a0015808>
- Gamboa-Melgar, G., Peña-Fuertes, Y. y Manzanares-Medina, E. (2022). Evidencias psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet en estudiantes peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(1), 62-71. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2022.09.1.7>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hawkey, L. C. y Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación* (2.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Keles, B., McCrae, N. y Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- López Flores, M. del C., Sañay Moina, G. I., Borja Salazar, J. C. y Montero Ramirez, I. S. (2024). Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Revista Social Fronteriza*, 4(5), e-45428. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428)
- Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Perlman, D. y Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. En S. Duck y R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships: 3. Personal relationships in disorders* (pp. 31-56). Academic Press.
- Tamayo Izquierdo, M. (2023). *Adicción a redes sociales y sentimiento de soledad en adolescentes de Lima* [tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. <http://hdl.handle.net/10757/669659>
- Tut Anchevida, M. E. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 12 a 15 años: afectación psicológica y cognitiva. *Ciencia Latina. Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 11126-11146. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12268
- Utah Health (2023). *Social media and teens: How to protect your child*. University of Utah Health. <https://healthcare.utah.edu>
- Valdivia, N. L. y Villalta, E. S. (2025). *Adicción hacia las redes sociales y soledad en estudiantes de secundaria de un colegio público de Arequipa, 2024* [tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio Académico UTP. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/11351>
- Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M. y Cáceres-Gonzales, G. (2017). Evidencia de validez y confiabilidad de una medida de soledad en adolescentes peruanos. *Evaluar*, 17(2), 24-35. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v17.n2.18726>
- Vieira Ipince, C. M., Manzanares Medina, E. L. y Salas-Blas, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Informació Psicològica*, (123), 2-14. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1926>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>