



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

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

**TESIS**

BURNOUT ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN  
ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA SUR

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

**AUTORA**

ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL  
ORCID: 0000-0002-7452-8217

**ASESORA**

MAG. GUISELLA VANESSA MENDOZA CHAVEZ  
ORCID: 0000-0001-5883-9712

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DEL PROGRAMA**  
PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

**LIMA, PERÚ, JULIO DEL 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

Perez Martell, E. L. (2023). *Burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas 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	Erika Lizbeth Perez Martell
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	60918216
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-4357-2060">https://orcid.org/0000-0003-4357-2060</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Guisela Vanessa Mendoza Chavez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	42731773
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2014-1690">https://orcid.org/0000-0002-2014-1690</a>
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	Katia Marilyn Chacaltana Hernández
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40724750
Vocal del jurado	
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	Burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas 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	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS 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: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, la DRA. KATIA MARILYN CHACALTANA HERNÁNDEZ como secretaria y el MAG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**BURNOUT ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES  
DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA SUR**

Presentado por la bachiller:

**ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL**

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado - Bueno** con una calificación de **CATORCE (14)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 18 de julio del 2023.



**PRESIDENTA**  
DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



**SECRETARIA**  
DRA. KATIA MARILYN  
CHACALTANA HERNÁNDEZ



**VOCAL**  
MAG. MAX HAMILTON  
CHAUCA CALVO

## **ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD**

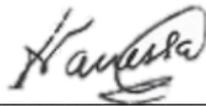
Yo, Guissela Vanessa Mendoza Chavez docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur

De la bachiller Erika Lizbeth Perez Martell constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

La suscrita 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, 26 de marzo de 2024



Guissela Vanessa Mendoza Chavez

DNI: 42731773

## **DEDICATORIA**

Esta investigación con todo cariño a Dios, por haberme dado las fuerzas para continuar este camino. A mis padres, por demostrarme siempre su amor y apoyo incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primera instancia, doy infinitas gracias a Dios por permitirme llegar a este momento tan importante de mi vida. A mi padre Teófilo Pérez Buleje, quien me enseña a no rendirme ante las adversidades de la vida, a ser perseverante y confiar en mis capacidades y habilidades, con sus consejos me alienta a seguir por un futuro mejor. A mi madre Elizabeth Martell Mestaz, quien fue la persona que me dio la vida, siendo el pilar durante toda mi carrera y el motivo que me impulsa a exigirme al máximo. A la MAG. Guissela Vanessa Mendoza Chávez, por sus consejos metodológicos en la elaboración de la presente investigación. A la universidad Autónoma del Perú, por brindarme la oportunidad de forjar una carrera en base a valores y principios, que a lo largo de la carrera ha demostrado su eficiencia con el alumnado universitario.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>3</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLÓGÍA.....</b>	<b>42</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	43
2.2. Población, muestra y muestreo .....	43
2.3. Hipótesis .....	44
2.4. Variables y operacionalización .....	45
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
2.6. Procedimientos.....	53
2.7. Análisis de datos .....	54
2.8. Aspectos éticos .....	55
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS.....</b>	<b>56</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....</b>	<b>63</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES .....</b>	<b>70</b>
<b>CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES.....</b>	<b>73</b>
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

- |          |   |
|----------|---|
| Tabla 1  | Operacionalización de la variable Burnout académico   |
| Tabla 2  | Operacionalización de uso inadecuado de redes sociales  |
| Tabla 3  | Matriz de estructura factorial del cuestionario MBI-URPMSS  |
| Tabla 4  | Estadísticos de confiabilidad del cuestionario MBI-URPMSS   |
| Tabla 5  | Matriz de estructura factorial del cuestionario ARS-24  |
| Tabla 6  | Estadísticos de confiabilidad del cuestionario ARS-24   |
| Tabla 7  | Prueba de normalidad de las variables   |
| Tabla 8  | Frecuencias y porcentajes de los niveles de la variable burnout académico                           |
| Tabla 9  | Frecuencias y porcentajes de los niveles de la variable uso inadecuado de redes sociales            |
| Tabla 10 | Correlaciones entre las variables burnout académico y uso inadecuado de redes sociales              |
| Tabla 11 | Correlaciones entre la variable burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales    |
| Tabla 12 | Correlaciones entre la variable burnout académico y la dimensión falta de control personal          |
| Tabla 13 | Correlaciones entre la variable burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales |

## BURNOUT ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA SUR

ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

### RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur. El tipo de investigación fue correlacional, transversal de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 350 estudiantes de ambos sexos, de todas las carreras y matriculados en el segundo semestre del presente año. El tipo de muestreo fue no probabilístico. Los instrumentos administrados fueron el Inventario de Maslach Burnout Inventory URP Medical Student Survey (MBI-URPMSS) y el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-24). Los resultados mostraron que existe una correlación altamente significativa ( $p < .000$ ) además de ser una relación de grado moderada y directa ( $r_s = .689^{**}$ ), por lo que se logra identificar el valor mediano para el tamaño de efecto donde el 47.7% de la población presenta burnout académico y esta explica la presencia de adicción a las redes sociales. En cuanto a la relación entre la variable total de burnout académico y las dimensiones de la adicción a las redes sociales, se observó que existe una correlación altamente significativa. Por lo tanto, se concluyó que, a mayor burnout académico, mayor es la adicción a las redes sociales.

**Palabras clave:** síndrome de burnout, adicción a las redes sociales, estudiantes

## ACADEMIC BURNOUT AND ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS IN STUDENTS OF PRIVATE UNIVERSITIES OF SOUTH LIMA

ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

### ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between academic burnout and addiction to social networks in students from private universities in South Lima. The type of research was correlational, cross-sectional, non-experimental design. The sample was made up of 350 students of both sexes, from all majors and enrolled in the second semester of this year. The type of sampling was non-probabilistic. The instruments administered were the Maslach Burnout Inventory URP Medical Student Survey (MBI-URPMSS) and the Social Network Addiction questionnaire (ARS-24). The results showed that there is a highly significant correlation ( $p < .000$ ) in addition to being a moderate and direct relationship ( $r_s = .689^{**}$ ), so it is possible to identify the median value for the effect size where the 47.7% of the population presents academic burnout and this explains the presence of addiction to social networks. Regarding the relationship between the total variable of academic burnout and the dimensions of addiction to social networks, it was observed that there is a highly significant correlation. Therefore, it was concluded that the greater the academic burnout, the greater the addiction to social networks.

**Keywords:** burnout syndrome, addiction to social networks, students

## BURNOUT ACADÊMICO E VÍCIO EM REDES SOCIAIS EM ESTUDANTES DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DO SUL DE LIMA

ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

### RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi determinar a relação entre esgotamento acadêmico e dependência de redes sociais em estudantes de universidades privadas do sul de Lima. O tipo de pesquisa foi correlacional, transversal e de desenho não experimental. A amostra foi composta por 350 alunos de ambos os sexos, de todos os cursos e matriculados no segundo semestre deste ano. O tipo de amostragem foi não probabilística. Os instrumentos administrados foram o Maslach Burnout Inventory URP Medical Student Survey (MBI-URPMSS) e o questionário Social Network Addiction (ARS-24). Os resultados mostraram que existe uma correlação altamente significativa ( $p < 0,000$ ) além de ser uma relação moderada e direta ( $r_s = 0,689^{**}$ ), portanto é possível identificar o valor mediano para o tamanho do efeito onde o valor de 47,7 % da população apresenta esgotamento acadêmico e isso explica a presença do vício em redes sociais. Quanto à relação entre a variável total de esgotamento acadêmico e as dimensões da dependência de redes sociais, observou-se que existe uma correlação altamente significativa. Portanto, concluiu-se que quanto maior o esgotamento acadêmico, maior o vício em redes sociais.

**Palavras-chave:** síndrome de burnout, dependência de redes sociais, estudantes

**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

Durante la etapa universitaria, los estudiantes se encuentran expuestos a las exigencias de las actividades universitarias, muchos de ellos logran desarrollar las competencias que se requieren para su proceso de formación que benefician a la construcción de metas y objetivos, a su vez, otros universitarios experimentan dificultades que solo suelen ser registrados en indicadores de abandono académico. En relación a lo mencionado con anterioridad, los estudiantes suelen experimentar altas cargas de estrés durante su etapa universitaria, algunos encuentran diversas estrategias de afrontamientos ante las rigurosas actividades académicas, mientras que otros no logran conseguirlo, llegándose a sentir impedidos para sobresalir de las situaciones problemáticas, generando en ellos comportamientos de huida o evitación como una forma de afrontar la situación que no son las más apropiadas en esos momentos (Yáñez, 2022).

En efecto, se conoce que los problemas no resueltos crecen y son acompañados de un determinado proceso acumulativo de malestares prolongados para el ser humano. En contraste a lo mencionado, Correa et al (2019) el burnout es aquella condición y reacción a las exigencias insidiosas que se vinculan a las actividades universitarias, por lo que se generan consecuencias negativas en su desenvolvimiento durante su etapa universitaria, siendo propensos a cualquier otro problema psicosocial.

Por otro lado, los sitios web (internet) es considerado una herramienta primordial para la humanidad, ya que viene evolucionando con el pasar de los tiempos, las redes sociales se encuentran dentro de este mundo cibernético en la cual todos navegamos. Sin embargo, esta evolución tecnológica ha generado un impacto preocupante en la sociedad, ya que en la modernidad en la que vivimos no se toma en cuenta la función original para la cual fue creado y por ello se ha originado una

alteración en cuanto a su uso. Young (1998) si el uso de redes se usa solo para diversión, ejerciendo descontrol sobre su uso, se podría tener en consecuencia un daño en ciertos aspectos importantes de su vida como lo son el trabajo, estudio y familia. Esto indica que se estaría generando una pérdida de la funcionalidad en la vida de la persona a causa del uso prolongado desmedido del internet, lo que es indistinto al que una persona permanezca mucho tiempo conectado a redes para un propósito con fines académicos o laborales.

Así mismo, tiene justificación teórica, metodológica, práctica y relevancia social. Es así que, a pesar de estar en medio de una emergencia sanitaria, se usó una estrategia viable para poder llegar a la muestra. Esta investigación presenta limitaciones en la parte del muestreo ya que se optó por un muestreo no probabilístico a conveniencia, es así que los datos que se obtuvieron no se podrían generalizar para toda la población, tampoco para diferentes contextos solo se encuentran válidos para la muestra de esta investigación. Este estudio contiene 5 capítulos, son los siguientes:

Para el primer capítulo, se formuló el planteamiento del problema, la realidad problemática, el problema de investigación, la justificación, los objetivos y finalmente las limitaciones. Asimismo, se estableció los antecedentes, luego el marco teórico señalando algunas de las principales definiciones, teorías, causas, consecuencias y entre otros aspectos importantes de ambas variables burnout académico y uso inadecuado de redes sociales. Mientras que el segundo capítulo, presentó el marco metodológico que contiene el tipo y diseño, la población y la muestra utilizada. Posteriormente se redactaron las hipótesis de estudio, las variables, los métodos, técnicas de investigación, así como de procesamiento y análisis de datos para interpretar luego. En el tercer capítulo, se evidenció el análisis e interpretación de los resultados en base a las variables, dando pase con los estadísticos descriptivos y sus

niveles, luego el análisis de correlación. En el cuarto capítulo, se expuso la discusión donde hicieron mención acerca de los hallazgos encontrados, finalizando con los capítulos cinco y seis, los que incluyen las conclusiones y las recomendaciones.

En estos tiempos, las personas que van a la universidad tienen mayor accesibilidad a las redes sociales, siendo un factor distractor para ellos si no saben cómo manejarlo, además los estudiantes desempeñan otras labores independientemente del estudio académico, muchos suelen estar largas horas frente al computador o cualquier dispositivo móvil por motivos académicos, pero que pasa cuando se encuentran agotados emocionalmente, están fatigados por estar sometidos a la presión de las actividades propias de un estudiante, ya sea por la entrega de trabajos individuales, grupales, entre otras cosas, algunos de ellos buscarán salir de la rutina más aún que en el presente año nos encontramos en confinamiento por el Covid 19, la mayoría evita salir por miedo al contagio propio y de sus familiares, dentro de casa buscarían distraerse en algo que sea llamativo, entretenido y novedoso para ellos, pues es así que las redes sociales se torna importante para ellos, ya que es lo más rápido y accesible para el entretenimiento de los estudiantes (Otazú et al., 2022). Por ello, a continuación, se procederá a presentar datos estadísticos en investigaciones recientes que demuestran la relevancia que tiene esta investigación.

A nivel mundial, se realizó un análisis de investigación en las universidades de medicina, donde pretendían saber la prevalencia acerca del síndrome burnout en universitarios donde se tuvieron los datos sobre la prevalencia que existe, reportando que un 50% en Estados Unidos y 75% en Australia de universitarios sufren de este síndrome, posicionándolos como los países con alto índice de sobrecarga emocional (Burnout) que en la actualidad es un tema relevante debido a que muchos de los

estudiantes universitarios lo padecen, ya que al mismo tiempo trabajan, entonces suele generarse un desgaste mental que muchos de ellos no logran identificar que padecen de este síndrome debido a que el tema no es común ante la sociedad y es poco investigado (Nakandakari et al., 2015).

A comparación de lo mencionado en el párrafo anterior, un estudio reciente en Estados Unidos, hallaron un descenso a 49.6% referente a la misma población de estudiantes universitarios. Aunque se halló un porcentaje menor en este año, los síntomas de burnout se siguen presentando, las somatizaciones y el agotamiento emocional hacen que los universitarios busquen distraerse, escaparse de la rutina a la que están sometidos diariamente, ya que no solo estudian, sino que desempeñan otras labores en su vida, por lo que no solo están expuestos a la presencia de burnout, sino que también corren el riesgo de padecer otras enfermedades y a su vez podrían superar la cifra que se halló en este año (Vílchez et al., 2016).

En Latinoamérica, se realizó un muestreo sobre la población estudiantil universitaria que padece el síndrome burnout en donde Colombia obtuvo una prevalencia de 41,6% de estudiantes pertenecientes de psicología, donde un 38,2% precisó haber experimentado agotamiento emocional (Loayza et al., 2018). Así mismo, en la población universitaria de Chile alcanzó un porcentaje de 59.6% ya que presentaban los síntomas de burnout académico como cansancio emocional, un factor importante para desencadenar este síndrome que afecta la salud física y emocional, sin embargo muchos ignoran el tema debido a que no es tan popular en su ambiente o simplemente no le dan la importancia necesaria, haciendo que la prevalencia a nivel latinoamericano sobre burnout se incremente con el tiempo (García et al., 2018).

Para el contexto nacional, en Lima, Junín, Ica, Ucayali y Lambayeque realizaron un aporte de estudio donde el resultado fue que el 57.6% de los encuestados presentaban un nivel de agotamiento severo, dato relevante que nos lleva a pensar la importancia de este síndrome, generando en las personas un desgaste emocional intenso, como fatiga y cansancio físico, afectando así su calidad de vida durante la etapa universitaria, ya que al afrontar el pregrado, hace que el estudiante se sobre exija, muchas veces dejando de lado su salud física y emocional (Vílchez et al., 2016).

De acuerdo con las realidades problemáticas de la variable burnout académico nos lleva a pensar la importancia de los factores que afectan directamente al estudiante, estar conectado por largos periodos de tiempo buscando información, haciendo deberes académicos puede que genere en el universitario produciendo un agotamiento emocional, por lo que podría traer como consecuencia que busque un escape en las redes. Por otro lado, se dará inicio se a la presentación de las realidades problemáticas de la segunda variable adicción a las redes sociales.

En los años sesenta, se dio inicio el internet en Estados Unidos, lo que trajo como consecuencia la creación de las redes sociales, siendo una herramienta de gran relevancia para nosotros, sin embargo, la sociedad no hace buen uso de las redes sociales. El incremento es notable sobre su uso descontrolado, puesto que en países como Nigeria se reporta una prevalencia de 19.4%, Estados Unidos 4%, China 6%, Corea 10.7%, Alemania 11.3% y Costa Rica 11.6% obtienen esos niveles altos del uso inadecuado que se dan de las redes sociales, generando consecuencias negativas debido al uso excesivo, afectando factores importantes como su salud, su ambiente y su rendimiento académico o laboral (Aponte et al., 2017).

Así mismo, en Latinoamérica se registraron países con altos niveles sobre el uso descontrolado de redes sociales, países como Argentina con 60% y Chile con 59% de prevalencia, entre edades comprendidas de 16 a 29 años de edad, estas personas mantienen una conexión diaria y frecuente sobre las redes sociales (Murden y Cadenasso, 2018). No obstante, a comparación de los datos expuestos anteriormente, se realizó otro estudio donde se integran todos los países de Latinoamérica obteniendo así un porcentaje de 71.5% siendo una cifra alarmante relacionada a los patrones de comportamiento que no son adecuados y que se encuentran vinculados a la adicción de las redes y otros factores que afectan a un estudiante universitario (Marín, 2018).

En el índice Global de Conectividad, Perú se encuentra ubicado en el puesto 37 de 50 países con usuarios frecuentes de las redes sociales, mientras que el reporte que nos brindan del Instituto Nacional de Estadística E Informática (INEI, 2020) los peruanos obtienen un porcentaje de 50.9% de personas entre edades que oscilan de 12 y 24 años a más, quienes son los usuarios que diariamente se conectan utilizando las redes sociales sin ningún tipo de control sobre su uso patológico. Por ello, es de suma importancia tomar conciencia sobre el descontrol que existe en jóvenes estudiantes ya que es un problema que afecta a la salud mental (Pomalima et al., 2016).

Con el paso de los años, los móviles se han convertido en la extensión de nuestras manos, es decir que las personas no se separan de sus dispositivos o mantienen largas horas frente al computador priorizando estar en páginas de juegos, aplicativos y todo lo que incluye las redes sociales sin tener un horario preestablecido donde se pueda dividir las horas de estudio, ocio, trabajo o cualquier otra actividad que tenga que hacer durante el día, muchos no toman en cuenta el tiempo que utilizan

para las redes sociales y cuando tienen que hacer sus deberes universitarias, suelen estar cansados, con fatiga, por lo que muchas veces buscan salir de la rutina y distraerse con aplicativos, redes sociales que son novedades para ellos y que fácilmente pueden despejar su mente de toda preocupación, es decir mientras que el universitario mantenga un alto nivel de burnout, esto hace que se encuentre vulnerable para que el uso de redes sociales se incremente, dando paso a las consecuencias negativas para la persona, produciendo un agotamiento mental como irritabilidad, falta de motivación, ideas negativas como deseos de querer abandonar la carrera, con más predisposición al consumo de algunas sustancias que a la larga genera daños en su organismo (con el fin de querer relajarse) y también somatizaciones a nivel físico como dolores musculares, problemas de sueño, alteraciones respiratorias, disfunción sexual, entre otras. Las consecuencias que se dan en ambas variables son importantes ya que se entrelazan, formando un vínculo entre estas dos problemáticas sociales.

Lo presentado anteriormente, demuestra la importancia que tiene esta investigación correlacional que se da entre estas dos variables, por tanto, la pregunta a resolver es el siguiente: ¿Cuál es la relación entre burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur?

Esta investigación es conveniente, ya que contribuirá con la comunidad psicológica, aportando principalmente en áreas como la psicología clínica, educativa y/o social, ya que el tema de esta investigación es pertinente a estas áreas, al analizar la relación entre burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Además, presenta un aporte teórico que servirá para brindar información actualizada, frente a la demanda que existe en nuestra realidad social, además con

los resultados obtenidos se pretende aportar a la comunidad científica para trabajos académicos posteriores y sobre todo beneficiar a los universitarios a que puedan utilizar este trabajo como base para futuras investigaciones.

También contiene aporte metodológico, debido a que aportará con el análisis psicométrico de los instrumentos adaptados a la realidad para corroborar la validez y confiabilidad a través de un estudio piloto de los cuestionarios MBI-URPMSS y de adicción a redes sociales ARS, los cuales permitirán relacionar las variables burnout académica y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Además, presenta un aporte práctico, ya que los datos que se puedan evidenciar en esta investigación podrán ser utilizados a futuro por profesionales que se encuentren vinculados a la salud psicológica de las instituciones con el fin de promover e implementar acciones mediante charlas, talleres, actividades de mejora o programas encaminados a favorecer la salud mental, también para intervenir de forma óptima en la prevención de ciertas conductas inadecuadas.

En relación con la relevancia social esta investigación servirá para brindar aportes en beneficio a la población, gracias a los datos y a la información actualizada y con los resultados que se obtienen de este estudio, se pretende beneficiar y aportar a la calidad de vida de los universitarios.

Como objetivo principal de la investigación es determinar la relación entre el burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021. Como objetivos específicos se propusieron: 1. Describir el burnout académico en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur. 2. Describir la adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur. 3. Establecer la relación entre el burnout académico y la dimensión

obsesión por las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur. 4. Establecer la relación entre el burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur. 5. Establecer relación entre el burnout académico y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Como limitaciones durante el desarrollo de este estudio, contó con algunos inconvenientes que se han presentado en cuanto a recursos financieros y algunos recursos materiales, además de algunos inconvenientes que se han presentado a nivel nacional, es así que la situación de emergencia sanitaria que vivimos actualmente influye en muchos factores, uno de ellos fue llegar a la toma de encuestas se tornó complicado poder alcanzar la muestra solicitada ya que la forma de aplicar las encuestas fue a través de la modalidad virtual a través del formulario Google, por lo que podría dificultar en cuanto a la objetividad de aquella información que es dada por la muestra de esta investigación.

Como investigaciones internacionales tenemos a Chávez (2021) relacionó las variables adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes de un Instituto TsaChila. Como muestra tuvieron a 500 de ambos sexos en un instituto de Santo Domingo, Ecuador. Tomaron como Instrumento el cuestionario de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y salas (2014) y el inventario SISCO SV-21 de Barraza (2018). Obtuvieron como resultado un alfa de Cronbach del .950 para el cuestionario de adicción, mientras que para el segundo instrumento fue de .929. En esta investigación se tiene como conclusión que no existe relación significativa entre ambas variables.

Fernández et al. (2020) obtuvieron el perfil de uso de internet y redes sociales en 396 universitarios de cuatro grados de primer y segundo curso, entre 17 y 25 años de edad, de ciencias de la educación de Galicia, España. Usaron los instrumentos de

la Escala de Actitudes hacia el Internet de Rial et al. (2014) y Adicción a Redes Sociales (ARS) de Sawyer et al. (2018). En sus resultados, evidenciaron que el 99.5% de universitarios se encuentran conectado a internet diariamente, mientras que en la segunda variable se precisó que el 98.8% de la muestra utiliza de forma desmedida las redes sociales. Finalizaron que, si hallaron la existencia de la relación entre ambas variables, además es necesario realizar investigaciones orientadas al área académica.

Hanna et al. (2020) relacionaron las redes sociales y calidad de vida con la salud en universitarios. Un total de 903 universitarios conformaron la muestra, en Córdoba-Colombia y Durango-México. Aplicaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014) y el Cuestionario de SF-12 de Vera, et al. (2014). Los resultados indicaron que los estudiantes mexicanos refieren tener mayor disposición al móvil en un 97% a comparación de los estudiantes colombianos que un 80% son los que se encuentran con mayor uso de las redes ( $p= .001$ ) por lo que lograron hallar una correlación significativa entre las variables, mientras que en la segunda variable de salud evidenciaron que en base a la escala de 0 a 100 obtuvieron un puntaje de 58.5% por parte de los universitarios colombianos y un 38.3% en los mexicanos ( $p=.018$ ). En conclusión, lograron hallar relación entre ambas variables ya que muchos de los estudiantes dedican mayor tiempo al uso de las redes sociales, mientras que en la segunda variable de salud los encuestados no tienen una buena percepción de salud para sí mismos, por lo que presentan problemas emocionales y físicos.

Vizoso y Arias (2018) relacionaron la resiliencia, optimismo disposicional y las dimensiones que constituyen el burnout académico. Para ello, utilizaron una muestra conformada por 463 universitarios en la Universidad de León, México. Para encuestar

a los estudiantes se utilizaron la Escala de Resilience Scale (10 ítems CD-RISC) de Connor - Davidson (2016), Life Orientation Test Revised (LOT-R) de Ottai y Porto (2017) además de Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) de Schaufeli, et al. (2002). Obtuvieron como resultado que ambas variables se relacionan significativamente, donde las dimensiones de burnout académico se relacionan significativamente con resiliencia y optimismo ( $r_{s=.592}$ ;  $p=.015$ ). Concluyeron que se halló una relación significativa entre estas variables, por lo que los estudiantes que sufren de burnout académico son caracterizados por presentar altos índices de agotamiento emocional, afectando la salud del estudiante dejándolo vulnerable a otras patologías psicológicas.

Merchán et al. (2018) determinaron la prevalencia del síndrome de burnout en universitarios de medicina de la Universidad ICESI en 161 universitarios conformaron la muestra, comprendidas de ambos sexos con edades de 20 a 25 años de la universidad del Cauca-Popayán, Colombia. Aplicaron el Cuestionario de Autodiligencia Anónima Directa con Información Sociodemográfica de Canessa et al. (2011) y el Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach et al. (1986). En efecto, hallaron la prevalencia de síndrome de burnout con un 4,3%, destacando que el 47,8% de los estudiantes presentaron poca realización personal, mientras que el décimo semestre se halló que padecen altos índices en las dimensiones de la variable burnout. Tomaron por conclusión que se debe considerar realizar un abordaje psicológico en la vida universitaria para que ellos puedan sobrellevar sus problemas y así evitar que padezcan las consecuencias de este síndrome.

En el ámbito nacional, el estudio de Chahua (2022) determinó el burnout estudiantil y la calidad de vida en universitarios. Tuvo una muestra de 200 universitarios del sexo femenino y masculino en una universidad privada de Lima Sur.

Utilizaron los instrumentos de la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil de Barraza adaptada por Gómez (2017) y la Escala de Calidad de vida de Olson y Barnes adaptada por Grimaldo (2009). Los resultados evidenciaron que existe relación altamente significativa ( $p < .01 = -.499$ ). Por lo que concluye que a mayor burnout estudiantil menor será la calidad de vida de los universitarios.

Escandon (2021) relacionó la adicción a las redes sociales y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada. La muestra estuvo compuesta por 279 estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima, Perú. Se usaron el Cuestionario de adicción a las redes sociales versión breve de Salas et al. (2020), además del Inventario de estrés académico SISCO validado por Contreras et al. (2020). Como resultado, se obtuvo una correlación altamente significativa ( $\rho = .334$ ;  $p = .000$ ). Concluyendo que los universitarios poseen una mayor adicción a las redes sociales serán proclives a un mayor nivel de estrés académico.

Estrada et al. (2021) describieron el burnout académico de los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad pública. La muestra estuvo constituida por 202 universitarios en Madre de Dios (Perú). Los instrumentos que usaron son el Cuestionario de Datos Sociodemográficos y Académicos de Navarro (2010), además del Cuestionario Maslach Burnout de Maslach et al. (1986) los cuales fueron adecuados con niveles de confiabilidad y validez. Evidenciaron que los estudiantes presentan un 52.5% de burnout académico, además de que en sus dimensiones como agotamiento emocional presenta un 66.3%, cinismo un 43.1% y por último eficacia académica un 36.1%, además hallaron que sexo, grupo etario, año de estudio y situación laboral de los universitarios se logran asociar significativamente con el promedio ponderado, especialidad y estado civil ( $p = .005$ ). Concluyen que las

universidades puedan prevenir a los universitarios que padezcan de burnout a través de ejecuciones de programas y así brindarles herramientas básicas de afronte.

Díaz (2020) estableció la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en alumnos universitarios. Se conformó la muestra con un total de 256 universitarios de ambos sexos de la escuela profesional de psicología en una universidad privada de Trujillo, Perú. Tuvieron como instrumento el Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). En los resultados determinaron la existencia de una correlación muy significativa, directa y en grado medio ( $p < .01$ ) entre los factores de estrés con las dimensiones de adicción. Es así que concluye que, a mayor estrés académico mayor será la predisposición a la adicción de las redes sociales en los universitarios.

De la Cruz et al. (2019) hallaron la relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en los estudiantes universitarios. La muestra se conformó por 351 estudiantes de una universidad privada de Lima Este, Perú. Llegaron a usar el Instrumento de Dependencia al Móvil (TDM) de Chóliz y Villanueva (2010) y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2005) con la finalidad de obtener los datos de la población. El análisis de este estudio obtuvo como resultado que 52.1% de los universitarios se encuentran en riesgo de presentar dependencia al celular, mientras que el 22.8% ya lo padece, pero hacen sus actividades académicas con un desempeño favorable; mientras que el 25.1% no lo padece y no afecta en gran suma a la vida del estudiante, en relación con la segunda variable alcanzaron niveles bajos sobre habilidades sociales. Así mismo, concluyeron que la dependencia al celular llegó asociarse con habilidades sociales, es decir que se halló un vínculo entre las dos variables mencionadas.

Como primera variable de la investigación el burnout, adquiere relevancia social cuando las personas comienzan a tener un desgaste o agotamiento físico y mental, siendo más conocido en el ámbito laboral. Sin embargo, estudios realizados hace más de una década aportan evidencias que el burnout también lo adquieren personas que desempeñan otras labores independientemente del ámbito organizacional. Actualmente este síndrome se ve reflejado en estudiantes universitarios, este problema se va incrementado cuando se desarrollan conductas que dañan su salud de forma global, perjudicando así su desempeño como estudiante. A continuación, se mencionan algunos autores que en base a sus investigaciones realizadas definen burnout académico.

El inicio de este síndrome se da en el año 1977, donde se sabe que padecer de este problema es tener estrés crónico en el contexto laboral. Los síntomas que manifiestan las personas conllevan a consecuencias negativas para sí mismo y su capacidad de desempeñarse dentro de cierto ámbito, ya sea en su centro de labor o en este caso en su centro estudiantil, los universitarios tienen altas jornadas de estudio, donde implica la presión de cada materia, por lo que muchos estudiantes tienen un alto componente de ansiedad, estrés y depresión (Copca et al., 2017).

Carlín y Garcés (2010) fueron de los primeros en contribuir con la definición fue quien define síndrome burnout como desgaste ante el exceso de fuerza o desempeño, por lo que la persona “se quema” emocional y posteriormente fracasa al desempeñar cierta tarea. Por otro lado, otros autores definen burnout como un resultado al estrés crónico que se relaciona al rol y al contexto académico, que afecta el desarrollo y su estadía académica de los universitarios (Caballero et al., 2014).

En tal sentido, la necesidad de los estudiantes por cumplir con sus objetivos trazados en las asignaturas que cursan, hacen que se esfuercen al máximo, el deseo

de presentar un buen resultado más la presión que ejerce cada asignatura y realizar otras actividades fuera de lo académico que son importantes, el estudiante universitario puede llegar a tener una sensación de cansancio, pues se encuentran cansados, con pocas posibilidades de hacer frente a múltiples situaciones donde desempeñe un rol, esto puede traer como consecuencia frustración y estrés crónico y prolongado, ya que para cumplir con su deber académico, deben esforzarse mucho más, es por ello que desarrollan este síndrome, acumulando estresores y que a la larga generan una actitud de distanciamiento con el estudio (Puertas et al., 2020).

Durante años atrás, las principales teorías de este síndrome han sido estudiadas por numerosos autores, quienes proponen sus modelos teóricos con el fin de aportar a la comunidad científica y establecer definiciones del burnout, si bien es cierto, al inicio se creía que este síndrome solo se daba en trabajadores, sin embargo, hay estudios realizados que refieren que también se dan en los universitarios, a continuación, se procederá a presentar algunas teorías del burnout académico. Sin duda los autores Maslach y Jackson son pioneros en proponer su teoría del burnout, quienes consideran que este síndrome se da como un problema a nivel individual y social, estando vinculado al estrés en su etapa crónica que afectaba a profesiones y actividades, que se caracteriza cuando la persona se agota emocionalmente, se despersonaliza y también se produce una reducción (baja) de realización personal (Maslach et al., 1997).

En efecto, este síndrome es una problemática real, que se da en la mayoría de la población, este síndrome es muy conocido en el ámbito laboral y que fue denominado en sus inicios por diversos autores como el “síndrome del quemado”, ya que quienes lo presentan son personas que están sometidas a un estrés crónico prolongado, afectando su rendimiento mental y físico, por lo que impide que las tareas

o acciones que realicen sean con resultados no óptimos. En la actualidad hay investigaciones sobre este síndrome en estudiantes universitarios y que las consecuencias que traen consigo son relevantes para la salud emocional y física ya que la persona somatiza, impidiendo que realicen sus deberes de universitario y por ende afectando su desempeño y rendimiento académico (Caballero et al., 2009).

En contraste a lo mencionado, el burnout académico logra inferirse como una condición y consecuencia a las innumerables exigencias recurrentes e insidiosas que suelen vincularse al aspecto académico, llegando a generar consecuencias negativas en su desenvolvimiento, aprendizaje, desempeño y compromiso de los universitarios, por lo que suelen afectar en sus calificaciones, con una posibilidad a la tendencia de abuso/dependencia de alcohol y drogas, además suelen desencadenar enfermedades a nivel cardiovascular, disminución de horas sueño y problemas de la salud individual (Correa et al., 2019).

Correa et al. (2019) realizaron una investigación donde determinan tres dimensiones que presentan los estudiantes con burnout, estas dimensiones son las siguientes:

1. *Agotamiento emocional*: Hace referencia al cansancio en general que manifiesta el estudiante cuando realiza sus actividades universitarias.
2. *Cinismo*: Siendo una de las primeras respuestas emocionales del agotamiento alude a la apatía o insensibilidad que el alumno con burnout presenta hacia otras personas, buscando ensimismarse y aislarse por un corto de tiempo, es decir no busca contacto con nadie.
3. *Eficacia académica*: Se basa en cómo se desempeña académicamente el estudiante durante el transcurso de su carrera profesional.

Estos tres componentes que menciona el autor ayudan a identificar a una persona que presenta burnout, sin embargo, a continuación, se brindarán otros

aportes que contribuyen con la identificación de las sintomatologías que se manifiestan en un estudiante.

Por otro lado, una de las causas principales se encuentra relacionadas con el ambiente donde el estudiante realiza sus tareas, muchas veces no se escoge el lugar adecuado para hacerlo, puede haber infinidad de estímulos distractores que cumplen la función de que el estudiante no logre la concentración que se requiere (Puertas et al., 2020). Por consiguiente, otro factor importante es el centro universitario, la presión que se ejerce sobre el estudiante y establecer periodos cortos de tiempo para entregar las actividades designadas, hace que el estudiante se sobre esfuerce para cumplir con lo designado, además de la falta de recursos económicos para costear cosas extras que se requiere para hacer tareas que demandan de mayor elaboración y costo, por ello, mucho estudiantes trabajan y estudian a la vez, sumado a eso otras actividades que realiza el estudiante independientemente del ámbito universitario, todo eso hace que genere en la persona consecuencias que a la larga dañan su salud llegando a tener el síndrome de burnout, perjudicando su bienestar y su carrera universitaria (Puertas et al., 2020).

Cuando un estudiante universitario presenta burnout, adquieren un conjunto de sintomatologías que se dan en ciertos niveles y que afectan su organismo. Es por esta razón que existen estudios realizados a poblaciones universitarias, donde detectaron sintomatologías que suelen presentarse en los estudiantes durante su carrera, muchos de los jóvenes presentan algún tipo de sintomatología, pero no saben cómo identificarlas. Copca et al. (2017) define tres niveles importantes que suele padecer una persona con presencia de burnout:

a) *Psicosomáticas*: son alteraciones cardiovasculares que se dan en la persona que presenta el síndrome de burnout, donde se producen taquicardias, HTA,

fatiga crónica, dolores de cabeza, daño a nivel gastrointestinal, dolores en el abdomen y músculos, fallas a nivel respiratorio, alteración del sueño, problema dermatológico y en el caso del sexo femenino se generan desarreglos menstruales.

*b) Conductuales:* se producen cambios en el comportamiento del estudiante, al padecer el síndrome de burnout, suelen adquirir nuevos hábitos que no necesariamente son los adecuados para su salud, como los son el consumir fármacos de forma descontrolada, consumo desmedido de alcohol y el abuso del tabaco, todo esto repercute en su conducta, por lo que algunas veces suelen ausentarse en las clases, ya que no sienten ánimos de querer estudiar, también se genera un cambio en su alimentación que por lo general suelen consumir más alimentos que no son saludables, teniendo así la incapacidad de relajarse y concentrarse en sus deberes universitarios.

*c) Emocionales:* cuando el estudiante ya presenta este síndrome, genera apatía e impaciencia por alguna actividad que realice y a veces suelen tener deseos de abandonar la carrera, también generan cambios en su humor, se vuelven irritables y tienen dificultades para lograr concentrarse debido a la ansiedad que experimentan, llegando a tener una baja autoestima o falta de motivación para poder seguir con sus deberes académicos y que también afectan en su vida cotidiana.

En contraste con las investigaciones de ambos autores, recalcó que estas sintomatologías mencionadas, permiten evidenciar la importancia de tratar a tiempo este síndrome de burnout que suelen padecer muchos de los estudiantes universitarios, siendo uno de los más propensos en desarrollar “el síndrome del

quemado” y de no tratarse a tiempo pueden llegar a un cuadro mayor de esta enfermedad, en los peores escenarios se estaría hablando del suicidio.

El síndrome de burnout está caracterizado por ser un estrés crónico, que genera serios problemas y consecuencias a nivel físico y psíquico, donde los principales síntomas son las cefaleas, dificultades para conciliar el sueño, falta de atención y labilidad emocional, también se generan alteraciones en el comportamiento, tornándose más irritables, ausentes, aislados y pueden llegar hasta el suicidio (Puertas et al., 2020).

Dicho de otro modo, las consecuencias que se dan en el ámbito personal de un estudiante universitario es que se encuentran más vulnerables para sufrir de enfermedades psiquiátricas y a su vez estar medicado, mayor probabilidad para que estén más propensos al consumo de drogas, tabaco u otras sustancias que dañan su organismo, dificultades para trabajar en grupo, disminución en el rendimiento académico u otra área que demande de esfuerzo físico y mental, por lo que está expuesto a que el desempeño que realice no sea el adecuado, cometa errores y no sea un resultado eficaz, por lo que se producen alteraciones en la memoria y también repercute en su aprendizaje, además de lo mencionado se generan problemas durante la actividad sexual, y otras repercusiones que se da por estar bajo niveles de burnout. La incapacidad para desconectarse de su rutina da el inicio a somatizaciones, tornándose más susceptible a enfermedades como problemas a nivel físico respiratorios, dolor de cuello y espalda, sudoración, náuseas, taquicardias, incremento de enfermedades virales, consumo de fármacos como estimulantes y café con el objetivo de permanecer despierto para desarrollar sus actividades académicas (Copca et al., 2017).

Todo lo mencionado anteriormente, reflejan las consecuencias por padecer de este síndrome, que en su mayoría de los universitarios lo padecen y no saben que sufren de este síndrome que daña su salud física y emocional por lo que se encuentran vulnerables a un mal uso y frecuente de las redes, si bien es cierto los universitarios realizan deberes académicos y por ello suelen estar horas conectados a redes, sin embargo, al presentar burnout son más propensos a desarrollar una adicción de redes, haciendo que su eficacia académica disminuya. En consecuencia, se da pase a las bases teóricas en relación a la segunda variable adicción a las redes sociales:

Para la segunda variable de investigación, adicción a las redes sociales, se tiene que poner el sentido etimológico que tiene la palabra “red”, proviene del latín, “rete” por lo que tiene como significado “trabajo en forma de malla o cadena de objetos, siendo así un término polisémico donde puede ser utilizado en cualquier contexto, definiendo así a la red social como un conjunto de personas con edades distintas de ambos sexos, vinculadas por un lazo afectivo, laboral, comercial, político, académico o de otra naturaleza con el objetivo de interactuar entre ellos a nivel nacional o mundial a través de diferentes dispositivos electrónicos con acceso a internet (Ruiz, 2016). Por otro lado, otro autor conceptualiza a las redes sociales como espacios web en donde el público postea, comparte diversas informaciones relacionadas a múltiples temas ya sea personal, laboral, que se comunican con diversas personas del mundo (Hutt, 2012).

Tomando en cuenta lo mencionado, se sabe que tener un descontrol sobre las redes puede ser perjudicial para quienes se encuentren estudiando, ya que si un estudiante se encuentra agotado emocionalmente podría buscar medios para distraerse, uno de ellos son las redes sociales. Sin embargo, que tan cierto puede

llegar a ser que un estudiante se convierta en adicto a las redes sociales, cómo afectaría su rendimiento y su salud a causa de utilizar desmedidamente las redes. Por consiguiente, las redes sociales en la actualidad son consideradas como la mayor creación de entretenimiento y fuente de información, ya que gracias a su creación se dio parte a innumerables creaciones por la que se utiliza como una herramienta que toda persona suele manejar y que hoy en día es muy común que todos pertenezcamos a diversas redes sociales donde nos facilita comunicarnos con nuestros familiares que se encuentren en otro lugar del mundo o divertirnos mediante aplicativos que contiene cada red social.

La teoría que habla sobre el aprendizaje refiere que las personas tienden a desarrollar conductas nuevas como resultado de la experiencia, basado en algunas leyes como el condicionamiento clásico y operante. Es así que el condicionamiento, en este caso es el operante propuesto por Skinner, menciona sobre la conducta de las personas es regulada por sus consecuencias, tal así que es definido como si el refuerzo fuese toda consecuencia de cierta conducta, con la probabilidad de aumentar la posibilidad que vuelva repetirse en otros aspectos de su vida. En primer lugar, se da el refuerzo positivo que indica la recompensa y el refuerzo negativo que refiere a eliminar el estímulo aversivo (Skinner, 1975).

Por ello, las personas que tienen dependencia a sustancias son proclives al consumo (olores, sonidos, personas, objetos) ya que al asociarse de manera frecuente hace que desencadene la capacidad de provocar deseos, tal como la campana provoca salivación en los perros. En este caso, se inicia con el refuerzo positivo, es decir el universitario hace uso de las redes porque encuentra placer al distraerse, logra sentirse bien ya que ayuda a que salga de su rutina, sin embargo el efecto de bienestar llega a su fin luego de un uso prolongado y repetitivo, entonces

es ahí donde se generan los problemas que acompañan al uso inadecuado de las redes y con ello el reforzador negativo, por lo que la persona para tratar de compensar los efectos negativos como la abstinencia, el deseo de querer seguir usando las redes hace que aumente la posibilidad de repetir el suceso, dejando de lado las horas universitarias.

No obstante, la distorsión que se produce en la neurotransmisión donde interviene la dopamina, quien es la encargada de la producción del placer y confort, es aquí cuando se forma el sistema de recompensa que a su vez suele generar dependencia ante este tipo de estímulo, donde hace que la persona desee volver a experimentar las mismas sensaciones rápida y finalmente se llega a producir un gusto repetitivo y frecuente a las redes sociales (Cloninger, 1986). Por otro lado, Echeburúa y Corral (2010) refieren que la persona considera como adaptativo un acto desviado respecto a la norma, precisa que hay una búsqueda de la valoración positiva de sí mismo en base a la aceptación de quienes lo rodean.

Es decir, el problema surge cuando no tienen la valoración positiva de otros, aun teniendo conductas convencionales, pues en ese instante que la persona realiza conductas no convencionales desviadas para tener nuevas experiencias y sufrimiento de autorrespeto, esto se desencadena por una baja autoestima, baja habilidad para afrontar situaciones estresantes, socialización. Estas conductas se dan debido a los reforzadores positivos y una disposición continua para hacerlo. En referencia de lo mencionado, Becoña (s.f.) existen conductas que son reforzadas por estas dos maneras:

a) Si reforzamos la ejecución de la conducta, lo que se obtiene es que haya la posibilidad de que se repita; b) La conducta desviada produce una necesidad de ser

complacida ya sea de forma individual o por constructo social, ambas hacen que se prolongue su uso, así como la necesidad va incrementando.

Para Escurra y Salas (2014) refiere que las adicciones a las redes sociales están conformadas en base a tres dimensiones:

*a) Obsesión por las redes sociales:* Hace referencia al hecho de que la persona piense y fantasee, por lo que tiene relación ya que la persona puede sentirse ansiosa a causa de la falta de uso a los sitios web; *b) Falta de control personal en el uso de las redes sociales:* Se define en base a la pérdida de control que tienen los universitarios, por lo que su uso inadecuado conlleva a dejar de lado los deberes académicos; *c) Uso excesivo de las redes sociales:* Refiere a las dificultades de las personas para controlarse y reducir la frecuencia de cuando la usan y el tiempo que llevan conectados.

Por otro lado, otro autor refiere que la adicción al internet resulta ser como un trastorno por no poder controlarse al usar las redes, que posteriormente se manifiesta en síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales generando en ellos cambios en su vida a nivel personal, familiar y profesional (Young, 1999).

En los sesenta, en el área de defensa cibernética en los Estados Unidos, realizaron una búsqueda donde pretendían brindar soluciones para mayor seguridad estratégica, tener internet en la actualidad es de suma importancia, siendo utilizado como herramienta para contactarse con otra persona en cualquier lugar del mundo, entretenerse o para buscar información ya sea académica o de algún interés personal y en muchos casos es una herramienta fundamental para quienes laboran por medio virtual. Por otro lado, el uso desmedido trae consigo cambios que en muchos casos son negativos para la persona que pueden afectar su salud y estabilidad emocional, relaciones con la familia, por ello la adicción se origina cuando las personas no tienen

un control sobre sí mismos para poder dejar de estar por tanto tiempo en las redes sociales, generando estados de excitación cuyos resultados se verán afectados en sus horas de sueño, por lo que la persona se torna sedentaria ya que hay poca actividad física por largo tiempo (Aponte et al., 2017).

Las redes, son muy útiles por que facilita entablar la comunicación con quien lo necesitemos sin necesidad de salir de casa. Actualmente por la pandemia en la que vivimos hoy en día, estamos sumergidos a pasar tiempo en dispositivos con internet que necesitamos para cumplir un deber educativo de forma virtual, independientemente de que en un inicio fue creado con fines de satisfacer una necesidad “sana”, se han creado infinidad de redes y páginas de interacción, como lo son facebook, Instagram, tweeter, YouTube, incluyendo páginas de juegos que tienen mayor demanda, tanto como en adolescentes y jóvenes estudiantes de universidades, la mayoría de personas suelen estudiar desde casa, es por ello que el acceso es libre y muchas veces no es controlado, generando adicción ya que no se regulan los tiempos de ocio, por ello muchos jóvenes estudiantes de hoy en día suelen estar mucho tiempo en las pantallas cibernéticas que no necesariamente son por estudio.

En estos años, las redes sociales son novedosas por su contenido entretenido, existen diferentes aplicativos, páginas, etc., que llama la atención del público, es así que la mayoría empieza a utilizarlo desde una corta edad ya que la mayoría de las personas no los consideran un peligro para sí mismo. Ruiz (2016) diferencia los tipos de redes sociales, el vínculo que se establece entre las personas sin algún otro propósito y la segunda basada en el centro de atención que suele ser más allá de las relaciones de personas. Por otro lado, Candale (2017) menciona tres tipos de redes

sociales con mayor acogida, donde los estudiantes universitarios suelen usar y denominan las favoritas para ellos, estas son:

1. Facebook: fundada por Mark Zuckerberg en 2004, donde en un inicio fue creada para los estudiantes de Harvard y que posteriormente sería la plataforma más utilizada por todo el mundo, con el objetivo de ofrecer ayuda a las comunidades para mantenerse en comunicación y compartir momentos agradables con su círculo social o familiar.

2. Twitter: Es un servicio de mensajería, formando parte de los microblogs, un medio social donde se permite expresar ideas, noticias, eventos en tiempo real donde las personas pueden estar comunicadas a través de sus publicaciones o mensajes privados.

3. Instagram: Kevin Systrom y Mike Kriger es su creador, por lo que en 2010 lo fundó, su uso es relacionado con el uso de teléfonos inteligentes, siendo así una plataforma de foto sharing, donde el objetivo es la creación de contenido a través de publicaciones como fotos y videos, mientras que los usuarios pueden compartir, valorar y comentar fotos de ciertos perfiles que consideran de su agrado.

En la adicción a las redes sociales, la frecuencia en la que suelen estar sumergidos denota el poco manejo que tienen sobre ellas, por lo que tienden a descuidar otros aspectos importantes en su vida, cada estudiante posee libre acceso a las redes, por lo que desde muy jóvenes suelen emplearlos, en muchos casos se genera un hábito negativo, por lo que muchos no saben separar sus horarios de ocio con los deberes. Echeburúa y Corral (2010) conceptualizan a la adicción de las redes cibernéticas como una carencia del control ligada a la dependencia, al inicio controlada por los reforzadores positivos y terminando ser controlada por los reforzadores negativos.

Se sabe que tener un descontrol sobre las redes puede ser perjudicial para quienes se encuentren estudiando, ya que si un estudiante se encuentra agotado emocionalmente podría buscar medios para distraerse, uno de ellos son las redes (Echeburúa y Corral, 2010). Sin embargo, qué tan cierto puede llegar a ser que un estudiante se convierta en adicto a las redes sociales y sobre todo cómo afectaría su rendimiento y su salud a causa del uso desmedido de las redes.

Es así que un estudiante universitario puede utilizar las redes sociales con intensidad por motivo académico, en búsqueda de información, eso da paso a un rasgo de posibilidad cuando el universitario se encuentre saturado emocionalmente busque un escape de la rutina y termine usando más de la cuenta las redes con el fin de poder distraerse y despejar su mente de tanta sobrecarga emocional. Por ello, en este punto si pueden llegar a un nivel elevado que se asemeja a la adicción a redes, debido a que encuentran efectos reforzantes cuando navegan, haciendo que la actividad se prolongue y generando un disfrute percibido que se interiorizan en el estudiante (Echeburúa y Corral, 2010).

En su estudio, Luengo (2004) refiere que “el internet por sí solo no logra producir adicción, por lo que serían las conductas reforzantes como el sexo, relaciones interpersonales, juegos, etc. todo esto proporciona la capacidad para producir dependencia” (p.35). Tener acceso libre a internet, hace que la prevalencia de una posible adicción o la presencia de rasgos sea incrementada. Por ello, es de suma importancia prevenir e informar a la población sobre ciertas consecuencias que se da, ya actualmente son incontables las personas que navegan por internet sin tomar sus precauciones debido a la falta de información. Por otra parte, otro autor menciona que es importante la prevención, porque el uso inadecuado de redes se podría dar en un universitario que no pueda controlar su impulso, donde el uso es

frecuente y podría desencadenar en la adicción, al inicio es controlada por los reforzadores positivos y terminando ser controlada por reforzadores negativos (Corral, 2010).

Según lo que menciona el autor, se puede inferir que al inicio la persona se rige por el placer que brinda las redes sociales, un factor determinante para que el estudiante universitario se sumerja en las redes es el contexto en el que se encuentra. En la actualidad estamos ante una emergencia sanitaria en la que a nivel mundial debemos priorizar estar en casa, solo salir por motivo de emergencia. Por ello, la prevalencia ante riesgo que corre cada estudiante universitario es de suma importancia, ya que están predispuestos a incrementar el uso sobre las redes sociales a causa de factores ambientales y personales como estudiar desde casa en modalidad virtual, hacer tareas, algunos trabajan y realizan diversas actividades que al final del día el estudiante solo quiera distraerse con algo que los pueda relajar y sacarlos de la rutina en la que están sumergidos.

En las causas sobre el uso inadecuado de las redes sociales, la sociedad en la actualidad ha sido condecorada como la nueva era tecnológica, la integración de estas nuevas herramientas hacia nuestras vidas hace que se nos facilite la búsqueda de información, trabajo, comunicación, etc., transformando la sociedad, las interacciones humanas cambiando el contexto de nuestra sociedad por algo novedoso. Sin embargo, qué pasa cuando una persona no sabe regular sus tiempos y poco a poco comienza a adoptar comportamientos a causa de su fácil acceso, por lo que está disponible y al alcance de todos, mediante estas redes sociales se permiten un sin fin de prácticas muy diferentes, entre hacer compras, descargar información, comunicarse, hacer fotos, etc., donde el contenido es atractivo para las personas que mantienen actividades estresantes, como laborar o estudiar, personas

vulnerables a no poder controlar su uso, en otros casos, suelen sentirse cansados o estresados y apáticos por su desempeño que realiza en otros ámbitos y que mediante las redes sociales buscan relajarse o distraerse del ritmo de vida que llevan (Corral, 2010).

Cabe recalcar que la nueva era tecnológica trae consigo consecuencias, en muchos casos son beneficiosos pero que en otros se puede generar un efecto colateral que perjudica a las personas que no tienen manejo sobre ello, de esta manera se toma en cuenta las causas mencionadas que dan origen al uso inadecuado. Para Saliceti (2015) describe cuatro síntomas que se presentan a nivel conductual, caracterizando el inicio de una posible dependencia al internet: Pasar tiempo en internet; no tener actividades de ocio saludables; falta de interés en las actividades académicas por cansancio emocional; no tener hábitos de estudio y falta de organización. El mismo autor determina dos perspectivas cognitivo conductual, algunas de las percepciones inadaptadas son observables en personas dependientes a internet, entre ellos están: a) La persona tiene una distorsión en el pensamiento sobre sí mismo y el mundo; b) Experiencias de insuficiencia, inseguridad, baja autoconfianza y relación a causa de una percepción distorsionada.

Consecuencias sobre el uso inadecuado de las redes sociales, la tecnología es aquella herramienta con doble filo, puesto que a muchos benefician y obtienen provecho de ello, mientras que en otros el uso inadecuado genera grandes consecuencias negativas que implica un cambio en su desarrollo como persona y que afecta principalmente su salud.

Algunas de las consecuencias sobre su uso inadecuado es la privación del sueño, sustituye las amistades presenciales por las de redes sociales, niega el tiempo real en la que estuvo conectado, cuando es interrumpido suele tener una reacción de

molestia, sintiéndose perturbado, produciendo alteraciones emocionales, dominado por sus pensamientos, sentimientos y conducta, se generan cambios de humor, enojándose por cosas mínimas, se torna irritable, manifiesta euforia cuando participa de actividades en las redes, se da el inicio de problemas con el entorno más cercano como la familia, disminuye su interacción social, volviéndose una persona irresponsable dejando de lado las actividades que tiene pendiente como las tareas, afectando su desempeño universitario y su salud (Fernández, 2013).

Tomando en cuenta lo que refiere el anterior autor, en otro estudio se evidencia que uno de los factores más importantes para que se inicie la adicción en un futuro es la privación de sueño, ya que por la falta de decisión cortar la conexión, hace que el estudiante permanezca despierto por las noches, el simple hecho de desvelarte y no cumplir con tus horas de descanso, desencadenan un sin fin de consecuencias negativas para el estudiante universitario (Luengo, 2004), describe cuatro correlatos fisiológicos que se relacionan con el uso intensivo de internet, resaltando que no hay igualdad entre la adicción en su sentido patológico, entre los cuales menciona:

1. Respuesta condicionada a la conexión del modem, por lo que se encuentra relacionada con la aceleración del pulso en caso la red se encuentre inestable.
2. Alteración de la conciencia por largas horas, relacionada con la concentración fija en la pantalla, con similitud al trance.
3. Alteración de sueño, relacionado con el deseo de querer continuar navegando en la red social que sea de su agrado.
4. Se torna irritable cuando alguien interrumpe su concentración en las redes sociales.

De esta manera, el uso inadecuado genera un impacto a nivel individual y en la sociedad, donde la persona ya experimentó el gusto de estar en las redes sociales y nace la necesidad de querer seguir navegando, es decir el control que antes tenía por las redes sociales, se va desgastando y cada vez la línea es más delgada siendo

propenso a profundizar los rasgos que tenía al inicio y convertirlo en una adicción. Por otro lado, Guerreshi (2006) refiere algunas consecuencias que tienen los universitarios en base al uso inadecuado de redes:

*Consecuencias familiares:* interfiere en la relación familiar, ya que el tiempo disponible que tenían cuando terminaban de hacer sus deberes académicos ahora lo utilizan para sumergirse en el ciberespacio, con el paso del tiempo genera un deterioro en la comunicación, el ambiente y clima familiar, ya que las redes son un medio de escape para los universitarios, deseando salir de la rutina y tratar de disminuir el agotamiento emocional que pueda tener en su vida diaria.

*Problemas Oculares:* Se sabe que los deberes universitarios son demandantes, la mayoría de los estudiantes pasan horas frente a un computador o dispositivo móvil, con el tiempo, si no se protege la vista suelen padecer de un desgaste ocular que conlleva a un sin fin de enfermedades, que pasa si el universitario cumple con un régimen de horas frente al computador por deberes académicos y no está protegiendo sus ojos, sumado ello el tiempo que pasaría frente a las redes sociales hace que se desarrolle un desgaste aún mayor, generando problemas a nivel físico-ocular que perjudica su salud y su eficacia académica.

*Problemas financieros:* En este caso, los estudiantes que tienden a jugar o estar en redes sociales suelen tener este tipo de problemas ya que, por el marketing del aplicativo, nuevos juegos en línea hacen que sea un producto atractivo que cualquier joven quisiera tener, por lo que en algunos casos tienden a pedir préstamos o vender algo propio del hogar para conseguirlo únicamente por ser novedoso en moda.

Es por ello que este estudio es de gran importancia ya que se toma en cuenta las problemáticas que suceden en la actualidad, más aun teniendo presente la

emergencia sanitaria que estamos viviendo, si bien es cierto, los universitarios tienen horarios de estudio y por eso no pueden ser calificados como adictos a las redes sociales, pero pueden hacer un uso inadecuado sobre ello, ya que por largas horas se encuentran sumergidos en sus deberes académicos y por esto generan un agotamiento emocional que desencadenan consecuencias a nivel físico y psicológico, un estrés prolongado y constante hace referencia al síndrome de burnout académico y que suelen padecer los universitarios, es por ese motivo que las variables de este estudio se tornan importante mediante el vínculo que puedan tener, es decir un universitario con burnout académico puede usar las redes como un escape de la realidad, algo que los incentive a sentirse plácidos, a gusto de tener una distracción que los relaje y que muchas veces tiende a ser repetitivo este uso inadecuado y que podría desencadenar en una adicción a las redes.

En las definiciones de la terminología empleada presentamos a la Somatización; que son sensaciones somáticas, donde la persona experimenta diversas sensaciones a nivel físico como cambios en la frecuencia cardíaca, sequedad en la piel, dolores lumbares, entre otros. Las personas que suelen padecerlo focalizan su atención en estas sensaciones, se encuentran vigilantes en ellas, llegando a interpretarlas como anomalías amenazantes que causan dolores físicos, ocasionando la visita en médicos (Muñoz, 2009).

Estrés crónico: Este tipo de estrés es una respuesta natural del organismo que tiene la persona cuando se encuentra bajo situaciones de trauma o desafíos por largos periodos de tiempo y que se rigen según los factores ambientales en la que se encuentra la persona (Manolete, 2010).

Pensamientos negativos automáticos: Son definidos como ideas que provocan debilitamiento en nosotros mismos, basados en la autocrítica de nuestro desempeño

o acción por algo, caracterizándose por ser involuntarios con frecuencia y con tendencia a dramatizar, generando así una representación sesgada de la realidad (Gómez, 2007).

Estabilidad emocional; toma como concepto al nivel en que una persona está relajada, mantiene sentimientos positivos, además estas personas suelen manejar las crisis, generan ideas creativas, tienen resistencia y son seguras en sus relaciones interpersonales (Luna, 2017).

Socialización virtual; es la forma actual en la que las personas suelen comunicarse, es una nueva modalidad en que las personas socializan, crean vínculos y pueden generar amistades en cualquier parte del mundo (García, 2018).

**CAPÍTULO II**  
**METODOLOGÍA**

## **2.1 Tipo y diseño de investigación**

Se desarrolló un tipo de investigación correlacional, con la finalidad para hallar la relación entre las variables en mención, donde este tipo de investigación correlacional describe una asociación lineal entre dos o más variables (Ríos, 2017).

Se utilizó el diseño no experimental, debido a que no se manipularon las variables de forma intencional, por lo que se visualizó a los participantes en su contexto natural para ser analizado luego. También es de corte transversal; ya que se recolectaron los datos de los participantes en un solo momento. En estas investigaciones, se tiene como intención describir o caracterizar el fenómeno en base a las variables de estudio que se realizará en un momento dado (Ríos, 2017).

## **2.2 Población, muestra y muestreo**

La población es infinita debido a que no se reconoce el tamaño y tampoco se tiene la posibilidad de elaborar un marco muestral (Fuentelsaz, 2004). En ese sentido, estuvo compuesta por universitarios de instituciones privadas de diferentes distritos de Lima Sur, de ambos sexos, de todas las carreras y matriculados en el año académico 2021.

Debido a que la población estuvo conformada por universitarios de Lima Sur, se estimó 350 estudiantes para la muestra, optando por tomar como criterio el número de participantes solicitado por la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú para el año académico 2021.

El tipo de muestreo utilizado es no probabilístico de tipo bola de nieve, la cual es definida como la técnica que haya al objeto de investigación, donde el encuestado le brinda al examinador el nombre de otra persona, el mismo que brinda el nombre de una tercera persona, etc. (Atkinson y Flint, 2001). Es así como a conveniencia se

determinó que por la facilidad y disponibilidad de población se pudo encuestar en modalidad virtual a los estudiantes debido a la emergencia sanitaria actual.

**Criterios de Inclusión:**

- Universitarios matriculados en el primer año académico 2021.
- Admitir el consentimiento informado.
- Utilizar redes sociales.

**Criterios de exclusión:**

- Universitarios en edades menores a 16 años.
- No responder el cuestionario completo

## **2.3 Hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis General**

Existe relación entre el burnout académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021.

### **2.3.2 Hipótesis específicas**

H1: Existe relación entre el burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021.

H2: Existe relación entre el burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

H3: Existe relación entre el burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

## 2.4. Variables-Operacionalización

### 2.4.1. Variable 1: Burnout Académico

**Definición conceptual:** Definido como el resultado extremo al estrés crónico prolongado e insidioso que se origina por condiciones de la persona y por el contexto académico, debido a existe una sobrecarga emocional que se genera en el estudiante, como ciertas actitudes negativas de sí mismo, fatiga, problemas de salud a nivel físico, pérdida de interés por estudiar, por lo que el estudiante llega a tener una baja realización y percepción sobre sí mismo en relación a su desempeño universitario (Correa et al., 2019).

**Definición operacional:** La variable síndrome burnout académico es definido en base a puntuaciones alcanzadas en el Inventario de Maslach Burnout Inventory URP Medical Student Survey (MBI-URPMSS).

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable Burnout académico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Escala de medición
Agotamiento emocional	Desgaste Afectivo y físico	1, 2, 3	Respuestas	Niveles
	Fatiga	4, 5	1 N 2 CN 3 AV 4 R	Muy bajo 0-5 Bajo 6-25 Medio bajo 26-50
Cinismo	Apatía emocional	6	5 AM	
	Apreciación de sí mismo	7, 8, 9, 10, 11	6 CS 7 S	Medio alto 51-75 Alto 76-95
Eficacia académica	Insatisfacción por su desempeño	12, 13, 14, 15		Muy alto 95 a más

### 2.4.2. Variable 2: Adicción a las redes sociales

**Definición conceptual:** Define la adicción a las redes sociales cuando la persona hace un uso excesivo de ello sin ser necesariamente con fines académicos, dándose frecuentemente y generando cambios en su comportamiento y a nivel psicológico que repercute en la vida diaria de un estudiante universitario, perjudicando sus estudios, el trabajo, la interacción con la familia y amigos, poniendo al estudiante en riesgo por no tener un control sobre las redes (Escurra y Salas, 2014).

**Definición operacional:** La adicción a las redes sociales es conceptualizada como puntuaciones alcanzadas en el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-24).

**Tabla 2**

*Operacionalización de uso inadecuado de redes sociales*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Escala de medición	
Obsesión por las redes sociales	Tiempo de conexión a las redes sociales	2,3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Respuestas 1 S 2 CS 3 AV 4 RV 5 N	Niveles Bajo 0-32 Medio 33-40 Alto 41-96 a más	
	Estado de ánimo			Ordinal	
	Relaciones internacionales				
	Falta de control personal en el uso de redes sociales	Control de tiempo conectado Intensidad Frecuencia	4, 11, 12, 14, 20, 24		
	Uso excesivo de las redes sociales	Necesidad de permanecer conectados	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		
	Cantidad de veces conectados				

## 2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se podrá considerar pertinente usar la técnica de encuestar siendo considerada como un procedimiento para el recojo de información de la población escogida. De este modo, Casas et al. (2003) determina que la técnica de encuesta es muy usada para los procedimientos de estudio, permitiendo recabar y elaborar resultados de modo útil, raudo y eficiente. Por ello, es de suma importancia la técnica escogida ya que beneficiará este estudio logrando analizar la información que se pudo recaudar de la cantidad de estudiantes universitarios que forman parte de la muestra.

### 2.5.1. Cuestionario de Burnout Académico

Se utilizó como instrumento de recaudación de información construido por Schaufeli et al. (2002) quienes evaluaron la presencia de burnout en el ámbito académico para universitarios. Presenta 15 ítems determinados en escala tipo Likert, tiene puntajes que van desde *nunca* que equivale a 0 hasta *siempre* que equivale 6. Además, está formada en base a tres factores: agotamiento emocional (5 ítems), cinismo (4 ítems) y autoeficacia académica (6 ítems). Este inventario presenta validez basada en la estructura interna de .826 con excepción del factor despersonalización, ya que tiene coeficientes bajos. Así mismo, muestran una alta confiabilidad debido a que se evidencia un coeficiente alfa superior a .70 y un coeficiente chi-cuadrado significativo ( $\chi^2 = 662.49$ ;  $p = .000$ ), mientras que los valores obtenidos para cada factor fueron de 19.45% para AE, para RP de 15.07%, y para DP de 8.86%. Demostrando una alta confiabilidad y validez en el estudio realizado.

Posteriormente en el Perú, se realizó una adaptación por Correa et al. (2019), para universitarios de la ciudad de Lima. Consta de 15 ítems y mide el Síndrome de Burnout, además contiene tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica, con respuestas tipo Likert. El instrumento adaptado fue sometido

a un proceso de análisis factorial exploratorio para examinar las propiedades psicométricas y hallar la estructura interna del inventario. Por otro lado, el instrumento obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.744, con correlaciones entre los ítems; en la dimensión agotamiento emocional (alfa=.855), cinismo (alfa=.623) y eficacia académica (alfa=.744). Se concluye que el instrumento reúne las propiedades psicométricas para ser utilizado debido a que presenta estructura factorial y consistencia interna. Para efectos del cuestionario MBI-URPMSS, se examinaron la validez y confiabilidad:

### **Evidencia de validez basada en el cuestionario MBI-URPMSS**

La validez del cuestionario MBI-URPMSS fue comprobado con la técnica del análisis factorial exploratorio, utilizando como método de extracción mínimos cuadrados no ponderados, con rotación Oblimin. Posteriormente se realizó los análisis de diagnóstico como el KMO (.894) y el Test de esfericidad de Bartlett ( $X^2=1545.764$ ,  $gl = 105$ ,  $p >.000$ ) corroboran que la muestra utilizada resulta ser óptima en cuanto a su tamaño y las relaciones entre los ítems, por lo que se procederá a realizar el análisis factorial.

**Tabla 3***Matriz de estructura factorial del cuestionario MBI-URPMSS*

Ítems	Factor		
	1 (AE)	2 (C)	3 (EA)
B 1	.470		
B 2	.722		
B 3	.838		
B 4	.884		
B 5	.752		
B 6		.363	
B 7		.749	
B 8		.805	
B 9		.921	
B 10			.454
B 11			.525
B 12			.272
B 13			.748
B 14			.890
B 15			.856
Autovalor	4.654	2.962	1.646
%V.E.	31.024	19.744	10.971
%V.E.A.	31.024	50.769	61.739

*Nota:* %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Factor agotamiento emocional, Factor 2= Factor cinismo, Factor 3= eficacia académica.

En la tabla 3 se puede observar la extracción de 3 factores que se evidencia en 61.73% (VEA), solo tres factores presentan autovalores superiores a 1, sin embargo, si se toma como referencia que el criterio del autovalor no siempre resulta ser preciso, por lo que es importante considerar mantener los factores del cuestionario MBI-URPMSS. Por ello, el cuestionario contiene 15 ítems que presentaron saturaciones en su totalidad, con cargas factoriales mayores a .20 dentro de cada dimensión correspondiente por teoría. Concluyendo, que los resultados hallados corroboran la existencia de validez de constructo en el cuestionario en mención.

## Evidencia de confiabilidad del cuestionario MBI-URPMSS

**Tabla 4**

*Estadísticos de confiabilidad del cuestionario MBI-URPMSS*

Dimensiones	N° de Ítems	Alfa [IC95%]
Agotamiento emocional	5	.849 [.814 -.878]
Cinismo	4	.789 [.740 -.832]
Eficacia académica	6	.808 [.765 -.845]

Como se observa en la tabla 4, los valores del coeficiente alfa de Cronbach oscilan entre .789 y .849 para las dimensiones, esas mismas que detallan alta confiabilidad debido a que evidencian el coeficiente alfa mayor a .70. Finalmente se concluye que el instrumento mencionado presenta una confiabilidad fiable.

### 2.5.2. Instrumento de adicción a redes sociales (ARS-24)

Realizada por Escurra y Salas (2014) para estudiantes universitarios de Lima, los 24 ítems fueron creados en función al DSM-IV adaptándolo al constructo del estudio que posteriormente fue validado por los criterios de jueces. Posterior a ello, analizaron la estructuración de los ítems donde aplicaron el análisis factorial exploratorio, teniendo como resultado tres dimensiones: obsesión, falta de control personal y uso excesivo de la variable en mención. Posteriormente, realizaron los análisis de diagnóstico como el KMO (.95) y los elevados coeficientes de alfa de Cronbach, por lo que en el factor 1 se obtuvo .91, mientras que se halló .89 en el factor 2 y .92 en el tercer factor, ya que todos superan la magnitud de .85. Concluyendo que este instrumento creado es válido para ser aplicado en diferentes poblaciones con las mismas características.

Para efectos del cuestionario ARS-24, analizaron las propiedades de validez y confiabilidad, por lo que se detalla a continuación: La validez del cuestionario ARS-24 fue verificada usando la técnica del análisis factorial exploratorio, usando el método

de extracción mínimos cuadrados ponderados, el cual resulta ser un método que sirve para extraer factores que disminuyen la suma de los cuadrados de las variaciones entre las matrices de correlación observada y reproducida y que ignora las diagonales (Bolaños, 2020), además se utilizó la rotación Oblimin, siendo un método que calcula el grado de oblicuidad de los factores en función del parámetro delta, por lo que permite ponderar la maximización de la matriz por filas o columnas (López y Gutiérrez, 2018).

Posteriormente se realizó los análisis de diagnóstico como el KMO (.885) y el Test de esfericidad de Bartlett ( $X^2= 2689.232$ ,  $gl = 276$ ,  $p >.000$ ) corroboran sobre la muestra alcanzada en referencia a su tamaño y el vínculo entre los ítems, procediendo a efectuar el análisis factorial.

**Tabla 5***Matriz de estructura factorial del cuestionario ARS-24*

Ítems	Factor		
	1 (ORS)	2(FCPURS)	3 (UERS)
A 1			.685
A 2	.786		
A 3	.659		
A 4		.564	
A 5	.491		
A 6	.761		
A 7	.799		
A 8			.755
A 9			.469
A 10			.435
A 11		.539	
A 12		.651	
A 13	.724		
A 14		.620	
A 15	.594		
A 16			.665
A 17			.575
A 18			.751
A 19	.736		
A 20		.482	
A 21			.562
A 22	.616		
A 23	.842		
A 24		.590	
Autovalor	9.298	1.722	1.446
%V.E.	38.741	7.173	6.026
%V.E.A.	38.741	45.914	51.940

*Nota:* %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Factor obsesión por las redes sociales, Factor 2= Factor falta de control personal en el uso de las redes sociales, Factor 3= Factor uso excesivo de las redes sociales

Para la tabla 5, se puede observar la extracción de 3 factores que se halla en 51.940% (VEA), solo 3 tres factores presentan autovalores mayores a 1, sin embargo, si se tiene como antecedente el criterio de autovalor que no siempre resulta ser exacto, por lo que ha de considerar seguir con los factores del ARS-24. En precisión, todos los 24 ítems tuvieron saturaciones con cargas factoriales superiores de .20.

Concluyendo que los resultados hallados afirman la existencia de validez de constructo del cuestionario ARS-24.

### **Evidencia de confiabilidad del cuestionario ARS-24**

**Tabla 6**

*Estadísticos de confiabilidad del cuestionario ARS-24*

Dimensiones	Nº de Ítems	Alfa [IC95%]
Obsesión por las redes sociales	10	.751 [.699 -.798]
Falta de control personal en el uso de redes sociales	6	.743 [.686 -.793]
Uso excesivo de las redes sociales	8	.778 [.729 -.821]

Por consiguiente, la tabla 6, los valores del coeficiente alfa de Cronbach que varían entre .743 y .778 para las dimensiones, siendo las mismas que detallan una alta confiabilidad por que manifiestan un coeficiente alfa superior a .70. Finalizando que el cuestionario de adicciones a las redes sociales presenta una confiabilidad óptima.

## **2.6. Procedimientos**

Se pide permiso a cada autor para la aplicación de cada test posterior a ello y con su confirmación se recoge la información aplicada en los estudiantes, posterior a ello se elabora un formato impreso de la encuesta para su aplicación. Las proposiciones a modo de pregunta deben ser claras, además se debe contar con autorización de los padres ya que son menores de edad, luego la ejecución de las respuestas debe ser libre y de forma voluntaria. Para terminar con el proceso se realizan los análisis correspondientes a resultados, discusión y demás capítulos. De forma exclusiva en el análisis de datos se empleará las frecuencias y porcentajes como estadísticos descriptivos para cada variable, en adición a lo mencionado los resultados inferenciales cuentan con análisis e interpretación de su proceso mediante el paquete estadístico JAMOVİ y SPSS v26.

## 2.7. Análisis de datos

En esta investigación, se realizó el procesamiento de la información, se elaboró con el programa Microsoft Excel, la cual sirvió para desarrollar una base de datos dentro de una hoja de cálculo, para luego ser importada al software estadístico SPSS en la versión 25, la misma que sirvió para obtener resultados descriptivos e inferenciales referente a las variables que posteriormente fueron organizados y presentados en tablas como es solicitado por los lineamientos institucionales de la Universidad Autónoma del Perú y las Normas APA.

En relación a los resultados descriptivos, se usaron frecuencias y porcentajes, como paso previo a favor de identificar el estadístico de correlación idóneo para esta investigación, también se pudo utilizar la prueba de normalidad de la distribución de la muestra (Kolmogorov Smirnov), de tal manera que los resultados no se ajustan a una distribución normal ( $p < .05$ ) utilizando el estadístico no paramétrico de correlación de Spearman ( $r_s$ ), así como se visualiza en la tabla siguiente:

**Tabla 7**

*Prueba de normalidad de las variables*

VARIABLES/DIMENSIONES	K/S	gl	p
Burnout académico	.083	350	.000
Adicción a las redes sociales	.176	350	.000
Obsesión por las redes sociales	.169	350	.000
Falta de control personal en el uso de redes sociales	.165	350	.000
Uso excesivo de las redes sociales	.161	350	.000

*Nota:* K-S = Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>, gl = grados de libertad, p = probabilidad de significancia

## **2.8. Aspectos éticos**

Según la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, 2019) hace referencia a que el profesional dentro de la investigación debe mantener un perfil con características bien definidas como responsabilidad, honestidad y confidencialidad. Actuando de esta manera en forma transparente con los debidos permisos y autorizaciones para su accionar en el recuento de datos y en la recogida de información es decir que debe regir por norma legales que amparan todo trabajo de investigación dentro del marco de la ley es así que se da valor agregado al trabajo con la institución investigadora, además de los consentimientos informados a los padres y comisión de ética, debida presentación de los instrumentos y resaltar que se mantendrá de forma anónima el trabajo a realizar, se suma también la no alteración de resultados, invadir la privacidad por el contrario la relación respetuoso con valores y particularidad con cada grupo.

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS**

### 3.1. Resultados descriptivos

**Tabla 8**

*Frecuencias y porcentajes de los niveles de la variable burnout académico*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	106	30.3
Promedio	150	42.9
Alto	94	26.9
Total	350	100.0

*Nota:* *f*: frecuencia, %: porcentaje

La tabla 8, infiere que el 42.9% de la población (150 sujetos) exhiben el nivel promedio y el 26.9% (94 sujetos) presentan el nivel alto de burnout académico.

**Tabla 9**

*Frecuencias y porcentajes de los niveles de la variable adicción a las redes sociales*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	106	30.3
Promedio	146	41.7
Alto	98	28.0
Total	350	100.0

*Nota:* *f*: frecuencia, %: porcentaje

De forma similar en la novena tabla 9, el resultado de los niveles para la segunda variable revela que el 41.7% de la población (146 sujetos) muestran un nivel promedio y el 28.0% (98 sujetos) un nivel alto de adicción a las redes sociales.

### 3.2. Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis

#### Relación entre burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021.

Ho: No existe relación entre burnout académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021.

Ha: Si existe relación entre burnout académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021.

**Tabla 10**

*Correlaciones entre las variables burnout académico y la adicción a las redes sociales*

		Adicción a las redes sociales (n= 350)		
Burnout académico	$r_s$ [IC95%]	$p$	TE	
	.689**	.000	.474	

*Nota:* n: muestra,  $r_s$ : coeficiente de correlación de Spearman, p: probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

De los datos obtenidos mediante el análisis de correlación de Spearman la tabla 10 permite observar que existe una correlación altamente significativa ( $p < .000$ ), además de ser una relación de grado moderada y directa ( $r_s = .689^{**}$ ), así mismo se identifica el valor mediano para el tamaño de efecto (Domínguez, 2018), estableciendo que burnout académico explica la presencia de adicción a las redes sociales a un 47.4%. Por lo que, en relación a lo mencionado en la descripción anterior, se acepta la hipótesis alterna, rechazando así la hipótesis nula.

### Relación entre burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Ho: No existe-relación entre burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Ha: Si existe-relación entre burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

**Tabla 11**

*Correlaciones entre la variable burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales*

Obsesión por las redes sociales (n= 350)			
Burnout académico	$r_s$ [IC95%]	$p$	TE
	.660**	.000	.435

*Nota:* n: muestra,  $r_s$ : coeficiente de correlación de Spearman, p: probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

Para la onceava tabla, los resultados del análisis de correlación de Spearman se logra visualizar que existe una correlación altamente significativa ( $p < .000$ ) en base a la relación de la variable burnout académico y la primera dimensión, por lo que se halla una relación de grado moderada y directa ( $r_s = .660^{**}$ ) es así que se logra identificar el valor mediano para el tamaño de efecto (Domínguez, 2018) indicando que burnout académico explica la presencia de obsesión por las redes sociales en un 43.5%. Por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

**Relación entre burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.**

Ho: No existe relación entre burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Ha: Si existe relación entre burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

**Tabla 12**

*Correlaciones entre la variable burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales*

Falta de control personal en el uso de redes sociales (n= 350)			
Burnout académico	$r_s$ [IC95%]	$p$	TE
	.561**	.000	.314

*Nota:* n: muestra,  $r_s$ : coeficiente de correlación de Spearman, p: probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

En la doceava tabla, puede inferirse que mediante los resultados del análisis de correlación de Spearman existe una correlación altamente significativa ( $p < .000$ ) en función a la relación de la variable total mencionada y la segunda dimensión falta de control personal, es así que la relación es de grado moderado y directo ( $r_s = .561^{**}$ ) logrando identificar el valor mediano para el tamaño de efecto (Domínguez, 2018), estableciendo que burnout académico explica la presencia de la segunda dimensión a un 31.4%. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y no la hipótesis nula.

### Relación entre burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Ho: No existe relación entre burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

Ha: Si existe relación entre burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.

**Tabla 13**

*Correlaciones entre la variable burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales*

Uso excesivo de las redes sociales			
(n= 350)			
Burnout académico	$r_s$ [IC95%]	$p$	TE
	.644**	.000	.414

*Nota:* n: muestra,  $r_s$ : coeficiente de correlación de Spearman, p: probabilidad de significancia, TE: tamaño de efecto

Finalmente en la última tabla, se puede observar que, en base a los resultados del análisis de correlación de Spearman existe una correlación altamente significativa ( $p < .000$ ) en función a la relación de la variable burnout académico y la tercera dimensión uso excesivo de las redes sociales, teniendo una relación de grado moderada y directa ( $r_s = .644^{**}$ ) identificando el valor mediano para el tamaño de efecto (Domínguez, 2018), donde se establece que burnout académico explica la presencia de la tercera dimensión a un 41.4%. Para concluir, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

**CAPÍTULO IV**  
**DISCUSIÓN**

Se investigó en base a una relación entre la variable burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, en una muestra representativa de 350 estudiantes. Vinculados a este criterio, se formularon las hipótesis estadísticas, las mismas que sirvieron como base para este estudio. Para la brevedad, se analiza y discute las evidencias principales de este estudio.

Para el objetivo general, lográndose evidenciar una relación directa moderada y una correlación altamente significativa ( $r_s=.689^{**}$ ,  $p=.000$ ) por lo que se infiere mediante este resultado es que el 47.4% de la población indica que a mayor burnout académico mayor es la adicción a las redes sociales, rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la hipótesis alterna. Estos resultados concuerdan a gran medida para la investigación realizada por Hanna et al. (2020) en su investigación obtuvieron como resultado que un 97% de los estudiantes mexicanos realizan un mayor uso del móvil que los colombianos, donde un 80% de universitarios son los que se encuentran conectados a redes sociales, logrando hallar una relación significativa ( $p=.001$ ) entre estas variables.

Los resultados de esta investigación concuerdan teóricamente con lo que propone Correa et al. (2019) quienes detallan que el burnout académico se infiere como la condición y respuesta a las exigencias insidiosas, donde el universitario llega a presentar un desgaste mental prolongado y que se encuentra vinculado al rol académico ya que genera cambios en su rutina estudiantil, además logrando contraer efectos negativos para la salud y volviéndose vulnerable a cualquier otra patología psicológica por lo que hay más probabilidades que busquen escapar de su rutina diaria y deseen encontrar un momento de relajación en otras actividades que no necesariamente aportan beneficios a su vida.

Esto se relaciona con lo que mencionan Echeburúa y Corral (2010) quienes refieren a la adicción de redes sociales como aquella pérdida del control que se encuentra vinculada a la dependencia, que en un inicio es controlada por los reforzadores positivos y finalmente termina siendo controlada por reforzadores negativos, ya que si un estudiante se encuentra agotado emocionalmente podría buscar medios de distracción para salir de su rutina y buscar momentos de relajación. De acuerdo a lo señalado, se puede inferir que hay una relación entre estas variables, ya que se entrelazan entre sí generando cambios a nivel psicológico en las personas, sin embargo, que tan cierto es que un universitario llegue a la adicción de redes si los universitarios se encuentran utilizando los los sitios web con intensidad a causa de aspectos académicos, por ello no se puede etiquetar a alguien que presente adicción a las redes cibernéticas por que pase horas tras el navegador en busca de información por su deber académico pero si se podría estar hablando de un uso inadecuado que genere cambios en su aspecto psicológico y físico.

Por otro lado, el objetivo específico 1, se logró describir los niveles del burnout académico en base a la muestra obtenida de este estudio, donde los estudiantes presentaron un nivel promedio (42.9%) y un nivel alto (26.9%) de burnout, esto significa que los universitarios presentan las sintomatologías de este síndrome, donde el agotamiento emocional posiblemente genere en ellos un desgaste psicológico, fatiga, somatizaciones a nivel físico como cefaleas, tensión muscular, además de reducir su eficacia académica, por lo que son propensos a buscar otros medios de distracción con el objetivo de distraerse y salir de la rutina.

Este resultado concuerda con lo que menciona Copca et al. (2017) quienes detallan que cuando el universitario se encuentra sumergido en un estrés crónico y prolongado como lo es este síndrome, hay mayor probabilidad para que puedan ser

propensos a contraer otras enfermedades o consumir sustancias dañinas para su salud, por lo que se genera en ellos consecuencias como problemas a nivel respiratorio, dolores musculares, náuseas, taquicardias, consumo de fármacos que lo estimulen para permanecer despierto y realizar sus actividades. Esto nos da a entender que esta población se estaría encontrando vulnerable a padecer de estas consecuencias mencionadas por este autor, ya que lo que genera este síndrome perjudica la salud y la rutina académica del estudiante.

En función al objetivo específico 2, se describió los niveles de la adicción a las redes sociales en la muestra captada de esta investigación, donde los universitarios evidenciaron presentar un nivel promedio (41.7%) y un nivel alto (28.0%), por lo que significa que estos estudiantes presentan un uso prolongado y desmedido de las redes, generando en ellos consecuencias que perjudican su salud emocional y física, además que pasan horas tras la pantalla en actividades que no son académicas, sino vinculadas al aspecto lúdico como estar en videojuegos, conexión constante en aplicativos que con el uso activo de ello, podría generarse un uso patológico que desencadene en una enfermedad a causa de la adicción a las redes.

En relación de lo hallado, se contrasta teóricamente con lo que menciona Hutt (2012) da como significado a la red cibernética como un lugar de escape, que los estudiantes pueden publicar y compartir información de su día a día, además que quienes se refugian en esto son personas que buscan escapar de su rutina diaria ya sea por el ámbito de estudio o laboral. Así mismo, Echeburúa y Corral (2010) relatan que si un estudiante no tiene un control sobre el uso de las redes puede ser perjudicial ya que impide que el aprendizaje se desarrolle con normalidad, por lo que si el universitario se encontrase agotado emocionalmente busque este medio para distraerse. Lo que mencionan ambos autores es de gran importancia ya que en sus

teorías dan explicación a las consecuencias que tendría un estudiante con niveles promedios o altos del uso excesivo y descontrolado de las redes, porque si se contrae esta problemática en su vida, generaría cambios negativos para sí mismo y para quienes se encuentren a su alrededor.

En referencia al objetivo específico tercero, se halló el vínculo entre burnout académico y la primera dimensión de la segunda variable, por lo que se halló una relación directa moderada, además de una correlación altamente significativa ( $r_s=.660^{**}$ ,  $p=.000$ ) es por ello que se refiere que el burnout académico explica la presencia de obsesión por las redes sociales a un 43.5% en los universitarios y de esta forma se logra aceptar la hipótesis alterna y se opta por rechazar la hipótesis nula. De acuerdo a los resultados obtenidos, esto se relaciona con los resultados de Chahua (2022) cuya investigación donde determinaron que existe una relación altamente significativa de las variables burnout estudiantil y la calidad de vida ( $p<.01=-.499$ ) donde los universitarios presentaban síntomas alarmantes es por ello que a más burnout menor será la calidad de vida de los estudiantes.

Estas investigaciones se pueden avalar de forma teórica con lo que proponen Copca et al. (2017) afirmaron que burnout académico trae consigo alteraciones a nivel psicosomático, conductual y emocional haciendo que el estudiante en la etapa universitaria se encuentra propenso de contraer enfermedades a causa de este síndrome, como alteraciones cardiovasculares, fatiga crónica, irritabilidad, cefaleas, dermatitis, riesgo de consumo de fármacos o sustancias dañinas para su salud, generando que sus defensas se debiliten y sea vulnerable ante estas sintomatologías. De manera similar, Cloninger (1986) hace referencia a la distorsión que se logra producir en la neurotransmisión donde interviene la dopamina, siendo la encargada de producir en la persona placer y confort. En base a lo mencionado, nos da a

entender que se estaría formando un sistema de recompensa que generaría dependencia ante este estímulo, haciendo que el estudiante desee volver a experimentar las mismas sensaciones generando así un gusto repetitivo del uso de redes sociales.

Para el objetivo específico 4, de este estudio se halló la relación entre burnout académico y la segunda dimensión de la segunda variable, donde se evidenció que existe una correlación altamente significativa ( $p < .000$ ) de grado moderado y directo ( $r_s = .561^{**}$ ) cuyos resultados se evidencia que burnout académico explica la presencia de la segunda dimensión de redes sociales en un 31.4%, por lo que se logra aceptar la hipótesis alterna. Para avalar este resultado, Caballero et al. (2009) refieren que el síndrome del quemado es cuando la persona se encuentra sometida a un estrés crónico y prolongado, que afecta el rendimiento mental y físico, impidiendo que en sus actividades las realicen con éxito, por lo que se podría producir un rechazo hacia sus deberes académicos y enfocarse en otras actividades que le generen satisfacción.

Del mismo modo, Ecurra y Salas (2014) argumentan que cuando la persona posee un descontrol personal en el uso de las redes es cuando se realiza un uso inadecuado de ello y que conlleva a dejar de lado las actividades universitarias y cuando se agrava este problema empiezan a ensimismarse, evitando así el contacto con otras personas y refugiándose en las redes sociales. En suma, Salas et al. (2020) refieren que un universitario con sobrecarga emocional desea salir de su rutina y buscar distraerse, por esta causa es probable que encuentren en el ciberespacio un escape de lo real a la que se encuentran sumergidos, por lo que no se trata de que se convierta en un adicto por pasar horas buscando información, sino que esta persona puede generar la sensación de placer por navegar virtualmente durante un

tiempo prolongado, es así que cuando ya termine el ciclo académico, se genere en él un gusto por permanecer en redes y ya no solo lo use con fines académicos, sino que ya ahora formaría parte de su rutina y deje de lado las actividades importantes de la universidad o de su vida. A causa de lo mencionado por estos autores, se toma en cuenta el vínculo que se forma entre la variable y la segunda dimensión, Ya que debido a los cambios de humor que presentan los estudiantes a causa del desgaste emocional, se tornan apáticos buscan aislarse por un corto periodo de tiempo, estos estados de humor hace que eviten interactuar con las personas que conviven generando mayores problemas en varios ámbitos de su vida.

Finalmente, para el quinto objetivo se buscó establecer la relación entre burnout académico y la última dimensión de la segunda variable se halló una correlación altamente significativa ( $p = .000$ ) de grado moderado y directo ( $r_s = .644^{**}$ ) donde el burnout académico explica la presencia de la tercera dimensión a un 41.4%, aceptando así la hipótesis alterna. Para contrastar estos datos, Escandon (2021) halló la relación entre la adicción a las redes sociales y estrés académico, cuyo resultado evidenció que existe una correlación altamente significativa, ya que el coeficiente de Rho de Spearman fue de  $.334^{**}$  ( $p = .000 > .05$ ) donde indican que los universitarios que poseen una mayor adicción a las redes serán proclives al estrés académico crónico. A sí mismo, Correa et al. (2019) menciona que los componentes de burnout académico, así como agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica, en base a sus conceptos, ayudan a poder identificar cuando una persona se encuentra saturada emocionalmente ya que algunas veces no toman la importancia que se debe cuando se encuentran con el síndrome del quemado y no saben las consecuencias que conlleva presentarlo. Por ello muchas veces los universitarios no saben que se

encuentran con altos índices de burnout académico y que esto es perjudicial para su salud, ya que genera un sin fin de malestares tanto psicológicos como físicos.

Por añadidura, Escurra y Salas (2014) refieren que usar frecuentemente las redes sociales afecta al universitario ya que, al no poder controlar la frecuencia de uso y tiempo de las redes, genera en ellos una sensación de dependencia por seguir conectados a redes sociales. En referencia a lo que mencionan estos autores de las variables mencionadas además de los datos encontrados de este estudio, podemos inferir que la población se encuentra utilizando los móviles con frecuencia por la misma era tecnológica en la que nos encontramos, los móviles se han convertido en la extensión de nuestras manos, por lo que algunos de los estudiantes no tienen hábitos de estudio, tampoco rutinas en las que pueda distraerse sanamente, muchos no toman en cuenta el tiempo que pasan en las redes ya que perciben este medio como novedoso y entretenido lo cual hace que se encuentren vulnerables para que el uso de las redes se incremente, dando paso a las consecuencias negativas como el cansancio, falta de motivación, irritabilidad, pensamientos negativos sobre sí mismo e ideas sobre el abandono de la carrera que estudie y es expuesto al consumo de sustancias que a la larga hacen daño a su salud, por ello las consecuencias que se da entre ambas variables son de suma importancia ya que se encuentran entrelazadas y esta relación trae consigo problemáticas psicosociales tanto como para el estudiante y para quienes lo rodean.

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES**

En concordancia a los datos encontrados entre burnout académico y la adicción a las redes sociales en universitarios de universidades privadas de Lima Sur, se establece las conclusiones que presentan a continuación:

1. En el objetivo general de esta investigación se concluye que existe una relación altamente significativa y directa entre la variable burnout académico y la adicción a las redes sociales, indicando que mayor burnout académico mayor es la adicción a las redes sociales a un 47.4%.
2. Para el segundo objetivo descriptivo, se concluye que el 42.9% de la población (150 sujetos) presentan un nivel promedio y el 26.9% (94 sujetos) presentan niveles altos de burnout.
3. Así mismo para el tercer objetivo descriptivo, se puede concluir que el resultado de los niveles de la segunda variable revela que el 41.7% de la población (146 sujetos) presentan un nivel promedio y el 28.0% (98 sujetos) un nivel alto de adicción a las redes sociales.
4. Por consiguiente, el cuarto objetivo específico, es definido que existe una correlación altamente significativa y directa entre la variable burnout académico y la primera dimensión de adicción a redes sociales, donde en función a los resultados se halla que a mayor burnout académico mayor es la obsesión por las redes sociales en un 43.5%.
5. Al objetivo específico quinto, se precisa la existencia de una correlación altamente significativa y directa entre la variable burnout académico y la segunda dimensión de adicción a redes sociales, donde de acuerdo a los resultados de la población que integraron este estudio, refiere que a mayor burnout académico mayor es la falta de control personal en el uso de redes sociales en un 31.4%.

6. Finalmente, para el objetivo específico sexto, se obtuvo como resultado que existe una correlación altamente significativa y directa entre la variable burnout académico y la tercera dimensión de adicción a redes sociales, ya que los datos que se evidenciaron de la población que participó en este estudio, refiere que a mayor burnout académico mayor es el uso excesivo de redes sociales a un 41.4%.

**CAPÍTULO VI**  
**RECOMENDACIONES**

Tomando en cuenta los resultados obtenidos se logran realizar las siguientes recomendaciones:

1. Al identificar los resultados, se recomienda a los encargados de las áreas de salud mental pertenecientes a las instituciones universitarias, diseñar programas psicológicos de prevención integral sobre los temas de burnout académico y adicción a las redes sociales, profundizando de acuerdo a las consecuencias que podrían generar los estudiantes.
2. Proponer a las autoridades responsables que son pertenecientes al área de salud de las universidades que puedan brindar servicios como talleres, charlas o actividades lúdicas con el objetivo de que los universitarios puedan utilizar sus horas de ocio en actividades saludables que aporten a su salud emocional y física.
3. Es recomendable ampliar la cantidad de la muestra, integrando estudiantes de otras universidades con el objetivo de analizar la replicabilidad de los resultados, tomando en cuenta las variables sociodemográficas que requiera la investigación.
4. Planificar sus horas de estudio para el cumplimiento de sus múltiples tareas universitarias, así mismo fomentar el uso de nuevas técnicas de aprendizaje que más se adapten a cada estudiante, a favor de mejorar la eficacia académica.

## **REFERENCIAS**

- Acuña, G. (s.f.). *Comprendiendo las adicciones: La teoría del aprendizaje y su aplicación en prevención de recaídas*.  
[https://untradic.files.wordpress.com/2017/06/dr\\_acuna21.pdf](https://untradic.files.wordpress.com/2017/06/dr_acuna21.pdf)
- Aponte, D., Castillo, P. y Gonzales, J. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. *Revista clínica de medicina de familia*, 10(3), 179-186. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-179.pdf>
- Arango, L., Álvarez, C. y Vergara, C. (2020). Estrategias de aprendizaje de estudiantes colombianos de grado y posgrado. *Revista internacional de investigación en educación*, 13, 1-20.  
[https://www.researchgate.net/publication/338717524\\_Estrategias\\_de\\_aprendizaje\\_de\\_estudiantes\\_colombianos\\_de\\_grado\\_y\\_posgrado](https://www.researchgate.net/publication/338717524_Estrategias_de_aprendizaje_de_estudiantes_colombianos_de_grado_y_posgrado)
- Atkinson, R. y Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Social Research Update*.  
[https://www.researchgate.net/publication/46214232\\_Accessing\\_Hidden\\_and\\_Hard-to-Reach\\_Populations\\_Snowball\\_Research\\_Strategies](https://www.researchgate.net/publication/46214232_Accessing_Hidden_and_Hard-to-Reach_Populations_Snowball_Research_Strategies)
- Becoña, E. (s.f.). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. <http://www.cedro.sld.cu/bibli/i/i4.pdf>
- Bolaños, L. (2020). *Análisis factorial*. Rpubs. [https://rpubs.com/luis\\_bolanos/FA](https://rpubs.com/luis_bolanos/FA)
- Bolaños, N. y Rodríguez, N. (2016). Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa. *Revista electrónica de enfermería actual en Costa Rica*, 31(1), 1-19.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/24519>
- Casas, J., Labrador J., y Donando, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación, elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los

datos (I). *Revista Investigación*, 31(8), 527-162.

<https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>

Carlín, M. y Garcés, E. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Revista de la Universidad de Murcia*, 26(1). 169-180. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16713758020.pdf>

Caballero, C., Bresó, E., y Gonzales O. (2014). Burnout en estudiantes universitarios. *Revista científica de psicología del Caribe*, 32(3), 1-18. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21342681007.pdf>

Caballero, C., Hederich, C. y Palacios, J. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80515880012.pdf>

Candale, C. (2017). Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión abiertas por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram. *Colidancias: Revista de la red de hispanistas de Europa Central*, (8), 201-218. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6319192>

Copca, J., Canales, C., Trejo, A., Muller, A., Mendoza, A., Reynoso J., y Ruvalcaba, J. (2017). El síndrome de Burnout como factor influyente en el rendimiento académico del estudiante universitario. *Revista educación y salud boletín científico de ciencias de la salud del ICESA*, 5(10). <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n10/p3.html>

Correa, L., Loayza, J., Vargas, M., Huamán, M., Roldán L., y Pérez, M. (2019). Adaptación y validación de un cuestionario para medir burnout académico en estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma. *Revista de la*

facultad de medicina humana URP, 19(1), 64-73.

<http://inicib.urp.edu.pe/cgi/viewcontent.cgi?article=1089&context=rfmh>

Cloninger, C. (1986). A unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states. *Psychiatric development*, 4(3), 167-226.

[https://www.researchgate.net/profile/Robert\\_Cloninger/publication/19353093](https://www.researchgate.net/profile/Robert_Cloninger/publication/19353093)

Uni

[unified biosocial theory of personality and its role in the development of anxiety states/links/00463537d00f1ce42d000000/Unifiedbiosocialtheoryofpersonality-and-its-role-in-the-development-of-anxiety-states.pdf](https://www.researchgate.net/publication/19353093_unified_biosocial_theory_of_personality_and_its_role_in_the_development_of_anxiety_states/links/00463537d00f1ce42d000000/Unifiedbiosocialtheoryofpersonality-and-its-role-in-the-development-of-anxiety-states.pdf)

Chahua, A. (2022). *Burnout estudiantil y calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada. Lima – 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1990>

Chávez, J. (2021). *Adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Tsachila. Santo Domingo – 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4781>

De la cruz, S., Torres, L., y Yánac, E. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista científica de ciencias de la salud*, 12(2), 37-44.

[https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1214/1546](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1214/1546)

Días, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada. Trujillo – 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor

Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6893>

- Domínguez, S. (2017). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Revista educación médica*, 19(4), 251-254. <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-magnitud-del-efecto-una-guia-S1575181317301390>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista adicciones*, 22(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escandon, C. (2021). *Adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada. Lima – 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30628>
- Estrada, E., Gallegos, N., y Mamani, H. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 11(2), 48-62. <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/631/718>
- Escurra, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit revista de psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Espinoza, E. (2018). La hipótesis en la investigación. *Mendive revista de educación*, 16(1), 122-139. <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v16n1/1815-7696-men-16-01-122.pdf>
- Fernández de la Iglesia, J. C., Casal Otero, L., Fernández Morante, M. C., & Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, (28), 145–160. <https://revistaprimasocial.es/article/view/3372>

- Fernández, J., Casal, L., Fernández, C., Cebreiro, B., (2019). Actitudes y uso de internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: Implicaciones personales y sociales. *Revista prisma social N°28*, (28), 145-160. <https://revistaprimasocial.es/article/view/3372/4085>
- Fuentelsaz, C. (2004). Cálculo del tamaño de la muestra. *Matronas Profesión*, 5(18), 5-13. <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol5n18pag5-13.pdf>
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Revista salud mental*, 36(6), 521-527. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v36n6/v36n6a10.pdf>
- Ferrel, F., Ferrel, L., Jaramillo, J., Jiménez, S. (2017). Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el Síndrome de Burnout, en estudiantes de Ingenierías y Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Colombia. *Psicogente*, 20(38), 336-352. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497555991010/html/>
- Fuentelsaz, C. (2004). Cálculo del tamaño de la muestra. *Matronas Profesión*, 5(18), 5-13. <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/vol5n18pag5-13.pdf>
- García, (2018). *Socialización virtual en procesos formativos de estudiantes de licenciatura en una universidad virtual* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de Morelos]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. <http://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/487/GALLNR09T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- García, A., Vega, Y., Farías, B., Améstica L., y Aburto R. (2018). Factores Asociados al Burnout Académico en Estudiantes de Internado Profesional de Fonoaudiología. *Revista ciencia y trabajo*, 20(62), 84-89.  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492018000200084](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492018000200084)
- Gilla, M., Giménez, S., Moran, V. y Olaz, F. (2019). Adaptación y validación del Inventario de Burnout de Maslach en profesionales argentinos de la salud mental. *Liberabit revista de psicología*, 25(2), 179-193.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v25n2/a04v25n2.pdf>
- Girardo, S., Carniel, R. y Tejedor, S. (2018). Los estudiantes de comunicación en las redes sociales: estudio comparativo entre Brasil, Colombia y España. *Revista Transinformacao*, 30(2), 268-276.  
<https://www.scielo.br/j/tinf/a/qcxqVz3KfdtV8YfFMVJxSkf/>
- González, L., Amutio, A., Oriol, X. y Bisquerra, R. (2016). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) de estudiantes de secundaria: influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 121-138.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5295478>
- Gómez, Y. (2007). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 435-447.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v39n3/v39n3a01.pdf>
- Guerreschi, C. (2006). *Las nuevas adicciones* (1º ed.). Lumen.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/LibroNuevasAdiccionesNSP.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LibroNuevasAdiccionesNSP.pdf)

- Hanna, M., Ocampo, M., Janna, N., Mena, M. y Torreglosa, L. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1), 1-14.  
<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/953/1437>
- Hutt, 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>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). El 40,1% de los hogares del país tuvo acceso a Internet en el primer trimestre del 2020.  
<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvo-acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>
- López, M y Gutiérrez, L. (2018). Cómo realiza e interpretar un análisis factorial exploratorio utilizando SPSS. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 12(2), 1-14.  
<https://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/reire2019.12.227057/289>  
[12](#)
- Loayza, J., Correa, L., Cabello, C., Huamán, M., Cedillo, L., Vela, J., Pérez, L., Gonzales, M. y De la Cruz, J. (2018). Síndrome De Burnout En Estudiantes Universitarios: Tendencias Actuales. *Revista de facultad de medicina humana*, 16(1), 31-36. <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/333/332>
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista profesional española de terapia cognitivo conductual*, 2(24), 22-52.  
<http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
- Luna, J. (2017). *Estabilidad emocional y Satisfacción laboral en el personal administrativo y de servicio de la Facultad de Comunicación Social de la*

*Universidad Central del Ecuador* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio de la Universidad Central del Ecuador.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12860/1/T-UCE-0007-PI025-2017.pdf>

Nakandakari, M., De la Rosa, D., Failoc, E., Huahuachampi, K., Nieto, W., Gutierrez, A., Ruiz, F., Raza, L., Salirrosas, S., Arcapasi, L., La Serna, P. y Aceituno, P. (2015). Síndrome de burnout en estudiantes de medicina pertenecientes a sociedades científicas peruanas: Un estudio multicéntrico. *Revista Neuropsiquiatr*, 78(4), 1-8.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v78n4/a03v78n4.pdf>

Marín, C. (2018). Adicción a internet y funcionalidad familiar en universitarios de Lima. *Revista Casus*, 3(1), 1-8.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6538963>

Maslach, C., Jackson, S. y Leiter, M. (1997). *Maslach Burnout Inventory* (3<sup>o</sup> ed). Consulting Psychologists Press.  
[https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual)

Manolete, M. (2010). El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Revista Persona*, 13, 11-29.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212001.pdf>

Marencos, A., Suárez, Y. y Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con Problemas de salud mental en universitarios colombiano. *Revista Psychologia*, 11(2), 45-55.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297254053003.pdf>

- Merchán, A., Albino, A., Bolaños, E., Millán, N. y Arias, A. (2018). Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de Medicina. *Revista educación médica superior*, 32(3), 1-12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2018/cem183n.pdf>
- Mejía, C., Valladares, M., Talledo, L., Sánchez, K., Rojas, C., Ruiz, J., Cruz B. y Paredes, Z. (2016). Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de medicina. Estudio multicéntrico en siete facultades de medicina peruanas. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(3), 207-214. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v54n3/art05.pdf>
- Mousalli, G. (2015). Métodos y diseños de la investigación de investigación cuantitativa. *Revista ResearchGate*, 1-39. <https://es.scribd.com/document/467690010/Mtodosydiseosdelainvestigacincuantitativa>
- Murden, A. y Cadenasso, J. (2018). *Ser joven en la era digital, Una aproximación a los procesos de construcción de subjetividad*. <https://drive.google.com/file/d/1ORNvs8cGi5fMQOgkQG7gns7bzR3AgTjM/view>
- Muñoz, H. (2009). Somatización: consideraciones diagnósticas. *Revista Médica*, 17(1), 55-64. <https://www.redalyc.org/pdf/910/91020345009.pdf>
- Merchán, A., Albino, A., Bolaños, E., Millán, N. y Arias, A. (2018). Síndrome de Burnout y factores asociados en estudiantes de Medicina. *Revista de Chile neuro-psiquiatr*, 54(3), 2-7. <https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2018/cem183n.pdf>

- Olivares, V. (2016). *Christina Maslach, comprendiendo el burnout*.  
[https://www.researchgate.net/publication/311611859\\_Christina\\_Maslach\\_comprendiendo\\_el\\_burnout](https://www.researchgate.net/publication/311611859_Christina_Maslach_comprendiendo_el_burnout)
- Osorio G., M., Parrello, S. y Prado R., C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37.  
<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86/67>
- Otazú, A. M., Mayta, C. M., Caveró, J. C., y Martínez, V. (2022). Percepciones acerca de la distracción educativa en estudiantes de una universidad de Arequipa. *Revista Educación y Sociedad*, 3(5), 48-58.  
<http://portal.amelica.org/ameli/journal/590/5903866006/html/>
- Pomalima, R., Palpán, J., Caballero, J. y Cruz, V. (2016). *Prevalencia de riesgo de la conducta adictiva a internet entre los adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa Perú*. <https://www.prevensis.pe/imagenes/Informe%20Completo.pdf>
- Puertas, K., Mendoza, G., Cáceres, L. y Falcón, N. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista Internacional Veterinaria Perú*, 31(2), 1-10. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rivep/v31n2/1609-9117-rivep-31-02-e17836.pdf>
- Ríos, R. (2017). *Metodología para la investigación y redacción*. Servicios académicos intercontinentales S.L.  
[https://issuu.com/mayrodriguez5/docs/metodologia\\_para\\_la\\_inves\\_y\\_red](https://issuu.com/mayrodriguez5/docs/metodologia_para_la_inves_y_red)
- Ruiz, C. (2016). Redes sociales y educación universitaria. *Revista Paradigma*, 37, 232-256. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v37n1/art12.pdf>
- Salas, E., Copez A. y Merino, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ars-6). *Revista Health and*

*addictions*, 20(2), 105-118.

<https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=536>

Saliceti, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia social and behavioral*

*sciences*, 191(2015), 1372-1376.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042815025525?token=97A21D>

[B03D2AB4F269383F72D7A488B23AAC808707D860FE7307CA20E1725859](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042815025525?token=97A21D)

[1BBDB4CD3B79558326C6A8C382BABD62&originRegion=us-east-](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042815025525?token=97A21D)

[1&originCreation=20211218155047](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042815025525?token=97A21D)

Skinner, F. (1975). *Sobre el conductismo*. Barcelona: Fontanella.

<https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/skinner-b-f-sobre->

[el-conductismo.pdf](https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/skinner-b-f-sobre-)

Uribe, M. y Illesca, M. (2016). Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Revista de investigación en educación médica*, 6(24), 234-241.

[http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/A6Num24/04\\_AO\\_Burnout.pdf](http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/A6Num24/04_AO_Burnout.pdf)

Vizoso, C. y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *Revista European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6471760>

Vílchez, J., Huamán, R., Arce, L., Morán, C., Mihashiro, K., Melo, N., Eyzaguirre, J. y Rojas, C. (2016). Síndrome de burnout en estudiantes de medicina: frecuencia, características y factores asociados. *Acta médica peruana*, 33(4), 282-288.

<https://www.redalyc.org/pdf/966/96650072004.pdf>

Wilmar, B., Martínez, I., Marques, A., Salanova, M. y Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. *Revista journal of cross-cultural*

*psychology*,

33(5),

464-481.

[https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles\\_arnold\\_bakker\\_78.pdf](https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_78.pdf)

Yáñez, A. (2022). *Procrastinación académica en estudiantes de psicología durante la educación remota de emergencia en una universidad de Ica* [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio de la Universidad Continental.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV\\_FH\\_U\\_501\\_TE\\_Y%C3%A1%C3%B1ez\\_Pretell\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11089/1/IV_FH_U_501_TE_Y%C3%A1%C3%B1ez_Pretell_2022.pdf)

Young, K. (1998). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment.

<https://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>General</b> ¿Existirá relación entre burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur?</p>	<p><b>General</b> Determinar la relación entre el burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021.</p> <p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Describir el burnout académico en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> <li>-Describir la adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> <li>-Establecer la relación entre el burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> <li>-Establecer la relación entre el burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> <li>-Establecer relación entre el burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> </ul>	<p><b>General</b> Existe relación entre el burnout académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, 2021.</p> <p><b>Específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Existe relación entre burnout académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> <li>-Existe relación entre burnout académico y la dimensión falta de control personal en el uso de redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> <li>-Existe relación entre burnout académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de Lima Sur.</li> </ul>	<p><b>Variable 1</b> Burnout Académico</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Agotamiento emocional</li> <li>-Cinismo</li> <li>-Eficacia académica</li> </ul> <p><b>Variable 2</b> Adicción a las redes sociales.</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Obsesión por las redes sociales</li> <li>-Falta de control personal en el uso de las redes sociales.</li> <li>-Uso excesivo de las redes sociales.</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> Estudiantes de universidades privadas de Lima Sur, de ambos sexos.</p> <p><b>Muestra</b> 350 estudiantes de las universidades privadas de Lima Sur.</p> <p><b>Técnica de recolección de datos</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento para la recolección de datos</b> -Cuestionario MBI-URPMSS, adaptado por (Correa, et al. 2019). -Cuestionario de adicción a redes sociales, (Escrura y Salas, 2014).</p>

## ANEXO 2: Instrumentos de recolección de datos

### INVENTARIO DE BURNOUT ACADÉMICO DE MASLACH-ENCUESTA DE ESTUDIANTES MÉDICOS DE LA URP (MBI-URPMSS)

Las siguientes 15 afirmaciones se refieren a cómo te sientes en los estudios. Por favor lee cada una de ellas atentamente y decide cómo te sientes, para cada afirmación escoge la alternativa que mejor describa cómo te has sentido frecuentemente. Utiliza las siguientes escalas para responder:

Nunca	Casi Nunca	Raramente	A Veces	A Menudo	Muy A Menudo	Siempre
0	1	2	3	4	5	6
ninguna vez	algunas veces al año o menos	una vez al mes o menos	algunas veces al mes	una vez a la semana	algunas veces a la semana	todos los días

		0	1	2	3	4	5	6
1	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios							
2	Me siento cansado al final de la jornada de estudio							
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de estudio							
4	Se me hace difícil prestar atención ya sea en clase o al momento de estudiar							
5	Me siento quemado por mis estudios (consumido, agotado)							
6	Puedo solucionar efectivamente los problemas que se presentan durante el estudio							
7	Pienso que cuando asisto a clases mis aportes son importantes							
8	En mi opinión soy un buen estudiante							
9	Me siento estimulado cuando alcanzo mis metas de estudios							
10	He conseguido y aprendido muchas cosas útiles en el transcurso de mi carrera							
11	Durante mis estudios siento confianza de mi habilidad para entender y resolver los problemas con mucha calma.							
12	El entusiasmo por mis estudios ha disminuido							
13	Dudo de la importancia de mis estudios							
14	El interés por mis estudios ha disminuido desde mi ingreso a la universidad							
15	Me he vuelto más insensible con la gente desde que estudio esta carrera							

### ANEXO 3: Instrumentos de recolección de datos

#### Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-24)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos 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: Nunca = 0 Rara Vez = 1 Algunas Veces = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4

Nº de ítem	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Rara vez	Nunca 0
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi					

	teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

## ANEXO 04: Consentimiento Informado

### PRIMER INSTRUMENTO: BURNOUT ACADÉMICO



ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL <eperez7@autonoma.edu.pe>

#### AUTORIZACIÓN DEL INSTRUMENTO BURNOUT ACADEMICO MBI-URPMSS

3 mensajes

ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL <eperez7@autonoma.edu.pe>  
Para: loayzacastrojoan@gmail.com, lucy.correa@urp.edu.pe, jadv.oncology@gmail.com

13 de diciembre de 2021, 15:47

Buenos días, mi nombre es Erika Lizbeth Perez Martell, soy estudiante de onceavo ciclo de la Universidad Autónoma del Perú, le comento que me encuentro realizando mi tesis titulado Burnout académico y uso inadecuado de las redes sociales en estudiantes de universidades privadas de lima sur, le escribo por que solicito su autorización para utilizar su cuestionario burnout académico en mi investigación de tesis.

ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL <eperez7@autonoma.edu.pe>  
Para: loayzacastrojoan@gmail.com, lucy.correa@urp.edu.pe, jadv.oncology@gmail.com

14 de diciembre de 2021, 15:23

[El texto citado está oculto]

JHONY DE LA CRUZ <jadv.oncology@gmail.com>  
Para: ERIKA LIZBETH PEREZ MARTELL <eperez7@autonoma.edu.pe>, Jhony Alberto De la Cruz Vargas <jhony.delacruz@urp.edu.pe>  
Cc: Joan Loayza castro <loayzacastrojoan@gmail.com>, lucy.correa@urp.edu.pe

14 de diciembre de 2021, 16:20

Estimada Erika:

Se te otorga la autorización para el uso del instrumento de Burnout, para fines específico de tu tesis.

Deeberas cumplir con:

1. Citar y referenciar adecuadamente el instrumento y los autores de la validacion.
2. Enviarnos una copia del trabajo final de tu tesis, donde se mencione los agradecimientos al Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas de la Universidad Ricardo Palma.

Saludos cordiales.

Prof. Dr. Jhony A. De La Cruz Vargas PhD, MSc, MD.  
Director del Instituto de Investigaciones en Ciencias Biomédicas  
Universidad Ricardo Palma

[El texto citado está oculto]

# SEGUNDO INSTRUMENTO: ADICCIÓN A REDES SOCIALES

## ARS

1 mensaje

Edwin Salas <e.salas@hotmail.com>

24 de octubre de 2021, 12:07

Para: "jennydelacruz2286@gmail.com" <jennydelacruz2286@gmail.com>, "lvalladaresma14@ucvvirtual.edu.pe" <lvalladaresma14@ucvvirtual.edu.pe>, "leydizh@gmail.com" <leydizh@gmail.com>, kato Lg99 <luisgonzalescalero@gmail.com>, "meri\_04\_08@hotmail.com" <meri\_04\_08@hotmail.com>, "gabydancuart@gmail.com" <gabydancuart@gmail.com>, "yleandro@autonoma.edu.pe" <yleandro@autonoma.edu.pe>, "gcabreramen@unsa.edu.pe" <gcabreramen@unsa.edu.pe>, "RAMÍREZ FLORES, MARIA JOSE" <mjramirezflores@unicesar.edu.co>, "fanny.padin@usil.pe" <fanny.padin@usil.pe>, "fannyberdejo@gmail.com" <fannyberdejo@gmail.com>, "dcampospe@ucvvirtual.edu.pe" <dcampospe@ucvvirtual.edu.pe>, "eperez7@autonoma.edu.pe" <eperez7@autonoma.edu.pe>, "yesi.roque.vale97@gmail.com" <yesi.roque.vale97@gmail.com>, "lsevillanoh@gmail.com" <lsevillanoh@gmail.com>, "darily5792@gmail.com" <darily5792@gmail.com>, "ocasdantiza42@gmail.com" <ocasdantiza42@gmail.com>, "tanialisbethquintana@gmail.com" <tanialisbethquintana@gmail.com>, "marlenyperalta2410@gmail.com" <marlenyperalta2410@gmail.com>

Estimados jóvenes

En primer lugar me disculpo por no mi respuesta tardía para algunos de Uds. y también por el correo múltiple.

Tienen Uds. la autorización para utilizar el ARS en sus respectivos trabajos de investigación, espero que sea un proceso exitoso el que desarrollen. Asimismo les remito adjunto material para manejar la prueba adecuadamente y un par de cosas que podrían servir para tener un marco teórico y de antecedentes.

Saludos cordiales

### Edwin Salas-Blas

Investigador de la Universidad de San Martín de Porres (Perú)

Investigador CONCYTEC: Perfil

Researchgate: [https://www.researchgate.net/profile/Edwin\\_Salas2](https://www.researchgate.net/profile/Edwin_Salas2)

ORCID: [orcid.org/0000-0002-0625-0313](https://orcid.org/0000-0002-0625-0313)

SCOPUS-ID: 57191970571: <https://www.scopus.com/authorid/detail.uri?authorid=57191970571>

Scholar Google: <https://scholar.google.es/citations?user=RopGRugAAAAJ&hl=es>

Autores-Redalyc: <http://www.redalyc.org/BusquedaAutorPorNombre.oe?q=%22+Edwin++Salas-Blas%22>

LinkedIn: <https://pe.linkedin.com/in/edwin-salas-blas-1bb63755>

### 3 adjuntos

 Adicción a redes sociales e impulsividad en Cusco.pdf  
231K

 CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES - ARS.pdf  
65K

 Salas Cultura 2014.pdf  
157K

