



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

HAYDEE VANESSA FLORES NAVARRO
ORCID: 0000-0002-4814-3305

ASESOR

MAG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO
ORCID: 0000-0003-0909-5424

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LIMA, PERÚ, SETIEMBRE DE 2023



CC BY

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.

Referencia bibliográfica

Flores Navarro, H. V. (2023). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Haydee Vanessa Flores Navarro
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46257791
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4814-3305
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08035455
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0909-5424
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Baños Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40139812
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el Jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Dra. Silvana Graciela Varela Guevara quien lo preside, el Dr. Juan Carlos Baños Ramos como secretario y el Mag. Max Hamilton Chauca Calvo como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR**

Presentada por la Bachiller:

FLORES NAVARRO, HAYDEE VANESSA


Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

APROBADA POR MAYORÍA

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a los ocho días de setiembre de 2023.



Dra. Silvana Graciela Varela Guevara
C. Ps. P. 24029
Presidente



Dr. Juan Carlos Baños Ramos
C. Ps. P. 19475
Secretario



Mag. Max Hamilton Chauca Calvo
C. Ps. P. 40500
Vocal

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Max Hamilton Chauca Calvo docente de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

"ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR"

De la bachiller Haydee Vanessa Flores Navarro, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 18% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 30 de junio de 2023



Max Hamilton Chauca Calvo

DNI: 08035455

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mi madre Haydee Navarro, a mis hermanos y de forma especial a mi señor padre, por su enseñanza y motivación para conseguir mis metas, incluso ahora desde un lugar ya no físico.

AGRADECIMIENTOS

A mis profesores por brindarme los conocimientos y la guía necesaria para la elaboración del presente trabajo de investigación. A los alumnos de la facultad de Psicología, por responder las encuestas enviadas a los correos institucionales.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	14
1.2. Justificación e importancia de la investigación	16
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	17
1.4. Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	19
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	21
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	37
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	39
3.2. Población y muestra.....	39
3.3. Hipótesis	40
3.4. Variables – operacionalización.....	40
3.5. Métodos y técnicas de investigación	42
3.6. Procesamiento de los datos	48
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable.....	51
4.2. Contrastación de hipótesis	54
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	57
5.2. Conclusiones.....	60
5.3. Recomendaciones.....	60
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Tabla operacional de variable estrés académico
Tabla 2	Tabla operacional de la variable adicción a redes sociales
Tabla 3	Prueba de KMO y Bartlett del Inventario de estrés académico SISCO
Tabla 4	Matriz de estructura factorial del Inventario de estrés académico SISCO
Tabla 5	Estadísticos de confiabilidad del inventario de estrés académico
Tabla 6	Fiabilidad para Estrés académico
Tabla 7	Prueba de KMO y Bartlett del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)
Tabla 8	Matriz de estructura factorial del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)
Tabla 9	Estadísticos de confiabilidad del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)
Tabla 10	Fiabilidad para dimensiones de adicción a las redes sociales
Tabla 11	Análisis descriptivos del estrés académico y sus dimensiones
Tabla 12	Niveles para estrés académico por indicadores
Tabla 13	Niveles para adicción a las redes sociales
Tabla 14	Análisis descriptivo de adicción a redes sociales y sus dimensiones
Tabla 15	Prueba de normalidad del estrés académico
Tabla 16	Prueba de normalidad de adicción a redes sociales
Tabla 17	Relación entre estrés académico y adicción a redes sociales
Tabla 18	Relación entre dimensiones del estrés académico y adicción a redes sociales

ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR

HAYDEE VANESSA FLORES NAVARRO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se determinó la relación entre estrés académico y adicción a redes sociales en una muestra de 277 estudiantes del VII al XI ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Sur. Se utilizó una metodología de tipo correlacional, con diseño no experimental de nivel correlacional. Para la medición de las variables se empleó el inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2006) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014). Luego de los análisis estadísticos se evidenció correlación baja altamente significativa, con tendencia directa ($\rho = .422$, $p < .01$) entre las variables, concluyendo que, a mayor estrés académico, mayor será el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de Lima Sur.

Palabras clave: estrés académico, redes sociales, universitarios

**ACADEMIC STRESS AND ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS IN STUDENTS
AT A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA**

HAYDEE VANESSA FLORES NAVARRO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The relationship between academic stress and addiction to social networks will be developed in a sample of 277 students from the VII to the XI cycle of the psychology faculty of a private university in South Lima. A correlational type methodology was acquired, with a non-experimental design of correlational level. To measure the variables, the SISCO Academic Stress Inventory by Barraza (2006) and the Social Networks Addiction Questionnaire (ARS) by Escurra and Salas (2014) were used. After the statistical analysis, highly significant low associations were evidenced, with a direct trend ($\rho = .422$, $p < .01$) between the variables, concluding that the greater the academic stress, the greater the level of addiction to social networks in university students. from South Lima.

Keywords: academic stress, social networks, university

ESTRESSE ACADÊMICO E VÍCIO EM REDES SOCIAIS EM ALUNOS DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA DO SUL DE LIMA

HAYDEE VANESSA FLORES NAVARRO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

A relação entre estresse acadêmico e dependência de redes sociais será desenvolvida em uma amostra de 277 alunos do VII ao XI ciclo da faculdade de psicologia de uma universidade privada do sul de Lima. Adquiriu-se uma metodologia de tipo correlacional, com um desenho não experimental de nível correlacional. Para medir as variáveis, foram utilizados o Inventário de Estresse Acadêmico SISCO de Barraza (2006) e o Questionário de Vício em Redes Sociais (ARS) de Ecurra e Salas (2014). Após a análise estatística, foram evidenciadas associações baixas altamente significativas, com tendência direta ($\rho = .422, p < .01$) entre as variáveis, concluindo que quanto maior o estresse acadêmico, maior o nível de dependência de redes sociais na universidade estudantes do sul de Lima.

Palavras-chave: estresse acadêmico, redes sociais, universidade

INTRODUCCIÓN

El estrés académico y los factores que lo desencadenan son materia de estudio que ha ido ganando la atención de los investigadores, pues sus efectos pueden estar ligado no solo al desempeño académico sino al desarrollo social de los educandos determinando su éxito o fracaso. Por un lado, las exigencias académicas, los retos del desarrollo y la adquisición de nuevas habilidades, como las competencias digitales, pueden repercutir en el aprendizaje; estos factores, junto con el ritmo de estudio, el rigor del horario, las expectativas de los profesores, las presiones de la clase y la competencia entre compañeros, también pueden repercutir en el bienestar de los alumnos (Escobar et al., 2018).

Según los estudios más recientes, las características conductuales mostradas por los usuarios en respuesta a la sobreexposición o el uso de plataformas de medios sociales concuerdan con ciertos criterios de adicción. A medida que la tecnología ha ido avanzando, las dinámicas de interacción de los usuarios con los medios sociales han aumentado proporcional y rápidamente hasta alcanzar los límites de clasificación de las adicciones conductuales. Aunque no se encuentran vinculados a los criterios perfilados para la adicción a sustancias psicoactivas u otras adicciones como al sexo, juego, comida, a las compras o al trabajo, sin embargo, resultan en cambios en el comportamiento perjudicial al mantener inmerso en esa actividad por horas incumpliendo con labores rutinarias del diario vivir como hacer las compras, actividades de aprendizaje y laborales.

El internet y redes sociales es un fenómeno global que ha venido generando grandes influencias en los adolescentes y en todos usuarios, logrando cambiar estilos de vida modificando el comportamiento humano perdiéndose la comunicación verbal entre los miembros de las familias, debido a que muchos adolescentes y jóvenes

prefieren comunicarse por el chat de diferentes redes sociales, a fin de pasarse más tiempo encerrados en sus habitaciones frente a un ordenador (García, 2020).

Este inusual avance tecnológico de las últimas décadas, sobre todo de las TIC, han ayudado en muchos aspectos de la vida de los adolescentes y adultos, desarrollando una nueva cultura del aprendizaje, sin embargo, trae a su vez una serie nueva de necesidades para los usuarios (Patroni, 2012). En este sentido, es evidente que el fenómeno del uso de plataformas digitales ha evolucionado hasta convertirse en costumbres de la sociedad moderna, sobre todo en los entornos en los que el acceso es más sencillo, como las zonas urbanas (Salas, 2014).

Este hábito en niños, adolescentes y adultos, especialmente los jóvenes, les que afecta en muchos aspectos de su vida cotidiana, incluyendo el empleo y los estudios. Otros aspectos que se han visto afectados es la comunicación con sus padres y familia, así como una cierta limitación social (Chóliz et al., 2009). Otras investigaciones han relacionado la adicción a las redes sociales con la fijación, con el uso excesivo y la pérdida de control (Cometero, 2019) y se ha vinculado con el estrés académico en diversos estudios (Araujo y Pinguiz, 2017).

En este sentido, el presente estudio buscó correlacionar el estrés académico, que se define como el estrés provocado por las exigencias que el entorno educativo impone a los estudiantes (Caldera et al., 2007) y adicción a las redes sociales, con el objetivo de conocer mejor la relación entre estos factores que pueden afectar a los jóvenes universitarios, al estar sobrepasando el punto de entretenimiento, mostrando los indicativos de una adicción, siendo un contribuyente más a los problemas con su rendimiento académico, o abandonando de eventos creativos, deportivas, vinculaciones con grupos, compromisos personales además de poner en peligro su bienestar psicológico.

En el ámbito académico universitario la presión académica ligada a la presión por el tiempo y la gran cantidad de demandas cognitivas, generan de por sí estrés, la universidad destinada a la enseñanza de educación superior, no solo ofrece las oportunidades para un cambio sustancial en el individuo, en cuanto su futuro profesional que implique su bienestar, también es el ámbito donde se percibe mayor presión académica, no solo por la alta exigencia para el cumplimiento de los deberes, sino por el desarrollo de competencias cada vez más ligadas al avance de las tecnologías y la inteligencia emocional; a esta presión, se agrega un desorden como la adicción a las redes sociales, que se caracteriza por ser una adicción con afectaciones psicológicas con características similares a otros tipos de adicciones, como el descontrol, los malestares provocados por la abstinencia, la intensa dependencia, la interferencia con las actividades cotidianas y la poca importancia por otras tareas. Además, está vinculada con problemas que afectan en diferentes áreas de la vida, como su desempeño en el entorno académico, social, de relaciones personales o familiar (Salas, 2014).

De acuerdo a este contexto y los objetivos del presente estudio se plantea el informe comprendido en cinco capítulos, detallados de la siguiente forma. El Capítulo I, describe el contexto donde se desarrolla la problemática, por tanto, se plantea la cuestión a responder, así como los objetivos y justificación de la investigación. El Capítulo II se plasma la revisión de los trabajos emprendidos en relación de las variables y el marco teórico con los enfoques teóricos que han buscado dar una explicación a los fenómenos. La descripción de los apartados de la metodología se desarrolla en el Capítulo III donde se precisa el enfoque, tipo y diseño de la investigación, así como la población la muestra, muestreo y los instrumentos usados, presentando la fiabilidad de los instrumentos, además de la operacionalización de las

variables. El Capítulo IV, se muestran resultados, presentando la fiabilidad de los instrumentos, el análisis descriptivo y la corroboración de las hipótesis a través del uso de la estadística inferencial. Finalmente, el Capítulo V se discute los resultados hallados se presenta las conclusiones y las recomendaciones respectivas que apoyen posteriores investigaciones que amplíen el estudio.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial, el estrés viene elevándose a causa de las exigencias académicas, exámenes, prácticas y actividades diarias; ya que en la actualidad se exige a un futuro profesional bien capacitado para poder trabajar y desempeñar su trabajo efectivamente. Los tipos de estrés se evidencian partiendo de su procedencia; es decir desde el ámbito donde se ubica el individuo claro ejemplo se detecta a nivel laboral y/o académico (Barraza, 2005).

En esa línea uno de los factores que podría estar vinculado con el estrés académico por sus efectos en el déficit en la gestión de tiempos sería la adicción a redes sociales. Tal como explica Andreassen (2015), el uso en exceso a las redes trae consigo dificultades en la interacción con sus pares, también problemas para expresar y control de las emociones, así como en el rendimiento académico.

Según las estadísticas a nivel internacional, Common Sense Media (2018) informó que, en recientes años, el porcentaje de adolescentes en Estados Unidos con edades de 13 a 17 años, aumento el uso de las redes sociales producto de la adquisición de teléfonos móviles, duplicándose en el 41% en 2012 en comparación al 89% en el 2020, según el estudio.

En el Perú, según el grupo RPP (2018) noticias, en un artículo publicado el 20 de setiembre de 2018, refieren que el 30% de universitarios presentaron índices de malestar a nivel de la salud mental por motivos académicos. Yuri Cutipé, señaló en una entrevista pública, que esta afección se presenta debido a la exigencia en los trabajos académicos, prácticas o exámenes.

Asimismo, subrayó que el 30% de universitarios tendrían malestar a nivel psicológico, por ello el director de salud mental informa que dicha afectación podría generar trastornos depresivos, consumo de alcohol y ansiedad, además señala la

importancia de las políticas de protección en la salud mental en las casas de estudios académicos.

A su vez, la Fundación Mapfre (2019) ejecutaron en 991 adolescentes de Lima y Arequipa de entre 13 y 17 años para identificar las características de la adicción a las redes y al internet. Mostraron que el 33,6% de ellos pasa la mayor parte de su tiempo en línea, mientras que el resto lo dedica a dormir y relajarse; el 20% expresó su deseo de manejar las plataformas digitales, pero no pudo hacerlo; y el 16% demostró síntomas de ansiedad en respuesta a la abstinencia. Un informe de Gestión (2019) reveló que Perú encabezó el ranking de naciones con la mayor proporción de individuos que emplean las plataformas de comunicación en línea, seguido de Brasil (89,1%), México (87,8%), Argentina (83,2%) y Colombia (83,8%). Afirma que, en Colombia, cada vez más personas acceden de forma diaria a sus redes, registrando 6.7 horas al día, siendo los jóvenes entre 14 y 20 años los de mayor demanda.

Los reportes estadounidenses, de Newsroom (2022), resaltaron en su estudio que, dentro del país de Argentina, los jóvenes nacidos entre 1996 y 2016 (generación Z), tuvieron un uso excesivo de las redes sociales, con el 40% de jóvenes prefieren interactuar de forma virtual que presencial, tienen al menos tres redes sociales y se ven obligados a usar las redes por presión o necesidad, por lo que sus habilidades sociales son pobres y por lo tanto sus relaciones interpersonales se ven afectadas. También destacó como los usuarios de las redes sociales se esfuerzan por presentar imágenes o cualidades de sí mismos en redes que no siempre se apegan a la realidad, provocando sentimientos de desolación, tristeza, desmotivación y problemas de autoestima.

Así mismo, en otro estudio se buscó los factores que determinan la salud mental en alumnos de Lima y Callao, fue aplicado a 1024 estudiantes. Las

conclusiones revelaron que el estrés, estilo de afrontamiento, las relaciones interpersonales y el centro de estudio determinan la salud mental en los estudiantes (Chau y Vilela,2017).

Esta problemática también se puede observar en personas cada vez más jóvenes de Lima Metropolitana, así como lo indica el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017), el cual reportó que, durante los primeros tres meses del 2017, el 28.2% de niños de seis años en adelante, tuvo acceso a Internet específicamente por medio de celulares, dicho porcentaje superó en 10.2%, comparado con el año 2016.

El análisis preciso de la realidad problemática permitió formular la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuál es la relación entre estrés académico y la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

El presente estudio muestra pertinencia teórica, puesto que se identifican los factores y datos estadísticos que relacionan el estrés académico y la adicción a redes sociales en la muestra seleccionada. Además, es importante ya que contribuirá como antecedente para posteriores investigaciones relacionadas a la correlación entre dichas variables, así también se brindará sugerencias para poder disminuir el estrés académico y adicción al internet de los estudiantes.

Presenta aporte metodológico, ya que se recogió la información y se adaptó los instrumentos de acuerdo a la muestra estudiada, para ello se efectuó un estudio piloto, para su confiabilidad y validez.

Por último, el trabajo de investigación tiene pertinencia práctica, puesto que los datos obtenidos de los estudiantes servirán a los directivos de la universidad para que puedan tomar medidas preventivas o adoptar estrategias para mitigar la problemática.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

1.3.2. *Objetivos específicos*

1. Describir el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
2. Describir el nivel de adicción a las redes sociales y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
3. Establecer la relación entre las dimensiones de estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

1.4. Limitaciones de la investigación

En un principio poder definir la población a trabajar ya que debido a la pandemia mundial el acceso a instituciones fue limitado. Falta de acceso presencial para aplicar las pruebas debido a la coyuntura sanitaria, covid-19. Ya que se aplicó con modalidad virtual, hubo limitaciones para responder preguntas o dudas sobre los ítems en las pruebas. No se pudo obtener información de la conducta o manifestaciones en el momento de la encuesta.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Chávez y Coaquira (2022) desarrollaron una investigación a 500 estudiantes del Instituto Tecnológico de Ecuador, entre los 17 y los 44 años. Se utilizó el Instrumento de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21). Finalmente, se determinó relación baja entre la adicción a redes sociales y las dimensiones de respuesta, síntomas y estrategias de afrontamiento. Se determinó que, al tiempo que aumentaba el uso de los medios sociales, también aumentaba el estrés académico.

Chávez (2021) realizó una investigación a 500 estudiantes de un instituto en Ecuador, de tipo descriptivo y nivel correlacional. Tuvo como finalidad establecer la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales. Los instrumentos fueron el Cuestionario de estrés académico (SISCO SV-21) y el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Se evidenció que no existe relación entre las variables ($\tau\text{-}b = .009$; $p > .05$). En cuanto las dimensiones del estrés académico, evidenció nivel alto en estrategias de afrontamiento 41.2%, estresores 27,8% y medianamente alto en la dimensión reacciones o síntomas con 13.6%. Por otro lado, concluye que a mayor síntomas y afrontamiento, mayor adicción a redes sociales.

Vargas-Serrudo et al. (2021) desarrollaron una investigación a 536 estudiantes de la ciudad de Sucre, Bolivia, para determinar los factores que contribuyen al acceso diario a las redes sociales y al comportamiento adictivo en línea. Se empleó el instrumento de adicción a las redes sociales y hábitos de acceso a las redes sociales virtuales. En los resultados globales, se descubrió que el 100% de alumnos utilizan las redes sociales, en particular WhatsApp, después de haber abandonado Facebook. Además, se demostró que los estudiantes de los niveles pequeño y Regular tendían

a tener problemas con ella (42,5% y 39,7%, respectivamente), pero sólo el 5,6% de los encuestados tenía una adicción grave.

Chimbana (2020) desarrolló una investigación en Ecuador a 256 estudiantes entre 14 y 19, donde examinó la relación entre la adicción a los medios sociales y la asimilación social de los adolescentes. Además, utilizó un cuestionario de adicción a las redes sociales. Los resultados mostraron que había un nivel medio en la dimensión de uso excesivo (13,18%) y 9,25% en la dimensión de fallo de control.

Moral y Fernández (2019) en España, investigaron a 240 estudiantes, entre adolescentes y jóvenes. El objetivo del estudio es estimar la relación entre el uso de Internet y los factores de riesgo, para poder examinar las variaciones de los conflictos intrapersonales e interpersonales según el sexo y la edad. Los resultados indican que el 11.25% de los estudiantes emplean el internet de forma problemática frente a un 88.75% de uso controlado. También, no existe diferencia para el sexo y edad. Se ha estimado una baja autoestima y la impulsividad cognitiva.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Azabache (2022) determinó la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en una población de estudiantes de nivel superior en la provincia del Callao. El estudio se constituyó por 80 estudiantes del CETPRO del Callao. Los instrumentos usados fueron los cuestionarios para estrés académico de Barraza (2006) y el de adicción a las redes sociales de Salas – Blas et al. (2020). Finalmente, se evidenció que existe correlación directa y significativa entre las variables de estudio ($r=.263$; $p<.05$) por lo tanto a más estrés académico más probabilidad de adicción a redes sociales, ya que ambas variables se relacionan.

Bustamante (2021) desarrolló una investigación a 64 estudiantes de 1ero a 5to de secundaria de un centro educativo particular de Lima. El estudio buscó conocer la

relación entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales. Se empleó el instrumento de adicción a las redes sociales y el instrumento de habilidades sociales. Finalmente se evidenció relación débil y negativa entre las dos variables generales ($r = -.336$, $p = .007$). Esto demostró que, a mayor presencia de la adicción a redes, menor dominio de competencias sociales.

Carrión (2020) realizó una investigación en 200 universitarios de una universidad Privada de Chiclayo, con edades entre 17 y 20 años, con el fin de estimar la relación entre el estrés académico y la adicción al internet. Asimismo, se empleó el cuestionario de Adicción a Internet (CAI) y Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico de García-Ros (2011). Finalmente, se evidencia que los universitarios están ubicados en niveles medios de adicción al internet.

En Trujillo, Díaz (2020) realizó un estudio a 256 universitarios con la finalidad de conocer la relación entre el estrés académico y adicción a redes sociales. Utilizó el inventario SISCO y el cuestionario ARS. El estudio posee un diseño de investigación descriptivo-correlacional. Finalmente, los resultados mostraron la existencia de una correlación directa, significativa y de grado medio ($p < .01$), es decir si una de las variables aumenta o baja la otra variable también lo hará.

Espinoza y Kunimoto (2020) realizaron una investigación con 252 alumnos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Tuvieron la finalidad de estimar la correlación del estrés académico y el uso de las redes sociales. Usaron el Inventario de Estrés Académico SISCO y el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Finalmente, se evidenció una correlación altamente significativa ($p < .01$) de grado bajo entre las dimensiones de las dos variables.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Estrés académico

Barraza (2006) explica el estrés académico de forma sistémica de índole adaptativa del individuo frente a las circunstancias, se refiere al estrés como un estado psicológico, influenciado por los estresores desencadenantes de estrés en los estudiantes, tales como exceso de trabajos académicos, nivel alto de rendimiento, exigencia de algunas materias comparación con otra, aprendizaje que se fundamenta en la memorización extensiva de una gran cantidad de información, tiempo reducido, exámenes y tareas académicas que según la valoración de los propios estudiantes son determinantes de síntomas, los cuales son indicadores de desequilibrio y se manifiestan con dolor de cabeza, salpullido, nerviosismo, malestar general, problemas estomacales entre otros; al estar frente a los síntomas, el estudiante está obligado a implementar estrategias de afrontamiento para lograr el equilibrio, tales como organización del tiempo o ejercicios de relajación ante situaciones estresantes.

El estrés académico se desarrolla a causa de las altas exigencias en el área de formación universitaria, ello produce malestar en los estudiantes (Caldera et al., 2007). Según Domínguez et al. (2022) el estrés académico son las reacciones frente a diferentes exigencias por la universidad, entre ellas prácticas, exámenes, presentaciones, etc. Estas reacciones repercuten y activan el organismo para poder cumplir con todas las obligaciones, sin embargo, la acumulación de actividades acompañado de la presión o exigencia puede ralentizar nuestro desempeño y bajar el rendimiento (Araujo y Pinguz, 2017).

A partir de los años en la escuela hasta el paso a la vida universitaria en posgrado, los estudiantes se encuentran en constante tensión; este proceso es denominado estrés académico que puede presentarse de manera individual y en el aula (Belkis et al., 2015).

Modelos Teóricos.

Síndrome de Adaptación General (GAS) de Hans Selye.

Selye (1956) definió el estrés como un estado caracterizado por un síndrome compuesto por todas las alteraciones generadas por estímulos inespecíficos en un sistema biológico. Este patrón de respuesta es lo que él denominó como “Síndrome de Adaptación General (GAS) o conocido como teoría del estrés sistemático (Krohne, 2002). Además, el síndrome de adaptación General desarrolla una explicación psicológica y fisiológica que un organismo enfrenta cuando se expone a factores estresantes. Esta teoría pasa por las siguientes tres etapas:

1. La etapa de reacción de alarma.

Es el shock del comienzo que se experimenta después del inicio de una reacción aguda a corto plazo. El Sistema Nervioso Autónomo recibe a los factores estresores para activarlo; caracterizado por un aumento de adrenalina y permite la reacción del sistema biológico del individuo. Lo anterior implica que, en esta etapa, existen demandas ambientales como la presión de los exámenes, trabajo de cursos de asignaturas o las dificultades financieras que enfrenta un estudiante lo cual puede permitir activar el hipotálamo para activar el sistema nervioso autónomo (Selye, 1956).

La reactividad del sistema nervioso autónomo puede provocar la generación de adrenalina y la noradrenalina, que son las hormonas de estrés. Estas tienden a circular en el sistema sanguíneo y activar varios órganos como el hígado, riñón, corazón y pulmones para responder al estrés. Como resultado, se produce un aumento de la presión arterial, estrés, elevados niveles de glucosa en la circulación sanguínea y otros cambios fisiológicos indispensables para hacer frente a la situación de estrés. Si el estudiante logra superar estos desafíos, el estrés puede disminuir. Por lo tanto, es posible que un estudiante puede superar la experiencia de estrés en esta

etapa si se ejecutan estrategias de afrontamiento apropiadas. En caso falten los mecanismos de afrontamiento apropiado, entonces, la experiencia de estrés del estudiante puede pasar a la segunda próxima etapa (Selye,1956).

2. La etapa de resistencia.

Selye (1956) sostuvo que, si los factores estresantes externos continúan, entonces, la persona puede entrar en la etapa de resistencia. El cuerpo va a intentar resistir el factor estresante a largo plazo. Se evidencia un agotamiento lentamente en la adaptación biológica del ser humano ante la presencia continua de factores estresantes. Si los factores externos estresantes continúan, entonces, el alumno puede encontrar los efectos de estrés que inician a visualizarse. Un claro ejemplo, sería la continuidad financiera, académica y social que pueden dificultar y durar días o semanas donde se empezará a ver consecuencias. En esta etapa posiblemente el estudiante emplee algunos recursos adaptativos, sin embargo, esto no funcionen correctamente para detener el estrés. Esta experiencia conlleva al estudiante a la siguiente etapa y con más evidencias de estrés.

3. La etapa de agotamiento.

De acuerdo con Selye (1956) indica que las funciones cognitivas del ser humano como la memoria, percepción, pensamiento y el razonamiento pueden alterarse de forma irreversible. El daño tisular irreversible y el deterioro cognitivo puede guiar a la muerte. En esta etapa el ser humano puede experimentar severas alteraciones emocionales, sociales, cognitivas y físicas que pueden socavar su capacidad para funcionar bien. Es probable que esto pueda experimentarse cuando el estudiante tiene una experiencia prolongada de estrés durante un semestre o incluso más.

Esta teoría explica como el estrés puede socavar la función fisiológica y psicológica del estudiante, particular si los factores estresantes son persistentes.

Teoría Cognitiva del estrés de Lazarus.

De acuerdo a Lazarus (1966) indica que existen dos conceptos claves para la explicación cognitiva del estrés:

1. Evaluación primaria.

Esta es la evaluación de los seres humanos en relación a que tan dañinos, desafiantes o serios son los estresores. Este es un proceso cognitivo reflejado en la percepción de factores estresantes.

2. Evaluación secundaria.

Este es el análisis cognitivo del individuo de la disponibilidad de recursos de afrontamiento necesarios para manejar los efectos de los estresores. Se denomina secundaria evaluación e implica que el afrontamiento puede estar orientado en la emoción o en la problemática. Además, desde que se propuso la teoría, ha sido revisada varias veces.

Lázaro (2000) sostiene que el estrés actúa como puente de interacción entre las personas y su medio. El estrés se caracteriza por ser un estado psicológico resultante de la interacción de una persona con un entorno importante para su bienestar y cuando las exigencias superan su capacidad de afrontamiento. En esta teoría la definición del estrés apunta a la evaluación cognitiva y los procesos de afrontamiento como mediadores significativos en la relación persona-medio ambiente. Esta teoría distingue entre evaluación primaria y secundaria. Estos dos tipos de evaluación se fundamentan en diversas fuentes de información. Por ejemplo, la evaluación primaria se encarga de la naturaleza de estresores que se experimentan,

mientras que la evaluación secundaria consiste a las opciones de afrontamiento disponibles para el individuo.

Smith et al. (1993) argumentan que el afrontamiento es una función de la relación entre primaria y secundaria. Además, es el esfuerzo conductuales y cognitivos que permite un modo de dominar, tolerar o reducir las exigencias provenientes del medio externo o del propio individuo, y los conflictos entre ellas. En el afrontamiento centrado en el problema las personas intentan cambiar a los demás o factores estresantes del medio, como exámenes inminentes o condiciones de vida.

Esta teoría es elemental porque permite explicar el rol de los estudiantes a nivel cognitivo en su experiencia con el estrés. Esto involucra que varios estudiantes se encuentran expuestos a factores estresantes similares, como exámenes inminentes o condiciones de vida en el albergue de su estrés.

Modelo Sistémico Cognoscitivo de estrés académico.

Barraza (2006) desarrolla el presente modelo, tomando como sustento modelos transaccionalista y de sistemas. El cual lo divide en dos supuestos:

- Supuesto Sistémico. La relación del individuo con su entorno como circuito de entrada y salida, en un esfuerzo de encontrar el equilibrio.
- Supuesto Cognoscitivista. Las exigencias del medio ambiente al ser humano, así como los medios y las estrategias de afronte a dichas exigencias, determinan la asociación de la persona y el ambiente.

Barraza explica que los modelos teóricos, que desarrollan la explicación sobre el estrés académico, no tienen una antigüedad notable, ya que estos estudios se vienen realizando a partir de la década de 1990, es en esta época donde se empiezan las investigaciones (Berrio y Mazo, 2011). Estos se basan en tres teorías:

- Focalizado en los estresores.

- Focalizado en los síntomas.
- Conceptualizado a partir del modelo transaccional

Dimensiones del estrés académico según Barraza.

Según Barraza (2007) indica que el estrés académico, se da mediante un proceso sistémico que se divide en tres componentes:

- Los estresores: la exigencia académica, conjunto de demandas que percibe el estudiante.
- Síntomas: los estresores generan una situación estresante, se manifiestan con afecciones psicológicas u orgánicas.
- Afrontamiento: desarrollo de estrategias para recuperar el equilibrio sistémico.

Síntomas del estrés.

Según Sánchez (2011) señala que el estrés recae en los órganos y su funcionamiento, los síntomas frecuentes son:

- Cefaleas
- Problemas para conciliar el sueño
- Mala digestión
- Estreñimiento o diarrea
- Nerviosismo
- Síntomas de ansiedad o depresión
- Sarpullido
- Palpitaciones rápidas
- Disfunción sexual

Siendo el nerviosismo el primer síntoma que se desarrolla en una situación de estrés, en esta primera etapa se altera el sistema nervioso debido a la secreción excesiva de cortisol (Venancio, 2018).

Consecuencias del estrés académico.

Arcia et al. (2008) indicaron consecuencias del estrés a nivel comportamental, afectivo y físico. En este último, se reconoce la presión alta, mialgias, reacciones alérgicas, problemas digestivos. En cuanto a nivel afectivo o psicológico existen pensamientos no adecuados para el individuo y su entorno; un ejemplo de ello sería el alumno que se esfuerza sin embargo el resultado no es lo esperado, en consecuencia, se torna triste o agresivo con su entorno. Los factores que constituyen la triada psicológica del estrés son: ira, ansiedad y depresión.

Mendiola (2010) hizo énfasis en la existencia de consecuencias físicas y psicológicas, que traen como efectos secundarios las consecuencias del estrés académico:

A nivel fisiológico: Se identifican niveles elevados de presión sobre las arterias, generando dificultades a nivel respiratorio e interrupciones para conciliar el sueño.

A nivel psicológico: Los niveles más altos de depresión, ansiedad e irritabilidad, están presentes ocasionando problemas para el aprendizaje, memorización; sumado a ello trae consecuencias de desinterés por las actividades que anteriormente se consideraban agradables o motivadoras.

Estrategias para prevenir y afrontar el estrés académico.

Existen estrategias que permiten ayudar a alguien que atraviesa un estado de crónico del estrés, para ello es necesario tomar en cuenta el siguiente listado de acciones que contrarrestan dicho estado (Stahl y Goldstein, 2013).

- Planificar la prioridad de actividades.
- Definir y decidir que técnicas son las más apropiadas para el método de estudio.
- Llevar una alimentación saludable, en horarios adecuados.

- Practicar actividades recreativas, así como también ejercicios.
- Hacer espacios que involucren los hobbies.
- Establecer ciclos de sueños saludables.
- Compartir y buscar ayuda.
- Hacer costumbre los ejercicios de respiración profunda y relajación.
- Fomentar el uso del humor.
- Mantener la serenidad y tranquilidad durante momentos de inquietud.

2.2.2. Adicción a redes sociales

Adicción.

Dicha variable se refiere a la dependencia psicológica entre el estímulo y la persona (Davis,2001)

Redes sociales.

Las redes sociales generan perfiles abiertos o semipúblicos en los usuarios, a su vez permite relacionarse con otros usuarios y conocer otras conexiones dentro del sistema (Boyd y Ellison, 2008).

Herrera (2012) mencionó que es una herramienta para la comunicación. Así mismo, siendo creada con el propósito de ayudar a la interrelación con otras personas con gustos o preferencias similares, también permite la planificación y el posicionamiento organizativo para llegar a todos y cada uno de los usuarios.

Tipos de redes sociales.

Tuero (2021) indica que, basados en la clasificación de sus funciones y utilidad, las cuales se desglosan en las diferentes categorías:

Redes sociales horizontales.

Denominadas así porque la finalidad es únicamente la comunicación entre las personas, permitiéndoles relacionarse por medio de sus perfiles públicos

indiferentemente de la ubicación de donde se encuentren, siendo dirigidas al público en general (Tuero, 2021). Entre las más reconocidas tenemos:

Facebook.

Denominada como la red social de mayor importancia y presencia a nivel mundial, permite compartir imágenes, videos, canciones grupos virtuales, conocimientos de gran interés entre otros; no obstante, cabe resaltar que su creador Mark Zuckerberg lo empleo para un exclusivo uso de la universidad con sus compañeros de Harvard logró cantidades enormes con los diversos usuarios (Flores et al.,2009).

Twitter.

Su función primordial es funcionar como un foro de opiniones en las comunidades; asimismo, últimamente se convirtió en una red de interés político y organizaciones internacionales. Convirtiéndose en la red más buscada por los famosos, así como diversos usuarios (Campos, 2017).

Instagram (2015).

Se denomina como la herramienta que comparte las experiencias de diversión y vivencias por medio de videos y fotos con los diferentes usuarios que disfrutan del contenido; acompañados de herramientas de editores, filtros entre otros.

Redes sociales verticales.

Se centra en los intereses de los consumidores, reuniendo a un conjunto específico según sus preferencias sobre temas concretos. Los más conocidos son:

YouTube.

Urueña et al. (2011) el principal objetivo de esta plataforma es animar y permitir a los consumidores compartir videos sobre el tema que prefieran, ellos explican las constantes innovaciones con herramientas y contenidos de vanguardia. Es importante

recordar que YouTube es una plataforma digital que compite con las 3 principales redes sociales en términos de usuarios activos y visitas frecuentes.

TikTok.

Permite ver contenidos de vídeo con una breve en lapsos de 6 y 15 segundos llegando hacer 4 vídeos con una duración de 60 segundos. La forma de uso es descendente, lo que fomenta la curiosidad de los usuarios por la reproducción del vídeo siguiente y provoca entretenimiento, pero también adicción (TikTok, 2020).

Adicción a las redes sociales.

Es una necesidad que se da a nivel psicológico que se evidencia con comportamientos repetitivos, de forma placentera inicialmente, pero luego se establecen como hábitos, que conllevan a elevar niveles de ansiedad, debido al estado de necesidad descontrolada (Escurra y Salas, 2014). Los adultos jóvenes y adolescentes, en su mayoría suelen dedicar mucho tiempo durante el día a las redes sociales, revisando las publicaciones recientes; ello provoca descuido en el área académica, relaciones sociales y familiares (Araujo y Pinguz, 2017).

Según Griffiths et al. (2015) el comportamiento adictivo se define operacionalmente como conductas que reflejan los componentes básicos de la adicción y cualquier conducta que refleja los seis criterios básicos, estaría desarrollando una adicción. Así mismo indica que los seis componentes básicos de la adicción son los siguientes:

- **Saliencia:** Es el dominio de actividades, sentimientos (craving) y pensamientos, tales como preocupaciones y distorsiones cognitivas, referente a las redes; suele ser la actividad central y la más relevante en su vida.
- **Modificación del estado de ánimo:** La experiencia que el individuo manifiesta luego de su conexión a redes sociales, lo utilizan como estrategias de

afrontamiento, como sensación de evasión o insensibilidad.

- **Tolerancia:** Hace referencia al aumento del tiempo de acceso en redes sociales para lograr sentimientos de placer experimentados con anterioridad, de tal manera que el uso va aumentando gradualmente.
- **Síntomas de abstinencia:** Son los efectos físicos y emocionales tales como mal humor, irritabilidad, que se dan cuando el individuo no está conectado a sus redes por distintos motivos.
- **Conflicto:** Se relaciona a los diferentes problemas suscitados producto del uso desmedido de las redes sociales, estos pueden ser: conflicto interpersonal (se refiere a la relación con los demás); conflicto con otras actividades (vida social, pasatiempos) y conflicto con el propio individuo (intrapsíquico y/lo subjetivo, existe sentimiento de descontrol).
- **Recaída:** Se refiere a la repetición de comportamientos adictivos relacionados con el uso de redes sociales.

Modelos teóricos.

Según Turel y Serenko (2012) explicaron la formación de la conducta adictiva a redes sociales, mediante tres perspectivas teóricas generales (como se citó en Becerra 2017). Los cuales se detallan a continuación:

Modelo Cognitivo Conductual.

Refiere que las conexiones desmedidas a redes sociales se deben a cogniciones desadaptativas junto a los factores ambientales, de ello resulta los comportamientos adictivos y/o compulsivos a redes sociales.

Modelo de habilidades sociales.

El modelo define que la adicción a las redes es debido a la falta de habilidades sociales, por ello hay preferencia de la comunicación virtual, evitado así la

comunicación presencial y eventualmente producirá un comportamiento adictivo y compulsivo de las redes sociales.

Modelo socio-cognitivo.

Se basa en el uso adictivo de las redes sociales, motivados por la obtención de una experiencia positiva, rapidez digital y la falta de regulación de internet. Para Young (1999) la adicción a internet se divide en cinco tipos:

- Adicción al cibersexo (ejemplo de ello es la pornografía en línea).
- Compulsión net (ejemplo de ello adicción a las ciber compras, apuestas).
- Acumulación de información (buscar información digital desmedida).
- Adicción a la computadora (como el caso de videojuegos).
- Adicción a las ciber-relaciones (interacciones o relaciones en línea)
- La adicción a las ciber-relaciones, está relacionado a la adicción a las redes, porque esta categoría busca mantener o establecer relaciones en línea (Griffiths et al., 2015).

Teoría de usos y gratificaciones.

De acuerdo a Katz et al. (1973) desarrollan un modelo teórico denominada Teoría de usos y gratificaciones en el cual sostienen que los seres humanos seleccionan los medios y contenidos para satisfacer las necesidades psicológicas y sociales. Además, llegan a identificar cinco necesidades: necesidades personales integradoras, necesidades afectivas (emoción, placer, sentimientos), necesidades cognitivas (adquirir información, conocimiento), necesidades de liberación de tensión (escape y diversión) y necesidades de integración social (interactuar con amigos y familiares). El modelo de doble factor de uso de Facebook que fue desarrollado por (Petrocchi et al., 2015) sostiene dos factores motivacionales que impulsan a un individuo a emplear Facebook como tipo específico de sitio de redes sociales:

necesidad de pertenecer, el cual involucra a un impulso innato de afiliarse con otras personas y ganar aceptación social y la necesidad de auto presentación, relacionado con el proceso de gestión de impresiones.

Los usuarios emplean diversas funciones de las redes sociales y eligen algunas de ellas de acuerdo a sus características lo que conlleva a que sean gratificados al usarlos (Ryan et al., 2014). La investigación nos ha brindado una tipología de usuarios en función de los usos, entre ellas tenemos: mantenimiento de la relación (llevar la red social fuera de línea); entretenimiento (participación en actividades sociales pasivas); compañerismo (usando Facebook para evitar la soledad y mejorar las necesidades interpersonales); gratificaciones de vigilancia (fotos de vistazo y actualizaciones de estado); escape, en el cual se caracteriza por participar en Facebook para escapar de preocupaciones, problemas y alteración del estado de ánimo (Ryan et al., 2014).

Hipótesis de habilidades sociales.

Esta teoría arguye que los seres humanos que carecen de habilidades, empleen las redes sociales para aumentar su red social en línea. Asimismo, indica que las personas se involucran más en las redes sociales para incrementar su círculo social (Valkenburg et al., 2005; Valkenburg y Peter, 2007). El estar expuesto de forma constante en las redes sociales permite que los usuarios reduzcan su bienestar debido a menos interacción social real. El efecto indica que los usuarios que estén a más tiempos en las redes sociales, entonces, experimentarán un elevado bienestar, aumentando la calidad de las relaciones (Valkenburg y Peter, 2007).

A través de la hipótesis de mejora social y compensación social han permitido que se formule diversos comportamientos de “subtipos de usuarios”. Entre ellos tenemos los siguientes: a) Extravertidos: Usan el Facebook para incrementar su

círculo social; b) Neuróticas: Usan el Facebook para mejorar el estado de ánimo; c) Solitario e introvertidos: Usan el Facebook para encontrar amistades debido a la dificultad que poseen para tener un vínculo amical; y d) Narcisistas: Explotan las diversas funciones de Facebook para que puedan recibir más atención y satisfacer sus necesidades de grandiosidad (Chen, 2014).

Modelo de Aceptación Tecnológica (TAM).

Este modelo explica y predice distintas actitudes de los usuarios que suelen optar por alguna tecnología o servicio particular (Davis, 1989). El TAM es útil al estudiar la recepción de las tecnologías de las redes sociales. Este enfoque establece principios esenciales que fundamentan la adopción de una tecnología a (Davis, 1989):

- a. Facilidad de uso percibida.
- b. Utilidad percibida.
- c. Actitud e intención de uso.

La facilidad de uso percibida y utilidad percibida van a explicar hasta qué punto los seres humanos creen que el uso de la tecnología puede mejorar el rendimiento y reduce el esfuerzo psicológico y físico. En relación a las actitudes e intención de uso tecnológico o dispositivo específico están influenciados por la facilidad de uso percibido y utilidad percibida (Davis, 1989; Davis et al., 1989). Las investigaciones han verificado la relación de actitud-intención-comportamiento en el contexto de Facebook. Es importante señalar que la intención de uso y la utilidad percibida pueden explicar las redes sociales del comportamiento (Rauniar et al., 2014).

Hipótesis del cerebro social.

En esta teoría se sostiene que el tamaño de los grupos sociales se suele correlacionar con el tamaño de la neo corteza. Los individuos están obligados a escoger entre ejercitar el tiempo o el capital emocional entre un pequeño círculo de

amigos o escasamente entre un gran número (Dunbar et al., 2015). Esta hipótesis argumenta que las redes sociales fuera de línea son limitadas ya sea en el ancho y la magnitud de las redes sociales son infinitas. Los investigadores han evidenciado que los tamaños de las redes sociales en línea y fuera de línea han permanecido igual.

Características de la adicción a las redes sociales.

Para Fernández (2013), el comportamiento adictivo a las redes sociales cumple con las siguientes características:

- Niega la idea de utilizar de manera anormal las redes sociales, además afirma que puede dejarlo en cualquier momento.
- Utiliza consecutivamente e insistentemente las redes.
- Reducción en las relaciones interpersonales.
- Deja de lado el área académica, laboral o en el hogar.
- Comportamientos impulsivos o alteraciones ante interrupciones o restricciones en cuanto al uso de redes.
- Perturbaciones emocionales, cambios de humor.
- Uso excesivo del tiempo navegando en la web.
- Descontrol de sus pensamientos, conducta y sentimientos
- Demuestra un comportamiento molesto o agitado como consecuencia de no poder acceder a las redes durante un lapso de tiempo predeterminado.
- Aumenta los conflictos interpersonales en la familia y personas de su entorno.
- Insomnio, dificultad para conciliar el sueño o privación del sueño.
- Mentir sobre el contenido y uso de las redes sociales.
- Focalización centrada solo en las redes sociales que producen pérdida de la noción del tiempo y espacio.

Dimensiones de adicción a redes sociales.

Según Ecurra y Salas (2014) dividen la adicción a las redes sociales en tres dimensiones, los cuales son:

- Obsesión: Se refiere a la afectación cognitiva, es decir los pensamientos relacionados a las redes sociales.
- Falta de control personal: relacionada a la afectación causado por la falta de autocontrol o restricción en la utilización de las redes sociales, causando distracciones académicas y laborales.
- Utilización en exceso: Refiriéndose al tiempo desmedido en redes y al escaso control para poder evitarlo.

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Redes sociales

Plataformas o medios de comunicación e interacción digital que producen cambios en las rutinas diarias, debido al uso inadecuado; provocando aislamiento, problemas de conducta y bajo rendimiento académico (Echeburúa, 2010).

Adicción

Se refiere al consumo habitual de una o diversas sustancias euforizantes o específicamente a la práctica o conducta desenfrenada. A su vez lo define como entrega, adhesión, asignación (Becerra, 2017).

Internet

Internet es un espacio, sitio o lugar que conduce a direcciones concretas ya que se puede tener acceso fácilmente a los sitios de gran tamaño y donde el usuario recurre para iniciar a navegar en la web, a los cuales se denomina portales, en ellos se puede subir o colgar documento con fácil acceso, o de manera restringida (Gamonal,2004).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo es básico ya que aumenta la información a lo que ya se conoce sobre las variables, además se enfoca en el objeto de estudio, sin embargo, de los hallazgos encontrados de la investigación se puede modificar es posible modificar y aportar al conocimiento científico (Vargas, 2009).

Nivel correlacional ya que pretende medir, recoger y aumentar información de las variables, a su vez conocer la relación de las variables (Bernal, 2010).

3.1.2. Diseño de investigación

El presente estudio cuenta con diseño no experimental, ya que no se manipulan las variables, realizando un análisis con los sucesos existentes, las cuales no se modificaron de manera anticipada (Alarcón, 2008). Además, corte transversal, ya que la obtención de los datos sucedió en un tiempo en específico (Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Se refiere a un conjunto de personas con rasgos comparables que están sujetas a normas de inclusión y exclusión (Tamayo, 2003). Se contó con 664 estudiantes de la facultad de psicología en una universidad privada de Lima, del VIII al XI semestre académico, participaron ambos sexos entre los 21 y 48 años.

3.2.2. Muestra

Para estudiar un fenómeno estadístico, la muestra se considera una colección de individuos extraídos de la población (Tamayo, 2003). El estudio contó con 277 alumnos de psicología.

3.2.3. Muestreo

El estudio presentó el muestreo no probabilístico intencional, debido a que los participantes no contaron con la misma probabilidad de ser escogidos, por ello cumplen con determinadas características o criterios, debido a ello los resultados de este estudio no se puede generalizar (Hernández et al., 2014).

Criterios de inclusión.

- Alumnos a partir de 21 años hasta los 48 años.
- Dar consentimiento a su participación.
- Universitarios del VIII al XI semestre.
- Pertenecer de la carrera profesional de psicología.

Criterios de exclusión.

- Estudiantes que no respondan correctamente el formulario.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

Ha: Existe relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

3.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre las dimensiones de estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.

3.4. Variables-Operacionalización

Definición conceptual de estrés académico.

Se relaciona a la afectación psicológica y adaptativa, el cual se desarrolla cuando un alumno se encuentra frente a una serie de situaciones estresantes. Estos factores repercuten en un desequilibrio sistémico, por lo que es necesario actuar para abordar la situación y restaurar el sistema (Barraza, 2006).

Definición operacional de estrés académico.

En la tabla 1, se describe el inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza.

Tabla 1

Tabla operacional de variable estrés académico

Dimensiones	Ítems		Categorías	Escala de medición
Estresores	19, 20, 21, 22,		Niveles Bajo	
	23, 24, 25, 26		0-20	
Síntomas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,	Respuestas	Medianamente bajo	
	8, 9, 10, 11, 12,	N	21-40	Ordinal
	13,	RV	Medio	
		AV	41-60	
	CS	Medianamente alto		
Afrontamiento al estrés	14, 15, 16, 17, 18,	S	61-80	
	27, 28		Alto	
			81-100	

Definición conceptual de adicción a redes sociales.

Se refiere a un modelo de dependencia psicológica definida por la repetición de actividades que inicialmente son placenteras, pero luego se convierten en hábitos y causan niveles significativos de angustia como resultado de la demanda incontrolable (Escurra y Salas, 2014).

Definición operacional de adicción a redes sociales.

En la tabla 2, se describe el instrumento desarrollado por Escurra y Salas (2014).

Tabla 2

Tabla operacional de la variable adicción a redes sociales

Dimensiones	Ítems	Categorías		Escala de medición
Obsesión	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19,	Respuestas		Ordinal
	22, 23	0=N	Niveles	
Falta de control personal	4, 11, 12, 14, 20, 24	1=RV	Bajo	
		2=AV	Promedio	
Uso excesivo	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18,	3=CS	Alto	
	21	4= S		

Variables sociodemográficas.

- Edad: Edad de vida de los participantes al responder a la prueba.
- Sexo: género del participante.
- Ciclo: Etapa de un plan de estudios universitarios, en el cual el estudiante está matriculado, en el momento de resolver las pruebas.

3.5. Métodos y técnicas de investigación

3.5.1. Inventario SISCO de Estrés Académico

El instrumento fue creado por Barraza (2006) en México y adaptado por Camacuari (2007) en población universitaria. Consta de 31 ítems, los primeros dos ítems son de prueba, conformado por las siguientes dimensiones: estresores, síntomas y afrontamiento al estrés, su administración es de manera individual y grupal, se califica de acuerdo con la intensidad y frecuencia, para el primero se toma en cuenta cinco niveles: bajo, medianamente bajo, medio, medianamente alto y alto. Y para el segundo son: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. El objetivo del instrumento es conocer las características del estrés en universitarios.

El instrumento contó con una confiabilidad aceptable por el alfa de Cronbach (.842) en una muestra de universitarios de Lima Sur; además, la correlación entre

mitades fue de .720. Respecto al análisis de cada ítem, la relación fue entre .23 a .27, lo que confirmó que todos los ítems fueron confiables. La validez de contenido cuenta con el coeficiente V de Aiken, los cuales fueron iguales o mayores a 0.80, no se eliminó ningún ítem. También, cuenta con un idóneo nivel de validez de constructo en universitarios de dos instituciones en Villa el Salvador. Según Palella y Martins (2003) la validez se comprende como la inexistencia de sesgos o errores en el instrumento, a su vez indica la coherencia entre lo que mide y lo que se quiere medir.

Validez de constructo (validez factorial).

En el presente estudio se demostró la validez y confiabilidad por medio de una prueba piloto. Se utilizó el análisis factorial exploratorio (AFE), con el método ULS y una rotación Varimax. Para corroborar la validez del constructo los parámetros previos evidenciaron KMO (.823) además la prueba de esfericidad de Bartlett ($X^2= 4469,819$, $gl= 406$, $p>.000$) los resultados confirmaron la estructura con 6 factores. Para la fiabilidad se usó el alfa de Cronbach, para describir el nivel de confianza de dicho instrumento .912

Tabla 3

Prueba de KMO y Bartlett del inventario de Estrés Académico SISCO

KMO		.823
Test de Bartlett	Chi-cuadrado	4469.819
	gl	406
	p	.000

En la tabla 3, se muestran los resultados de la prueba KMO siendo adecuado para la aplicación para el método de análisis factorial (KMO 0,823) y la prueba de esfericidad de Barlett ($X^2= 4469,819$, $gl= 406$, $p>.000$) evidenciando que la muestra utilizada es aceptable en su tamaño y relación entre ítems.

Tabla 4*Matriz de estructura factorial del inventario de Estrés Académico SISCO*

Ítems	Factor					
	1	2	3	4	5	6
1			.709			
2			.811			
3			.520			.680
4						.774
5			.629			
6			.806			
7					.527	
8					.762	
9				.781		
10		.564	.501			
11					.535	
12			.621	.577		
13				.769		
14		.703				
15		.748				
16		.758				
17		.745				
18				.753		
19		.701	.515			
20		.612	.569	.569		
21		.740				
22		.788				
23		.787				
24		.621	.544			
25		.676	.509			
26		.824				
27		.655				
28		.747				
29					.727	

Los resultados de la tabla 4, destacan la presencia de los factores claramente definidos que supera el mínimo de .30 para cada ítem, confirmando la base teórica de la prueba.

Confiabilidad.

La confiabilidad se refiere a la administración reiterada de la prueba al mismo sujeto u objeto de estudio, y que los resultados obtenidos sean los mismos en el

tiempo (Hernández et al., 2014). La confiabilidad del Inventario SISCO se obtuvo con el alfa de Cronbach y así obtener el nivel de confianza de dicho instrumento.

Tabla 5

Estadísticos de confiabilidad del inventario de Estrés Académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
.912	29

En la tabla 5, se observa que la escala total de estrés académico cuenta con un valor del alfa que supera el .70 (.912), lo que demuestra una adecuada fiabilidad para el instrumento.

Tabla 6

Fiabilidad para estrés académico

VARIABLES Y DIMENSIONES	Alfa de Cronbach	Omega de McDonald
D1: Estresores	0.88	0.88
D2: Reacciones físicas	0.79	0.79
D3: Reacciones psicológicas	0.78	0.78
D4: Reacciones comportamentales	0.75	0.76
D5: Afrontamiento	0.78	0.79
Estrés Académico	0.92	0.93

En la tabla 6, se puede apreciar los valores de los coeficientes Alfa y Omega para Estrés académico mostrando valores en rangos de [.75 - .92] y [.76 - .93] respectivamente, lo que evidencian aceptable y buena consistencia interna de los ítems en relación con su dimensión y con la variable general, ya que superan el punto crítico de .70 según Cronbach y Shavelson (2004).

3.5.2. Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas

En la presente investigación se aplicó el ARS, para así poder recolectar los datos, fue desarrollado por Ecurra y Salas (2014) en Perú adaptado a la población

universitaria. Consta de 24 ítems, dividido en tres dimensiones: Obsesión, falta de control y uso excesivo. Su administración es de manera individual y grupal, se califica tomando de acuerdo cinco niveles: bajo, promedio y alto. Y para el segundo son: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre. El objetivo de la prueba es determinar el grado de adicción a las redes sociales entre los alumnos.

El ARS reveló confiabilidad aceptable con un alfa entre el .88 a .92, siendo aceptables porque superaron el .85. Al poseer un nivel adecuado de validez de contenido, se validó mediante un análisis factorial confirmatorio (AFC), lo que permitió confirmar los factores identificados. Como resultado, se compararon los tres modelos: Tres factores asociados, tres factores independientes y un modelo independiente. Encontrando que el modelo más eficaz es el modelo de los componentes relacionados ($\chi^2/gl= 1.48$, $RMR= .06$, $RMSEA= .04$, $GFI= .92$).

Para efectos del empleo del instrumento en la presente tesis se demostró la validez y confiabilidad del ARS. La primera se evidenció con el AFC y un método ULS con rotación Varimax. Además, la fiabilidad se mostró con el alfa de Cronbach superior al .70 como criterio mínimo.

Validez de constructo (validez factorial).

Tabla 7

Prueba de KMO y Bartlett del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

KMO		.901
Test de Bartlett	Chi-cuadrado	4666.574
	<i>gl</i>	276
	<i>p</i>	.000

La tabla 7, los valores del *KMO* (.901) y un test de Bartlett significativo ($\chi^2 = 4666,574$, $gl= 276$, $p>.000$) evidenciaron que el tamaño y la relación entre ítems de la muestra considera es adecuado, por lo que se encuentra en los rangos establecidos.

Tabla 8*Matriz de estructura factorial del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*

Ítems	Factor			
	1	2	3	4
1		.590		.729
2		.513		.713
3		.742		.518
4				.838
5	.525			.914
6				.877
7				.603
8		.767		.526
9		.841		
10	.601			.765
11	.634			
12			.782	
13	.584			
14	.795			
15	.785			
16	.690	.538		.508
17	.621			.596
18	.847			.591
19	.797			
20	.636			.609
21	.839			
22	.795			.508
23	.851			
24			.536	

En los resultados de la tabla 8, se muestra la presencia de factores claramente definidos, puesto que son mayores al .30 para cada ítem.

Confiabilidad.**Tabla 9***Estadísticos de confiabilidad del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.941	24

En la tabla 9, se evidencia una estadística de confiabilidad del cuestionario ARS, con valores de un alfa de Cronbach de .941, siendo aceptable debido a que superó el mínimo de .85.

Tabla 10

Fiabilidad para dimensiones de Adicción a las redes sociales

VARIABLES Y DIMENSIONES	Alfa de Cronbach	Omega de McDonald
Obsesión	0.94	0.94
Falta de control	0.88	0.88
Uso excesivo	0.92	0.92
Adicción a las redes sociales	0.97	0.97

En la tabla 10, se presenta el análisis de fiabilidad con valores de alfa [.88 - .97] y omega [.88 - .97] para cada una de las dimensiones, siendo datos buenos y óptimos que demuestran estabilidad y consistencia entre los ítems, sus dimensiones y la variable general de acuerdo a los establecido por Campo y Oviedo (2008).

3.6. Procesamiento de los datos

Para iniciar, debido a que la encuesta se dio de modo virtual, se elaboró un formulario el cual incluyó el consentimiento informado por parte de los estudiantes, para garantizar la información y llenado de información voluntaria, señalando que los datos brindados mantienen la confidencialidad y respeto a la misma. El inventario incluye datos sociodemográficos, para obtener información exacta de la población.

En segunda instancia se procedió a enviar el formulario por medio de un link electrónico, el cual pudo ser abierto por los estudiantes, teniendo activo su correo institucional.

En cuanto al procedimiento del análisis se comenzó recopilando información por medio del formulario en Google Forms, luego se descargó en el programa Excel,

para realizar una primera codificación numérica de las respuestas a los instrumentos; luego se trasladó la base de datos al software SPSS (v. 25) con el objetivo de obtener los resultados estadísticos de la investigación.

Por último, con el fin de la confiabilidad en cada instrumento se aplicó una prueba piloto, y de esta manera asegurar la confiabilidad en la población seleccionada. Para la validez se aplicó el AFE con un método ULS y una rotación Varimax, y para confiabilidad el alfa, para lo cual se analizó los ítems y se consideró las dimensiones.

El análisis de resultados se estructuró en dos apartados, primero los resultados descriptivos de tendencia central, dispersión y distribución; así como la frecuencia y porcentaje de las variables. Luego, para los resultados inferenciales, se analizó la prueba de normalidad ($p < .05$) en todas las dimensiones, se procedió a usar estadísticos no paramétricos para obtener la dirección y nivel de correlaciones por lo que el estadístico a utilizar fue Spearman

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones de las variables

Tabla 11

Análisis descriptivo del estrés académico y sus dimensiones

n = 277	Estresores	Síntomas	Afrontamiento
Media	21,90	44,38	17,84
Mediana	21,00	46,00	18,00
Desviación Estándar	5,892	9.427	3,670
Asimetría	,299	-,272	-,710
Curtosis	,004	,587	,668

En la tabla 11, se muestra que para la dimensión estresores existe una media de 21.90 y una desviación estándar de 5.89; del mismo modo en cuanto a las dimensiones, el mayor valor promedio es de síntomas ($M= 44.38$, $DE= 9.42$) y el menor valor para la dimensión Afrontamiento ($M= 17.84$, $DE= 3.67$).

Tabla 12

Niveles para estrés académico por indicadores

Dimensiones/ Variable	Niveles	fr	%
Estresores	Bajo	87	31.41
	Promedio	96	34.66
	Alto	94	33.94
Reacciones físicas	Bajo	81	29.24
	Promedio	101	36.46
	Alto	95	34.3
Reacciones psicológicas	Bajo	89	32.13
	Promedio	78	28.16
	Alto	110	39.71
Reacciones comportamentales	Bajo	89	32.13
	Promedio	72	25.99
	Alto	116	41.88
Afrontamiento	Bajo	76	27.44
	Promedio	86	31.05
	Alto	115	41.52
Estrés académico	Bajo	89	32.13
	Promedio	89	32.13
	Alto	99	35.74

En la tabla 12, se puede notar los valores más representativo en el indicador Afrontamiento con 41.52% (115) de universitarios que presentan nivel alto, seguido de un 41.88% (116) de universitarios con nivel alto de reacciones comportamentales, en sentido inverso los valores bajos se observaron con 28.16% (78) de nivel promedio para la dimensión reacciones psicológicas, en Afrontamiento el 27.44% (76) de universitarios con nivel bajo y para la variable Estrés académico 35.74% (99) con nivel alto, un 32.13% (89) para nivel promedio y bajo.

Tabla 13

Niveles para adicción a las redes sociales

Dimensión	Niveles	<i>fr</i>	%
Obsesión	Bajo	83	29.96
	Promedio	100	36.10
	Alto	94	33.94
Falta de control	Bajo	86	31.05
	Promedio	84	30.32
	Alto	107	38.63
Uso excesivo	Bajo	82	29.60
	Promedio	87	31.41
	Alto	108	38.99
Adicción a redes sociales	Bajo	90	32.49
	Promedio	93	33.57
	Alto	94	33.94

En la tabla 13, se puede notar el valor más representativo en la dimensión Uso excesivo con 38.99% (108) de universitarios que presentan nivel alto, en sentido inverso el menor valor fue para obsesión con un 29.96% (83) de universitarios con nivel bajo y para la variable Adicción a redes sociales un 33.94% (94) con nivel alto, un 33.57% (93) para nivel promedio y 32.49% (90) en nivel bajo.

Tabla 14*Análisis descriptivo de adicción a redes sociales y sus dimensiones*

n = 277	Obsesión	Falta de Control	Uso excesivo
Media	22.09	14.13	17.96
Mediana	22.00	14.00	18.00
Desviación Estándar	7.499	3.746	6.312
Asimetría	.114	-.245	.254
Curtosis	.866	.149	.149

En la tabla 14, se muestra que para falta de control existe una media de 14.13 y una desviación estándar de 3.75; del mismo modo, el mayor valor promedio es de obsesión ($M= 22.09$, $DE= 7.49$) y el menor valor para el uso excesivo ($M= 17.96$, $DE= 6.31$).

Prueba de Normalidad

Tabla 15*Prueba de normalidad de estrés académico*

n = 277	K-S	p
Estresores	.085	0.000
Síntomas	.098	0.000
Afrontamiento	.144	0.000
Estrés académico	.067	0.005

Nota: K-S (Prueba de Kolmogorov Smirnov), p (prueba de significancia).

En la tabla 15, se aprecia la variable estrés académico y sus dimensiones obtuvieron puntuaciones que se ajustan a una distribución no normal ($p < .05$), motivo por el cual se utilizó estadísticos no paramétricos, siendo en el caso de la correlación la prueba de Spearman (ρ).

Tabla 16*Prueba de normalidad de la adicción a las redes sociales*

n = 277	K-S	P
Obsesión	.054	0.000
Falta de control	.081	0.000
Uso excesivo	.091	0.000
Adicción a las redes sociales	.066	0.006

Nota: K-S (Prueba de Kolmogorov Smirnov), p (prueba de significancia).

En la tabla 16, se reconoce que la adicción a redes sociales y sus dimensiones obtuvieron puntuaciones que se ajustan a una distribución no normal ($p < .05$), motivo por el cual se usó estadísticos no paramétricos, siendo en el caso de la correlación la prueba de Spearman (ρ).

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 17*Relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales*

n= 277		Adicción a redes sociales
Estrés académico	ρ	.422*
	p	0.04

En la tabla 17, se identifica un valor $p = .04$, el cual se considera dentro de los valores esperados para la significancia, permitiendo afirmar que existe relación directa, baja y significativa entre las variables de estudio, ello confirma que existe relación entre ambas variables de estudio.

Tabla 18*Relación entre dimensiones de estrés académico y adicción a redes sociales*

n= 277	Adicción a redes sociales	
Estresores	<i>rho</i>	.167**
	<i>p</i>	0.01
Reacciones Físicas	<i>rho</i>	.130*
	<i>p</i>	0.03
Reacciones Psicológicas	<i>rho</i>	0.111
	<i>p</i>	0.07
Reacciones Comportamentales	<i>rho</i>	0.007
	<i>p</i>	0.41
Afrontamiento	<i>rho</i>	-0.014
	<i>p</i>	0.81

En la tabla 18, se muestra el análisis de correlación, en cual tenemos el valor $p = .01$ y $p = .03$ para las dimensiones Estresores y Reacciones físicas respectivamente, el cual se considera dentro de los valores esperados para la significancia ya que este debe cumplir con el valor $p < .05$, en cuanto a las dimensiones Reacciones psicológicas, Reacciones comportamentales y Afrontamiento se obtuvieron el valor $p=0.07$, $p=0.41$ y $p=0.81$ respectivamente, en los cuales se evidencia que no cumple con los valores esperados para la significancia $p < .05$, por lo que se concluye que existe relación solo entre dos dimensiones de estrés académico y adicción a redes sociales.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

El propósito principal de este estudio fue identificar la correlación existente entre estrés académico y adicción a las redes sociales en universitarios de Lima-Sur, por consiguiente, los resultados encontrados van a ser explicados y contrastados con otros estudios a continuación, iniciando desde una perspectiva general para finalizar de forma específica con el conocimiento de cada uno de los objetivos planteados.

En el objetivo general se demostró que existe relación altamente significativa, directa y grado bajo ($\rho = .422$, $p < 0.01$) entre las variables mencionadas, esto implica que a medida que aumenta el nivel de una variable, también aumentará el nivel de la otra. Estos resultados concuerdan con lo señalado por Chávez y Coaquira (2022) al estudiar las mismas variables en estudiantes de un tecnológico, encontrando una relación baja pero significativa; de igual forma Azabache (2022) encontró que existe relación directa y débil, mientras que Díaz (2020) determinó relación de grado medio. Por el contrario, Chávez (2021) encontró que no existe relación significativa entre las variables ($\tau_b = .009$; $p > .05$), por lo que el estrés académico no necesariamente se debería a la adicción a redes sociales.

Según Barraza (2005) el estrés estudiantil se ha elevado en forma progresiva a partir de las mayores demandas académicas, el desarrollo de prácticas preprofesionales y otras actividades como el desarrollo de competencias digitales. Ante esta situación cualquier actividad que genere una distracción o uso inadecuado del tiempo, con el consiguiente atraso en el desarrollo de los deberes académicos, genera una mayor sensación de exceso de trabajo. Una de las actividades relacionadas a este problema es la adicción a las redes sociales. Tal como lo explica Andreassen (2015) el exceso de uso de internet que los conectan con sus pares a través de plataformas virtuales, conlleva no solo al deterioro en sus habilidades

sociales de interacción, a la vez al problema de expresión y control de sus emociones, sino también, está relacionado con el rendimiento y estrés académico. Tal como lo señalan Araujo y Pinguiz (2017) las reacciones ante el estrés repercuten y activan en el organismo del joven por tratar de cumplir con todas sus obligaciones, dejadas de lado. Sin embargo, esta acumulación de actividades acompañados por la presión o exigencia, más bien, puede ralentizar el desempeño y bajar el rendimiento.

Estos eventos son explicados por la teoría desarrollada por Selye (1956), ya que denomino el Síndrome de Adaptación General (GAS), para explicar la variabilidad de síntomas producidos en los sistemas orgánicos como respuesta a eventos o factores estresantes. Pasando por las etapas que describió como etapa de reacción y alarma, resistencia y de agotamiento.

Por otro lado referente al nivel de estrés académico y sus dimensiones se evidenció grado alto con 35.74%, de manera específica en la dimensión Afrontamiento con 41.52%, seguido por reacciones comportamentales con 41.88%, los valores bajos se observaron con 28.16% para la dimensión reacciones psicológicas; siendo similar al estudio de Chávez (2021), el cual encontró nivel alto en estrategias de afrontamiento 41.2%, estresores 27,8% y medianamente alto en la dimensión reacciones o síntomas con 13.6%.

En cuanto al nivel de adicción a redes sociales y sus dimensiones se halló un predominio del magnitud o grado alto en la dimensión uso excesivo con 38.99%, seguido de medianamente alto en la falta de control con 38.63%, excepto en la dimensión obsesión con un nivel medianamente bajo de 29.96%. Estos resultados no coinciden con Chimbana (2020), quién encontró en su investigación, magnitud o grado medio en la dimensión de uso excesivo (13.18%) y un 9.25 % en la dimensión de la falta de control. Estos resultados podrían ser debido a que luego de la pandemia

y otras restricciones de índole social, los estudiantes incrementaron el uso de las redes sociales, por ello existe mayor predisposición por su uso, necesidad de conectarse e interactuar, ello se relaciona con la teoría desarrollada por Katz et al. (1973), los cuales desarrollaron un modelo teórico denominado Teoría de usos y gratificaciones en el cual sostienen que los seres humanos seleccionan los medios y contenidos para satisfacer las necesidades psicológicas y sociales. Además, llegan a identificar cinco necesidades: necesidades personales integradoras, necesidades afectivas (emoción, placer, sentimientos), necesidades cognitivas (adquirir información, conocimiento), necesidades de liberación de tensión (escape y diversión) y necesidades de integración social (interactuar con amigos y familiares).

Por último, al realizar la relación entre las dimensiones de estrés académico (estresores y reacciones físicas) con la adicción a redes sociales en estudiantes, se evidencio una magnitud baja, ello concuerda con la investigación realizada por Espinoza y Kunimoto (2020) sobre la relación entre dichas variables, el cual concluyó con una correlación altamente significativa ($p < .01$) de grado bajo entre las dimensiones de las dos variables.

Estos resultados de la investigación actual revelaron una correlación débil entre las variables mencionadas, lo que lleva a concluir que las conductas adictivas a las redes sociales tales como obsesión, uso excesivo y falta de control, interfieren alterando las labores académicas, familiares y personales; siendo la procrastinación de sus labores los generadores de estresores como sobrecarga académica, falta de tiempo, entre otros; generando síntomas físicos y psicológicos tales como dolor de cabeza, insomnio, problemas estomacales, contractura muscular, ansiedad entre otros, ya que frente a ellos la capacidad de afrontamiento se ve reducido, sin embargo al ser de magnitud baja o débil, estaría influenciado a su vez por otros factores

ambientales y/o personales que generen o aumenten el estrés académico.

5.2. Conclusiones

1. Existe relación altamente significativa, directa y de grado bajo ($\rho = 0.422$; $p < 0.01$) entre estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur.
2. En cuanto al nivel de estrés académico y sus dimensiones se evidenció predominio del nivel alto con 35.74%, con el valor más representativo en la dimensión Afrontamiento con 41.52%, siendo de nivel alto.
3. Referente al nivel de adicción a redes sociales y sus dimensiones se halló un predominio del nivel alto con 33.94, con predominio en la dimensión uso excesivo de las redes sociales de nivel alto con 38.99%.
4. Existe una relación de magnitud bajo y altamente significativa entre las dimensiones de estrés académico (estresores y reacciones físicas) con las dimensiones de adicción a redes sociales.

5.3 Recomendaciones

1. Seguir investigando, realizando diferentes estudios incluyendo las mismas variables con el fin de obtener mayor conocimiento y generalización de los resultados.
2. Ampliar la cantidad de la muestra con las mismas variables con el fin de obtener mayor conocimiento y generalización de los resultados.
3. Se sugiere investigar otras variables relacionadas a las desarrolladas en el presente estudio, tales como procrastinación académica e impulsividad, con el fin de crear un programa de intervención para brindar estrategias a los alumnos sobre el control de sus actividades y regular los periodos de tiempos en línea.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*.
<https://books.google.com.pe/books?id=q9KxQwAACAAJ&hl=es&sitesec=reviews>
- Andreassen, C. (2015). Adicción al sitio de redes sociales en línea: una revisión completa. *Informes de Adicción Actual*, 2(2), 175-184.
<https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araujo, M. y Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y a adicción a redes sociales en universitarios de la Molina* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a5204cd3-7822-499b-b92a-dfdd72faf23f/content>
- Arcia, S., Barrera, R. y Salazar, E. (2008). *Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de occidente de la Universidad de El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad de El Salvador]. Repositorio de la Universidad de El Salvador.
<http://ri.ues.edu.sv/663/>
- Azabache, V. (2022). *Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de un CETPRO del Callao* [Tesis de maestría, Universidad de César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109842/Azabache_VNP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, 1(4), 15-20.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8(17), 1-11.
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico. Un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Psicología Científica.Com*, 2(2), 2-4.
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Becerra, J. (2017). *Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nueva León]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Nueva León.
<http://eprints.uanl.mx/14297/1/1080243194.pdf>
- Belkis, A., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. <https://docplayer.es/31316487-Tomado-bernal-cesar-a-2010-metodologiadela-investigacion-tercera-edicion-pearson-educacion-colombia.htm>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Boyd, D. y Ellison, N. (2008). Sitios de redes sociales: Definición, historia y becas. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
<http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>
- Bustamante, E. (2021). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur].

Repositorio de la Universidad Científica del Sur.

[https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1950/TL-](https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1950/TL-Bustamante%20E.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Bustamante%20E.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1950/TL-Bustamante%20E.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(2), 77-82.

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Campo, A. y Oviedo, H. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista Salud Pública*, 10(5), 831-839.

<https://www.redalyc.org/pdf/422/42210515.pdf>

Campos, E. (2017). Twitter y la comunicación política. *El Profesional de la Información*, 26(5), 785-794. <https://doi.org/10.3145/epi.2017.sep.01>

Carrión, B. (2020). *Adicción a internet y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7788/Carrión%20Colchado%2c%20Billy%20Johnson.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387-422.

<http://doi.org/10.18800/psico.201702.001>

Chávez, J. (2021). *Adicción a las redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Chila-Ecuador* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión.

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4781/Jenrry_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1

- Chávez, J. y Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3),17-37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Chen, G. M. (2014). Revisiting the social enhancement hypothesis: Extroversion indirectly predicts number of Facebook friends operating through Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 39(1), 263-269. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.015>
- Chimbana, J. (2020). *Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31556>
- Chóliz, M., Villanueva, V. y Chóliz, M. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso y dependencia del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 34(1), 74-88. www.aesed.com/descargas/revistas/v34n1_6.pdf
- Common Sense Media. (2018, 09 de septiembre). *Lo que los adolescentes piensan de sus vidas en las redes sociales*. <https://www.common sense media.org/es/articulos/lo-que-los-adolescentes-piensan-de-sus-vidas-en-las-redes-sociales>
- Cronbach, L. y Shavelson, R. (2004). My current thoughts on coefficient alpha and successor procedures. *Educational and Psychological Measurement*, 64(3), 391-418. <https://doi.org/10.1177/0013164404266386>
- Davis, F. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *Mis Quarterly*, 13(3), 319-340. <https://doi.org/10.2307/249008>

- Davis, F., Bagozzi, R. y Warshaw, P. (1989). User acceptance of computer technology: a comparison of two theoretical models. *Management Science*, 35(8), 982-1003. <https://doi.org/10.1287/mnsc.35.8.982>
- Davis, R. (2001). Un modelo cognitivo conductual del uso patológico en internet. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [http://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](http://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Díaz, A. (2020). Más del 25% de adolescentes es adicto a las redes sociales. *Universo Digital*, 2(3), 22-24. <https://universodigitalnoticias.com/moviles/03/09/2019/mas-del-25-de-los-adolescentes-es-adicto-a-las-redes-sociales/34051.html>
- Díaz, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de Universidad Privada Antenor Orrego. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6893/1/REP_PSI_CLAUDIA.DIAZ_ESTRÉS.ACADÉMICO.ADICCIÓN.REDES.SOCIALES.ESTUDIANTES.UNIVERSIDAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf
- Domínguez, J., Mendoza, E., Osorio, M. y Salinas, E. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas Contemporáneos*, 1(46), 1-22. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Dunbar, R., Arnaboldi, V., Conti, M., & Passarella, A. (2015). The structure of online social networks mirrors those in the offline world. *Social Networks*, 43(3), 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2015.04.005>
- Echeburúa, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/0>

- Escobar, E., Soria., S., López, G. y Peñafiel, D. (2018). *Manejo del estrés académico: revisión crítica*. Atlante.
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
[//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico](https://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico)
- Escorra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *LIBERABIT*, 20(1), 73-91.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Escorra, M. y Salas, E. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90.
<http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/57>
- Espinoza, J. y Kunimoto, H. (2020). *Estrés y el uso de las redes sociales de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de lima metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24198/Espinoza%20Aroyo%2c%20Jesús%20Carolina%20-%20Kunimoto%20Melgarejo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Flores, J., Morán, J. y Rodríguez, J. (2009, 12 de agosto). *Las redes sociales*.
<https://www.usmp.edu.pe/publicaciones/boletin/fia/info69/sociales.pdf>
- Fundación Mapfre. (2019). *Patrones de uso y abuso de las TIC entre adolescentes de Lima y Arequipa. Percepción de los riesgos*.
<https://www.mapfre.com.pe/media/Estudio-Patrones-de-uso-y-abuso-de-las-TICs-entre-adolescentes-de-Lima-y-Arequipa-Percepcion-de-los-riesgos->

Web.pdf

- Gamonal, A. (2004). La Retórica en internet. *Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 2(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=552557613001>
- García, D. (2020). *La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad de Zaragoza España]. Repositorio de la Universidad de Zaragoza España. <https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>
- Gestión. (2019). *Social media: Perú es el primer país de la región con mayor porcentaje de alcance de redes sociales*. <https://gestion.pe/tecnologia/social-media-peru-primer-pais-region-mayor-porcentaje-alcance-redes-sociales-258321-noticia/>
- Griffiths, M., Kuss, D., Billieux, J., y Pontes, H. (2015). La evolución de la adicción a Internet: una perspectiva global. *Addictive Behaviors*, 53(1), 193-195. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>
- Grupo RPP. (2018). *Hasta el 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental*. <https://rpp.pe/vital/vivir-birn/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>

Instagram. (2015) *A New Way for Brands to Tell Stories on Instagram*.

<http://blog.business.instagram.com/post/112707530471/carousel-ads>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). *El 28,2% de la población que*

usa internet lo hace exclusivamente por teléfono móvil.

<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-282-de-la-poblacion-que-usa>

[internet-lo-hace-exclusivamente-por-telefono-movil-9825/](https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-282-de-la-poblacion-que-usa-internet-lo-hace-exclusivamente-por-telefono-movil-9825/)

Katz, E., Blumler, J. y Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The*

public opinion quarterly, 37(4), 509-523. <https://www.jstor.org/stable/2747854>

Krohne, H. (2002). *Estrés y teorías de afrontamiento*. [https://poliklinika-](https://poliklinika-harni.hr/images/uploads/440/teorije-nastanka-stresa.pdf)

[harni.hr/images/uploads/440/teorije-nastanka-stresa.pdf](https://poliklinika-harni.hr/images/uploads/440/teorije-nastanka-stresa.pdf)

Lázaro, R. (2000). Hacia una mejor investigación sobre el estrés y el afrontamiento.

Psicólogo estadounidense, 55(6), 665-673. [https://doi.org/10.1037/0003-](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665)

[066X.55.6.665](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665)

Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*.

[https://www.amazon.com/Psychological-Stress-Process-Richard-](https://www.amazon.com/Psychological-Stress-Process-Richard-Lazarus/dp/B0000CNCSU)

[Lazarus/dp/B0000CNCSU](https://www.amazon.com/Psychological-Stress-Process-Richard-Lazarus/dp/B0000CNCSU)

Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios:*

una propuesta de intervención [Tesis de pregrado, Universidad Nacional

Autónoma de México]. Repositorio de la Universidad Autónoma de México.

http://132.248.9.195/ptb2011/septiembre/0673462/0673462_A1.pdf

Moral, J., y Fernández S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes

españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances En Psicología*

Latinoamericana, 37(1), 117–135.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>

Newsroom. (2022). *El 73% de la generación Z dice que la situación económica ha*

hecho que sea más difícil ahorrar y el 75% busca maneras de obtener ingresos adicionales. <https://newsroom.bankofamerica.com/content/newsroom/press-releases/2022/09/el-73--de-la-generacion-z-dice-que-la-situacion-economica-ha-hec.html>

Palella, S. y Martins, F. (2003). Metodología de la investigación cuantitativa. Caracas. FEDUPEL. <https://metodologiaecs.wordpress.com/2015/09/06/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-3ra-ed-2012-santa-palella-stracuzzi-y-feliberto-martins-pestana-2/>

Patroni, A. (2012). Realidad o ficción sobre las Tic y la democracia en el Perú. *Revista Cultura*, 26(1), 99-119. http://www.revistacultura.com.pe/imagenes/pdf/5_alan_patroni.pdf

Petrocchi, N., Asnaani, A., Martínez, A., Nadkarni, A. y Hofmann, S. (2015). Diferencias entre las personas que usan solo Facebook y las que usan Facebook más Twitter. *Revista Internacional de Interacción Humano-Computadora*, 31(2), 157-165. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10447318.2014.986640>

Rauniar, R., Rawski, G., Yang, J. y Johnson, B. (2014). Technology acceptance model (TAM) and social media usage: an empirical study on Facebook. *Journal of Enterprise Information Management*, 27(1), 6-30. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JEIM-04-2012-0011/full/html>

Ryan, T., Chester, A., Reece, J. y Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4189307/>

- Salas, E. y Ecurra, M. (2014). Uso de las redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90.
https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limenos
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Smith, C., Haynes, K., Lazarus, R. y Pope, L. (1993). En busca de las cogniciones "calientes": atribuciones, valoraciones y su relación con la emoción. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 65(5), 916-929. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.916>
- Stahl, B. y Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para reducir el estrés*. Una guía práctica. Editorial Kairós.
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*.
<https://www.univermedios.com/wp-content/uploads/2018/08/El-Proceso-De-La-Investigacion-Cientifica-Tamayo-Mario.pdf>
- TikTok. (2020). *Nuestra misión*. www.tiktok.com/about?lang=es
- Tuero, L. (2021). *Redes Sociales: ¿Qué son las redes sociales horizontales? Redes Sociales. Tu revista sobre redes sociales*. <https://www.redes-sociales.com/queson-las-redes-sociales-horizontales/>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(1), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D. y Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en Internet*. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI). <http://www.osimga.>

gal/export/sites/osimga/gl/documentos/d/20111201_ontsi_redes_sociais.pdf,
13-18.

Valkenburg, P., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169-1182.
<https://academic.oup.com/jcmc/article/12/4/1169/4582968>

Vargas, R. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33(1), 155-165.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Vargas-Serrudo, M., Parra-Murillo, M., Cortez-Rojas, W. y Vargas-Serrudo, R. (2021). Hábitos de acceso y adicción a redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria de Unidades Educativas de Sucre. *Current Opinion Nursing & Research*, 3(1), 1-12.
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/314/3142383004/index.html>

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Young, K. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Innovations in clinical practice: A source book*.
<http://v2.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

Zywica, J. y Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook™ and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the

meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated
Communication*, 14(1), 1-34.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una Universidad privada de Lima Sur?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur? ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur? 	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Describir el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Describir el nivel de adicción a las redes sociales y sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Establecer la relación entre las dimensiones 	<p>1. Antecedentes.</p> <p>A nivel nacional: Azabache (2022) realizó un estudio sobre relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en una población de estudiantes del Callao.</p> <p>Bustamante (2021) en su investigación de Adicción a las redes sociales y su relación con las habilidades sociales en estudiantes de un colegio particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Carrión (2020) en su investigación sobre el estrés académico y la adicción al internet en estudiantes universitarios de Chiclayo.</p> <p>A nivel internacional: Chávez y Coaquira (2022) en su estudio Adicción a redes</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.</p> <p>Hipótesis específicas: H1: Existe relación entre las dimensiones de estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.</p>	<p>Variable 1. Estrés Académico</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Área de Estresores -Área de Síntomas -Área de Estrategias de Afrontamiento <p>Variable 2. Adicción a redes sociales</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Obsesión por las redes sociales. -Falta de control personal en el uso de las redes sociales. -Uso excesivo de las redes sociales. 	<p>Tipo de investigación: Básica o pura.</p> <p>Nivel de investigación: correlacional</p> <p>Método: Descriptivo</p> <p>Diseño de investigación: No experimental</p> <p>Técnicas e instrumentos:</p> <p>Encuesta 1. Inventario de Estrés Académico SISCO</p> <p>2. Cuestionario de Adicción a</p>

<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur?	de estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.	sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. Chávez (2021) en su estudio sobre de Adicción a las redes sociales y su relación con el estrés académica en estudiantes de un instituto en Ecuador. Vargas et al. (2021) desarrollaron una investigación a estudiantes de Bolivia, para determinar los componentes que hacen al acceso cotidiano de conexión y conductas adictivas a las redes sociales.	redes sociales
---	--	--	----------------

ANEXO 2. INSTRUMENTOS

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2006)

El presente cuestionario tiene por objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a estudiantes universitarios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si / No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	casi siempre	siempre

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, 4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes Respuestas Psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.

Respuestas Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Sentimiento de depresión y tristeza(decaído)					
2. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
3. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					

5. Problemas de concentración					
6. Ansiedad, angustia					
7. Aislamiento y alejamiento de los demás.					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones corporales cuando estabas preocupado o nervioso.

Respuestas corporales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
8. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
9. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
10. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
11. Dolores de cabeza o migrañas					
12. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
13. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Respuestas afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
14. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
4. Elogios a sí mismo					
5. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

6. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

Causantes de estrés	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
3. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
4. No entender los temas que se bordan en la clase.					
5. La competencia con los compañeros de grupo.					
6. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

7. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes inquietudes en el aula cuando estabas preocupado o nervioso.

Estresores del aula	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

1. Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
2. La personalidad y carácter del profesor.					

8. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) en algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Afrontamiento comunicativo	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
3. Búsqueda de información sobre la situación					
4. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude.					

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

Escurra y Salas (2014)

Instrucciones

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

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

Rodea con un círculo la alternativa elegida (1, 2, 3, 4 o 5)

	Ítems	S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a 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 redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a 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 redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a 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 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 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 redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a redes sociales					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a 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.					

ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante: Solicito su colaboración a través del llenado del presente cuestionario, que pretende visualizar si el estrés académico guarda alguna relación con la adicción a redes sociales, el mismo que servirá para fines exclusivamente de investigación. Por otro lado, es importante considerar que su participación es voluntaria y anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial. Si desea participar, le solicito, completar la sección destinada a su consentimiento. De antemano, le agradezco su participación y la información valiosa que brindará. Atentamente: Bach. Haydee Vanessa Flores Navarro, estudiante del último año de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú.

CONSENTIMIENTO

He tomado conocimiento de los propósitos del estudio y he recibido información suficiente para decidir voluntariamente mi participación. Comprendo que mi participación es anónima, la información brindada será tratada de forma confidencial y exclusivamente para fines de la investigación. Por otro lado, sé que puedo suspender en cualquier momento mi participación sin dar explicaciones y sin ningún perjuicio.

Acepto participar en el estudio:

- a) Si
- b) No

ANEXO 4. INFORME DE SOFTWARE ANTI PLAGIO

● 18% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonoma.edu.pe Internet	5%
2	hdl.handle.net Internet	2%
3	Universidad Autonoma del Peru on 2022-07-22 Submitted works	1%
4	repositorio.upao.edu.pe Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Cesar Vallejo on 2022-08-05 Submitted works	<1%
7	repositorio.uigv.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.untumbes.edu.pe Internet	<1%