

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES
EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
TRUJILLO”**

Autora: Claudia Estefany Díaz Ávila

Asesora: Carmen Consuelo Jaramillo Carrión

TRUJILLO - PERÚ

2020

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

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado

Acatando las disposiciones establecidas para la elaboración de la investigación para obtener el Título Profesional de Psicología de la Universidad de Privada Antenor Orrego, pongo a su criterio y evaluación la presente investigación titulada: “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”.

Con la convicción de que se le otorgara el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en la investigación.

Atentamente

La autora

DEDICATORIA

A Dios por permitirme disfrutar de mi camino en esta vida, gozar de salud y la oportunidad de culminar una carrera profesional.

A mi madre, mi motor y motivo para construir contextos favorables para mi vida.

A mi familia y amigos por el soporte durante cada proceso de mi vida y carrera profesional.

La autora

AGRADECIMIENTO

En estas líneas pretendo enunciar mi agradecimiento a quienes han favorecido a que este proyecto se haga realidad.

A todos aquellos docentes y alumnos
que han participado en la
investigación.

A mi familia y amistades
por el apoyo incondicional en todos los periodos de mi existencia.

La Autora

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	v
TABLA DE CONTENIDO	vi
INDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	x
CAPITULO I	11
1.1. EL PROBLEMA	12
1.1.1. Delimitación del problema	12
1.1.2. Formulación del problema	16
1.1.3. Justificación del estudio	17
1.1.4. Limitaciones	18
1.2. OBJETIVOS	18
1.2.1. Objetivos generales	18
1.2.2. Objetivos específicos	18
1.3. HIPÓTESIS	19
1.3.1. Hipótesis generales	19
1.3.2. Hipótesis específicas	19
1.4. VARIABLES E INDICADORES	19
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	20
1.5.1. Tipo de investigación	20
1.5.2. Diseño de investigación	21
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	21
1.6.1. Población	21
1.6.2. Muestra	22
1.6.2. Muestreo	23
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	24

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	28
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	28
II. CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	28
2.1. Antecedentes	31
2.2. Marco teórico	38
2.3. Marco conceptual	38
CAPITULO III: RESULTADOS	60
CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	69
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
CAPITULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS.....	83
6.1. Referencias	84
6.2. Anexos.....	93

INDICE DE TABLAS

Tabla 3: Niveles del Estrés Académico en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....	61
Tabla 4: Niveles de los indicadores del Estrés Académico en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....	62
Tabla 5: Niveles de Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....	63
Tabla 6: Niveles de los indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....	64
Tabla 7: Correlación entre Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	65
Tabla 8: Correlación de la Dimensión Estresores del Estrés académico y los Indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....	66
Tabla 9: Correlación de la Dimensión Sintomas del Estrés académico y los Indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....	67
Tabla 10: Correlación de la Dimensión Estrategias de afrontamiento del Estrés académico y los Indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo.....	68

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación de estrés académico y adicción a las redes sociales en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Se realizó un estudio transversal correlacional de diseño no experimental con una muestra comprendida por 256 estudiantes de la carrera de psicología. Se utilizó el inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Se determinó la existencia de una correlación, muy significativa, directa y en grado medio ($p < .01$) entre dos factores que mide el SISCO (síntomas y estresores) con las tres dimensiones de ARS; lo cual indica que en cuanto mayor sea el estrés académico mayor será la predisposición a la adicción a las redes sociales en los estudiantes universitarios.

Palabras claves: estrés académico, adicción a redes sociales, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the relationship of academic stress and addiction to social networks students from a private university in Trujillo. A non-experimental cross-sectional correlational study was carried out with a sample comprised of 256 psychology students. The cognitive systemic inventory of academic stress (SISCO) and the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) were used. The results obtained revealed that there is a correlation, very significant, direct and in a medium degree ($p < .01$) between two factors measured by the SISCO (symptoms and stressors) with the three dimensions of ARS; which indicates that the greater the academic stress, the greater the predisposition to addiction to social networks in university students.

Keywords: academic stress, social media addiction, university students.

CAPITULO I: MARCO METODOLÓGICO

1.1. EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

Los universitarios en la actualidad se encuentran inmersos bajo diversos cambios propios de su estadio de vida, siendo las responsabilidades académicas fuentes propicias de estrés académico debido a los nuevos desafíos a los que deben adaptarse en este contexto (García et al., 2012).

Al respecto, se afirma la inmersión en una era tecnológica donde el acceso a las redes resulta imprescindible como herramienta para relacionarse con su entorno, sin embargo, el incurrir en el uso inadecuado y perjudicial de las redes sociales está asociado con diversas variables psicosociales que vulneran al bienestar psicológico (Echeburúa y De Corral, 2010).

Es así que, Martínez y Díaz (2007) afirman que el estrés académico se verá reflejado en los estudiantes por los diversos malestares físicos y emocionales debido a la presión que genera afrontar nuevos retos relacionados a su desempeño académico, pues resulta importante la preparación que realicen cuando inician una nueva etapa donde el promedio de notas que obtienen está relacionado con la percepción de su futuro profesional (Willcox, 2011). Así mismo, se encuentran relacionados diversos procesos cognitivos y emotivos que están ligados al proceso de aprendizaje que dificultan la aplicación de estrategias académicas que potencian sus capacidades para obtener mejores productos académicos (Contreras et al, 2008).

Es así que el estrés académico se conceptualiza como el fenómeno que padecen los estudiantes de educación media superior y superior, poseyendo como origen los estresores asociados con las diligencias a desenvolver en el ambiente

académico, fomentando complicaciones de salud debido a las amenazas de sus recursos. (Barraza, 2005)

Frente a ello, La Razón (2018) indica que en los estudiantes españoles se destaca el 82% con presencia de estrés asociado a las dificultades para la gestión de las obligaciones académicas, las presiones de los exámenes y las presentaciones, además, los resultados que obtienen y los problemas interpersonales generan diversa sintomatología como alteraciones en los hábitos alimenticios y del sueño.

Del mismo modo, Maciel (2019) comenta el estudio de salud mental universitario realizado a 600 alumnos en Chile, donde el 54% de la población presenta estrés relacionado a las actividades académicas, además, es relevante que el 50% de los universitarios presentan riesgo de ser diagnosticados con un trastorno clínico, incluido el estrés que resulta preocupante debido a la sintomatología evidente que repercute en el estado emocional y del desempeño académico.

En cuanto a las estadísticas a nivel nacional, Cutipé, Yaramoto y Pomalima (2015) revelan en el estudio realizado a 2,200 personas en 19 regiones del país que 6 de cada 10 peruanos califican al estrés como parte de su vida, siendo las damas las que revelan elevados niveles de estrés en un 63%, mientras que los hombres un 52%. Además, una de las fuentes de estrés está referida a las responsabilidades en el centro de estudio en un 33%.

Por otra parte, Cutipé (2018) refiere que hasta un 30% de los estudiantes universitarios peruanos se ven afectados en su salud mental por influencia académica, generando sintomatología depresiva, presencia de ansiedad y el aumento del consumo de alcohol como placebo debido a las exigencias.

De este modo, Miranda (2019) comenta la tesis realizada por Martínez en tres regiones del país, revelando que el 87% de los universitarios padece de estrés académico y un 36% lo experimenta en un nivel medio, el 31% a nivel medio y alto y el 10% en un nivel alto. Resalta que durante los primeros años suelen estresarse más debido a la adaptación a la vida universitaria, los nuevos métodos de enseñanza y las presiones sociales que son factores que desencadenan conductas poco saludables repercutiendo en su estado emocional y mental.

De esta forma, Naranjo (2009) indica que la conducta expresada con niveles de estrés, crea una preocupación y angustia que incide en la salud física y mental interfiriendo en el rendimiento académico y laboral.

Es así que, la manifestación del estrés académico durante el proceso de formación universitaria repercute sobre los procesos de adaptación y las exigencias que conllevan a la búsqueda de canalización de dicho estrés mediante el acceso práctico a la interacción con las redes, ya que facilita la distracción y permite alcanzar reconocimiento y estatus, entre otras compensaciones que se verán reforzadas según las características de personalidad, así mismo, existen factores predisponentes en los individuos que les lleven al uso desmedido de las redes sociales (Araujo, 2016).

Las redes sociales facilitan diversas acciones frente al contacto y el intercambio de información, sin embargo, adquirir conductas que generen el descuido de sus actividades académicas en el universitario pueden conllevar a la conducta adictiva.

En este sentido, la adicción a las redes sociales se considera como el comportamiento que adquiere un individuo de forma compulsiva en el uso desmedido que interviene en el desarrollo de las actividades cotidianas y su

relación con las personas de su entorno generando peligros significativos (Salas y Ecurra, 2014).

Galeano (2019) comenta el estudio de redes sociales en internautas españoles realizado a 28,6 millones de personas entre 16 y 65 años de edad, siendo el 85% que accede a las plataformas digitales, un 51% son mujeres y 49% varones, siendo universitarios la mayoría de los usuarios.

Según, TrenDigital & Microsoft (2014) en la investigación en jóvenes de entre 18 y 28 años de 12 universidades chilenas, 76,1% de los participantes se mantienen en conexión de las redes más de una hora diaria, así mismo, los datos indican que el 79,6% atrasan sus actividades por la permanencia en las aplicaciones siendo el 82,6% quienes hace uso de ellas a pesar de pretender detener el uso y el 89,6% considera reducir el uso de las redes.

Respecto a los datos estadísticos a nivel nacional, Condori (2019) comparte el reporte digital de We are social y Hootsuite, donde las cifras indican que existen 24 millones de usuarios en nuestro país que permanecen activos, siendo el 73% de estos quienes están conectados a las redes.

Sausa (2015) expresa que, respecto al estudio de Datum, el 52% de peruanos hace uso del internet con una tendencia creciente, resultando en un promedio de 18 horas al mes, porcentaje más elevado a comparación de Colombia, Venezuela, Chile y México. La principal motivación es el acceso a las redes sociales, ya que el internauta peruano busca ser escuchado y visualizar información diversa de entretenimiento.

Así que, entre las consecuencias del uso descomunal de las redes sociales está asociado el deterioro académico, descubriendo que existen tendencias al aislamiento en los individuos, además de una predisposición a desarrollar síntomas depresivos, baja tolerancia a la frustración, ser inestables, irritables y

volubles emocionalmente (Cruzado, Matos, & Kendall, 2006), además de problemas afectivos, relacionales y deficiencias en cuanto al rendimiento académico y problemas en la salud (Andreassen citado por Araujo, 2016).

La población de estudio donde se llevará a cabo dicha investigación no está exenta a la problemática expuesta, debido a que en los estudiantes de psicología se observa la tensión debido a la constante sobrecarga de trabajos en los diversos cursos, las evaluaciones y el tipo de trabajos que solicitan siendo componentes importantes que afectan al proceso de aprendizaje debido a manifestación de alteraciones del sueño, irritabilidad, desgano por las labores académicas y dificultad para concentrarse haciendol uso de gran cantidad de tiempo en las redes sociales incluso en horarios de clase, descuidando otras actividades, lo que promueve al mal humor y ansiedad en el estudiante, repercutiendo en el bienestar integral del universitario.

Hoy por hoy, es evidente la representación de estos fenómenos, siendo importante conocer la relación de las variables del estrés académico y adicción a las redes sociales en la población de estudio para emprender acciones que puedan prevenir o intervenir ante la presencia en la vida de los estudiantes universitarios de psicología.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

Es fundamental el estudio de la relación entre las variables propuestas sobre dicha población, ya que nos permitirá conocer su influencia sobre los alumnos de psicología en su etapa universitaria.

De esta forma, la presente investigación cuenta con valor teórico, ya que brinda mayor y nuevo conocimiento teórico sobre el comportamiento de las variables propuestas en relación a la población universitaria.

Así mismo, el presente trabajo es conveniente debido a la incidencia del estrés en la vida académica de los universitarios y la adicción a las redes sociales que resultan una problemática actual.

En cuanto al ámbito práctico, el conocimiento sobre la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en los educandos universitarios de Trujillo va a permitir alertar al proceso de tutoría, que se beneficiará de los resultados para el desarrollo de planes estratégicos de prevención e intervención de la sintomatología y la presencia de conductas adictivas en los estudiantes, en segundo lugar, Bienestar Universitario que se encargará del accionar clínico conveniente.

A nivel social, las medidas que se puedan adoptar al conocer la problemática en la que se ven inmersos los universitarios, permitirán ejecutar acciones respecto a los modos de afrontar el estrés académico y el uso adecuado de las redes, que se verá reflejado en la trayectoria universitaria de los individuos, además de concientizar a la sociedad sobre el impacto en la salud integral de los estudiantes.

1.1.4. Limitaciones

La limitación del presente estudio está referida al marco teórico establecido por Arturo Barraza Macías respecto a estrés académico de orientación sistémico cognoscitivista y Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas respecto a adicción a las redes sociales de orientación cognitivo conductual.

La generalización de los resultados obtenidos será posible sólo para los estudiantes universitarios del programa académico que se evaluará limitando su alcance únicamente a una población que cuente con características similares.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivos generales

Determinar la relación entre Estrés académico y Adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”.

1.2.2. Objetivos específicos

Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Identificar los niveles de los indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Establecer la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis generales

Existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis específicas

Existe relación entre la dimensión estresores del estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Existe relación entre a la dimensión síntomas del estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable de estudio 1: Estrés académico, evaluado mediante el Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Macias, cuyos indicadores son:

Indicadores:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Variable de estudio 2: Adicción a las redes sociales, evaluado mediante la Escala de adicción a las redes sociales (ARS) de Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas, cuyos indicadores son:

Indicadores:

- Obsesión por las Redes Sociales
- Falta de Control Personal
- Uso Excesivo de las Redes Sociales

1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

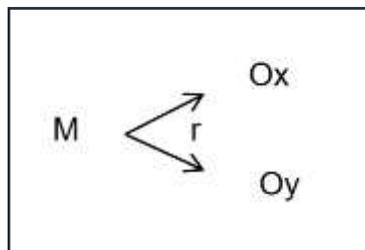
1.5.1. Tipo de investigación

El presente estudio de investigación es de tipo sustantivo que se inclina al conocimiento esencial de los fenómenos, orientado a describir, explicar, predecir la realidad, a través de la búsqueda de principios que faciliten organizar una teoría científica. El propósito de la investigación es perseguir la verdad encaminada a la investigación básica o pura ciencia de la explicación de los hechos. (Sánchez y Reyes, 2015)

1.5.2. Diseño de investigación

La presente investigación es de diseño Descriptivo - Correlacional, debido a que se orienta a la determinación del grado de relación que existe entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos, o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados (Sánchez y Reyes, 2015).

El diagrama representativo es el siguiente:



Dónde:

M= estudiantes universitarios

Ox= medición de la variable estrés académico

Oy= medición de la variable adicción a las redes sociales

r = relación entre las variables.

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

La población estuvo constituida por 769 estudiantes de la carrera de psicología de primer a décimo ciclo de una universidad privada de Trujillo, con registro vigente en el periodo 2019-10.

Tabla 1

Población de estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

Estudiantes por ciclo	F	%
I Ciclo	138	17.9
II Ciclo	60	7.8
III Ciclo	93	12.1
IV Ciclo	60	7.8
V Ciclo	81	10.5
VI Ciclo	55	7.2
VII Ciclo	84	10.9
VIII Ciclo	48	6.3
IX Ciclo	79	10.3
X Ciclo	71	9.2
Total	769	100

1.6.2. Muestra

La muestra está constituida por 256 estudiantes de la carrera profesional de psicología de primer a décimo ciclo que cumplen los criterios de inclusión y exclusión, cuya distribución se presenta en la tabla 2.

Tabla2

Distribución de la muestra de estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

Estudiantes por ciclo	F	%
I Ciclo	46	17.9
II Ciclo	20	7.8
III Ciclo	31	12.1
IV Ciclo	20	7.8
V Ciclo	27	10.5
VI Ciclo	18	7.2
VII Ciclo	28	10.9
VIII Ciclo	16	6.3
IX Ciclo	26	10.3
X Ciclo	24	9.2
Total	256	100

Fuente: Registro de alumnos 2019

Criterios de inclusión

- Estudiantes del programa académico de psicología de una universidad privada de Trujillo con registro vigente en el periodo 2019-10.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no completen satisfactoriamente los protocolos de respuesta de las pruebas que se apliquen.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.

1.6.2. Muestreo

Se utilizó el muestreo aleatorio simple, un muestreo de tipo probabilístico, en el que cada uno de los miembros de la población posee la

probabilidad de formar parte de la muestra, se dedicó a la homogeneidad de los elementos que atienden la población del estudio para los resultados de la investigación. Otzen y Manterola (2017). Luego, debido a que la muestra presenta estratos formados de manera natural y relativamente son homogéneos, se aplicó un muestreo estratificado para poder determinar la proporción exacta de alumnos por cada uno de los ciclos de estudio Saenz y Tamez (2014).

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7.1. Técnica

Para el actual trabajo, se manejó la técnica de evaluación psicométrica, se describe a los test y a sus procedimientos sistemáticos que admiten observar la conducta del individuo y detallarla por medio de escalas numéricas o categorías previamente establecidas.

Las técnicas psicométricas contienen la detección y pruebas de diagnóstico que se desarrollan empleando estadística, rigurosamente estandarizado y tipificadas en las tres fases de: administración, corrección e interpretación. (Sánchez y Reyes, 2006).

1.7.2. Instrumentos:

A. Inventario SISCO de Estrés Académico

Elaborado por Arturo Barraza Macías en el año 2006 en México basado en la teoría sistémica cognoscitiva del estrés académico, más tarde adaptada por Lourdes del Pilar Ancajima Carranza en el año 2017 en 844 estudiantes universitarios de ambos sexos entre edades de 18 a 25 años, aplicado en diferentes carreras de la universidad nacional de Trujillo. El objetivo del inventario es evaluar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés

académico. La administración puede ser realizada de manera individual y colectiva a universitarios sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos. El prototipo de contestación del inventario es mediante los ítems que son manifestados mediante el escalamiento tipo Lickert de cinco valores categorizados equivalentes a 1 (nunca), 2 (rara vez), 3 (algunas veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre).

El instrumento consta de 31 ítems, que consta por 3 sub escalas, las que miden tres dimensiones: Estímulos estresantes, Síntomas y Estrategias de afrontamiento. (Ver anexo 8)

Los ítems están distribuidos de tal manera que existe un ítem de filtro (si-no) que permite identificar si el encuestado es candidato o no a contestar, y otro ítem que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico en una escala Likert de cinco valores del 1 al 5. Respecto a la primera escala de Estímulos estresantes está compuesta por (8) ítems: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10. En la segunda sub escala de Síntomas consta de (15) ítems: 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25. Y respecto a la Sub escala de Estrategias de afrontamiento, comprende de (6) ítems: 26, 27, 28, 29, 30, 31.

La validez de la versión original se obtuvo mediante el método ítem- test obteniendo coeficientes de Pearson obtuvo índices en la dimensión síntomas de .895, estresores de .769 y Estrategias de afrontamiento de .675. Respecto a la confiabilidad por mitades se obtuvo un resultado de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach por medio de la fórmula Kuder Richardson (KR) para ítems de alternativas múltiples de .90.

De acuerdo a la adaptación del inventario realizado por Lourdes del Pilar Ancajima Carranza en el año 2017 en la ciudad de Trujillo en estudiantes universitarios. La validez basada en el contenido por método de criterio de jueces

alcanzó valores α de .95 y 1 de confianza en las tres dimensiones, respecto a la validez basada en la estructura interna mediante el análisis factorial confirmatorio mediante el método de máxima verosimilitud, donde se reprocesó utilizando el método de mínimos cuadrados no ponderados, reportando valores más robustos en el ajuste absoluto (GFI = .98, RMR = .05), como en el ajuste comparativo (NFI = .97). Y la relación de las cargas factoriales puntúan un coeficiente de .31 y .64

Respecto a la confiabilidad mediante el método de coeficiente Omega se presentaron valores en la dimensión estrategias de afrontamientos un valor de .74, la dimensión estímulos estresantes .85 y la dimensión síntomas alcanzó valor de .94.

B. Escala de Adicción a las redes sociales

Elaborada por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014 en Lima. Mientras que la adaptación de la escala fue elaborada por Gladys Eliza Benites Narcizo en el año 2018 en la ciudad de Trujillo, cuya muestra estuvo conformada por 615 universitarios de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre los 17 y 35 años, provenientes de una universidad nacional y una privada. (Ver anexo 10)

El objetivo de la prueba es evaluar la adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes con estudios universitarios, para fines de diagnóstico, análisis clínicos y educativos o para investigación.

La administración de esta escala es de manera individual y colectiva, la duración es sin tiempo límite en un promedio de entre 10 a 15 minutos.

Los ítems son manifestados mediante el escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales de nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, con

una puntuación de 0, 1, 2, 3, 4 respectivamente. Excepto el ítem 13 de la escala que se conceptúa de manera inversa. S (0), CS (1), AV (2), RV (3), N (4).

La escala se constituye de 24 ítem, contemplada por 3 sub escalas las que miden tres grandes escalas, el Factor I, obsesión por las redes sociales conexo al compromiso mental con las redes sociales, pensar perseverantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la impaciencia causada por la falta de acceso a las redes, cuyos ítems son (10): 2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23.

El II Factor, designado falta de control personal en el uso de las redes sociales está asociado a la preocupación por la falta de control o perturbación en el uso de las redes sociales; seguido del abandono de las ocupaciones estudiantiles, equivalentes a los ítems (6): 4, 11, 12,14, 20,24. Además del III Factor, nombrado uso excesivo de las redes sociales se describe a los aprietos para intervenir sobre el uso las redes, exteriorizado en el desmedido uso del tiempo, demostrando la dificultad para controlarse y carencias en la reducción del contacto en las redes, siendo sus ítems (8): 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.

La validez de la versión original fue realizada mediante el análisis factorial confirmatorio por encima de .92. Respecto a la confiabilidad realizada mediante Alfa de Cronbach se obtuvo en los tres factores: Obsesión por las Redes Sociales .91, Falta de Control Personal .88, Uso Excesivo de las Redes Sociales .92. Puntaje total de .95.

La validez de la adaptación del instrumento se realizó mediante el análisis factorial confirmatorio con un coeficiente de .87. Para la confiabilidad los resultados obtenidos en la escala de obsesión por las redes sociales lograron un valor de Omega de .86, respecto a falta de control personal en el uso de las redes

sociales se evidencia .72 y por último en la escala de uso excesivo de las redes sociales se obtuvo un valor de .83

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En primer lugar, se requirió el permiso pertinente al director del programa estudiantil de psicología para la aplicación de los dos instrumentos con fines de investigación; además, se obtuvo la información acerca de la cantidad del alumnado. Una vez aprobada la solicitud, se procedió a acudir a los alumnos de cada ciclo, brindándoles el consentimiento informado (Ver anexo 8), que requirió de sus firmas para confirmar la participación voluntaria, respetando la confidencialidad de las respuestas de los sujetos a evaluación, se procedió a insertar las respuestas de los participantes en la base de datos.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Posterior a la aplicación de los instrumentos en la muestra seleccionada, los datos obtenidos de las evaluaciones fueron ingresados en una hoja de cálculo de Microsoft Office Excel, y fueron procesadas mediante el soporte del paquete estadístico SPSS 2.0, permitiendo la ejecución del análisis de los datos conseguidos, utilizando métodos que proporcionaron la estadística descriptiva y la estadística Inferencial.

Respecto a la estadística descriptiva se elaboraron las tablas de distribución de frecuencias simples y porcentuales, para organización y presentación de los resultados obtenidos referente a los indicadores de Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales.

La prueba de normalidad elegida fue la de Kolmogorov- Smirnov, así mismo, el análisis inferencial en base a los resultados de normalidad se realizó mediante la correlación ítem-test corregido para evaluar la validez de constructo de los instrumentos y generar además una validez para la población estudiada, siendo el valor mínimo establecido con referente .20.

Además, la confiabilidad de los test se estableció mediante el coeficiente alfa de Cronbach, que permitió evaluar la consistencia interna de los instrumentos y generar una confiabilidad para la población estudiada.

Respecto al análisis correlacional, se estableció el acatamiento de la normalidad de las puntuaciones alcanzadas por los estudiantes en los dos instrumentos, facilitado por la aplicación de la prueba estadística de Kolmogórov-Smirnov. Debido a la distribución normal se utilizó la correlación de Pearson, elaborando tablas de correlación entre Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales.

**CAPITULO II:
MARCO
REFERENCIAL
TEÓRICO**

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Internacionales

Mendoza (2018) llevó a cabo el estudio: Relación entre el uso excesivo de las redes sociales de Internet y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés de 4to año de La Paz – Bolivia. El objetivo es identificar la relación que existe entre ambas variables, siendo una investigación descriptiva correlacional y de tipo transversal, con una muestra de 49 estudiantes entre 21 y 31 años con un promedio de edad de 24 años. Los instrumentos aplicados fueron el cuestionario de Adicción a Redes sociales (ARS) y el registro de notas para valorar el rendimiento académico. De acuerdo a los datos estadísticos alcanzados y el coeficiente de correlación de Pearson se concluyó en una relación negativa débil entre ambas variables = $-0,158$, es decir una relación inversa, mientras más tiempo estén en las redes sociales, su rendimiento académico disminuye, sin embargo, la adicción leve podría significar un componente importante en el desarrollo universitario, esperando la información oportuna hacia los estudiantes acerca del uso adecuado de las redes sociales.

Gagna (2015), en su indagación efectuada: Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (C.A.B.A.) – Argentina, reveló el objetivo de identificar si existe relación entre las variables de estudio, siendo su investigación cuantitativa y de diseño transversal correlacional que poseyó una muestra de 199 estudiantes ambos sexos entre los 18 y 40 años siendo el promedio los 21 años, siendo la Escala de Autoestima de Rosenberg, el cuestionario de Apoyo Social Percibido de Zimet, el inventario SISCO para estrés académico y el cuestionario

ad-hoc aplicados para la investigación. Los datos finales revelan la correlación negativa y significativa ($p < 0,01$) entre la autoestima y el estrés académico, con las dimensiones del estrés, estresores, síntomas, exceptuado en la dimensión de estrategias de afrontamiento, además de una correlación negativa entre el apoyo social dividido de pares y el estrés académico y respecto a las estrategias de afrontamiento una asociación significativa y positiva. Así mismo, el 95% ha presenciado situaciones preocupantes o nerviosismo.

Godino (2016), en su investigación efectuada: Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, evidenció el objetivo de analizar y describir al estrés académico en universitarios, relacionando a las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico, investigación de tipo cuantitativa de diseño transversal correlacional con una muestra no probabilística de 371 alumnos entre 18 y 30 años (de los 68,19% femenino y 31,81% de población masculino) utilizando un cuestionario sociodemográfico, el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). Obteniendo datos que revelan un 8,6% de puntajes bajos, 73% medios y un 17,5% de puntajes dominantes de estrés académico; además, son las féminas quienes se distinguen más estresadas que los varones, siendo una diferencia significativa $p < 0,01$. Así mismo, se comprobó la confiabilidad y validez de los instrumentos con buenos valores por la prueba de dos mitades (.87 y .80) y por el análisis factorial se demostró la consistencia interna para los tres factores de estrés académico (entre .89 y .46).

Becerra (2017) en su estudio de Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad en universitarios en México. objetivo identificar la relación que existe entre la conducta adictiva a las redes sociales y los cinco factores de personalidad en una muestra de 251 jóvenes universitarios (102 hombres y 146 mujeres) de entre 18 y 24 años de edad. Se aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Big Five Inventory. Los resultados evidenciaron una media de 56.5 respecto a la conducta adictiva y una correlación positiva significativa en la dimensión neuroticismo, negativa y significativa con las dimensiones de responsabilidad y amabilidad, sin relación con apertura a la experiencia ni con extraversión. Señalando un buen índice de confiabilidad para las dos escalas, para ARS =.94 y Big Five =.74.

2.1.2. Nacionales

Araujo y Pinguz (2017) En el estudio denominado Correlación entre estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina. Estudio cuantitativo y no experimental con una muestra de 166 estudiantes de 15 a 31 años de rango de edad pertenecientes a diversas carreras, para ello se administró el inventario SISCO y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los datos alcanzados revelan una confiabilidad de .85 y .93 respectivamente y una correlación positiva entre dos factores: reacciones físicas y psicológicas y las tres dimensiones de ARS, además, es evidente la correlación positiva de reacciones comportamentales, obsesión por las redes sociales y uso excesivo, sin otra correlación existente.

Arones y Barzola (2018) Realizó el estudio: Relación entre la adicción a redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes del VI Ciclo de psicología de la Universidad Alas Peruanas en Ayacucho. Estudio de tipo cuantitativo, no experimental y de diseño descriptivo correlacional transversal con una muestra no probabilística aplicada a 20 alumnos a los que se les aplicó el test de ARS y una ficha de análisis documental para el rendimiento académico que facilitó promediar las notas logradas en el VI ciclo. Estos instrumentos alcanzaron al 95% de confianza y 5% de significancia validados estadísticamente por ser convencionales y confiabilidades con alfa de Cronbach. Los datos resultantes establecieron que el 45,0% de estudiantes revela una adicción moderada a las redes sociales y el 80,0% logran calificaciones del nivel en proceso. Concluyendo que la adicción a redes sociales tiene una relación directa, positiva y débil respecto al rendimiento académico.

Rosales (2016) Realizó el estudio: Relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra tuvo 337 universitarios de ambos sexos entre 16 y 31 años. Con un diseño correlacional y no experimental transversal. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los datos alcanzados denotan que el 80,50% muestra un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio, detallando una correlación estadísticamente significativa y positiva entre las variables. Se analizó que el sexo instaura contrastes en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total más dominante en las mujeres, así mismo, se detalla que la edad establece diferencias significativas entre las variables respecto a las variables, sin

embargo, el ciclo detalla contrastes en el estrés académico en estudiantes de tercer ciclo con indicadores elevados en la dimensión de estresores, y los alumnos de primero y tercer ciclo poseen mejores hábitos de estudio.

Araujo (2016) Ejecutó el estudio: Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. La muestra estuvo conformada por 200 educandos de una universidad privada de Lima (150 mujeres) concernientes a la carrera profesional de psicología, administración, negocios internacionales, farmacia y bioquímica y obstetricia, cuya finalidad es evaluar tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. El instrumento aplicado fue el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014). Lo datos evidenciados detallan niveles bajos en los indicadores, siendo los varones quienes alcanzan puntajes más altos que las damas en los indicadores de obsesión por las redes sociales. Además, el indicador de uso excesivo es más elevado y el menor es el de obsesión por las redes, además, los alumnos de administración adquirieron puntuaciones más elevadas, a diferencia de los educandos de psicología y obstetricia puntúan más bajo en las tres dimensiones.

Padilla y Ortega (2017) en su estudio: Relación entre la adicción a redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Norte, cuya muestra constaba de 262 alumnos mediante un muestreo no probabilístico. La presente investigación es de tipo correlacional y de corte transversal. Respecto al análisis estadístico se aplicó Chi-cuadrado. Se utilizó el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y el Inventario de

depresión de Beck-Adaptado (BDI-IIA). Los resultados conseguidos indican que el 38.3% de la población de estudio alcanzó un nivel muy alto de adicción a las redes asociado al nivel severo de sintomatología depresiva. Además, es evidente la correlación significativa entre ambas variables y se detalla la relación directa en el incremento de los niveles. De esta forma, aquellos que se encuentran en los primeros ciclos presentan síntomas depresivos severos, siendo la conexión a las redes un medio para encubrir niveles bajos de autoestima y desarrollar habilidades sociales sin el contacto físico.

2.1.3. Regional y local

Nicodemos (2018) en su investigación determinó la Relación entre el interés a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de la provincia de Chiclayo. La muestra quedó compuesta por 231 alumnos elegidos voluntariamente concernientes a la carrera de Ing. Industrial, siendo una investigación de tipo correlacional y de corte transversal. Se emplearon la Escala de Intereses a las Redes Sociales de Castro, Chaname, Odiaga, Rivera y Vilcherres (2013) y la Escala de Procrastinación Académica de Villegas Alexis (2016). Los datos alcanzados indica que consta una relación significativa (0,00); lo que revela que mientras se incrementa el nivel de interés a las redes sociales acrecienta el nivel de procrastinación académica.

Cornejo y Salazar (2018) detallaron el estudio Diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, dicha investigación es de tipo cuantitativa y de diseño no experimental, transversal descriptivo y con método comparativo, cuya muestra fue de 415

universitarios de ambos sexos. Se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza (2007). Los resultados evidencian diferencias estadísticamente significativas entre los alumnos de una universidad nacional y universidad privada [$p < 0,01$], detallando que los que tienen niveles altos de estrés académico son los educandos de una universidad privada, a diferencia del nivel bajo en caso de la universidad nacional, así mismo, no existen diferencias respecto al género ni compañía en sus hogares [$p > 0,05$]. Finalmente, los universitarios que se encuentran en ciclos superiores detallan mayor nivel de estrés que los de ciclos menores [$p < 0,01$].

Hidalgo (2019) en su investigación determinó la Relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. El estudio es de tipo no experimental – transversal – correlacional. La población, estuvo conformada por 608 estudiantes de los últimos ciclos, matriculados en los cursos virtuales de proyecto de tesis y tesis, de las distintas carreras, obteniendo coeficientes de correlación mayor o igual a .11 y los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman. Los resultados, evidencian que existe correlación directa con tamaño del efecto pequeño y moderado, entre las dimensiones de estrés académico (estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y procrastinación académica; así como, la validación de ambos instrumentos utilizados.

Quiñones (2018) en su investigación de la Relación de procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo. La muestra conformada por 245 estudiantes, de ambos géneros, con edades entre 17 y 19 años de edad, con matrícula vigente en el periodo 2017 - I, siendo la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) los instrumentos utilizados. Los resultados evidencian que predomina en los estudiantes evaluados un nivel medio de Procrastinación y un nivel medio de Adicción a las redes sociales, así como un grado medio para las tres dimensiones de ARS. Reflejando una correlación muy significativa, positiva ($p < .01$) y en grado medio, entre Procrastinación y Adicción a las redes sociales, de igual forma entre las dimensiones de ambas variables.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estrés académico

A. Definiciones del Estrés

Es preciso iniciar contemplando la palabra estrés para poder definir posteriormente al estrés académico, la variable de estudio de la presente investigación.

La definición de estrés fue definida en la década del 60 por Selye como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores que pueden actuar sobre la persona” (Martines y Diaz, 2007).

La palabra estrés, proviene del griego *stringere* que significa provocar tensión (Hernández, 2011 citado por Rosales, 2016).

Así mismo, el termino estrés deriva de la física, según Collazo et al (2008) que refiere que en el siglo XVII el físico Hooke lo representaba como la carga interna de los objetos asociada a la tensión.

A partir de la década del 60 Selye, quien pudo observar que los cambios fisiológicos también se veían afectados por las presiones sociales y las amenazas del entorno el un individuo, es que definió al estrés como “la suma de todos los

efectos inespecíficos de factores que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007).

Pereyra (2009) afirma que la palabra estrés posee un principio anglosajón que indica la manifestación de nervios, sobre pensar algunas situaciones e intranquilidad constante que son facilitadores de dificultades a nivel personal y social.

Román y & Hernández (2011) explican que el término estrés comenzó a reconocerse durante el siglo XX como un potenciador para desarrollar enfermedades que pueden prolongarse en las diversas etapas de las personas, siendo punto de partida para ampliar su significado, dirigiendo su estudio hacia un componente psicosocial con una importancia en la relación del individuo con su entorno, siendo Richard Lazarus uno de los más relevantes en la integración biopsicosocial.

Es así que el concepto del estrés va tomando una connotación más integral que considera al ser humano como aquel que interactúa con las diferentes acciones de su entorno para emitir respuestas frente a ello.

Así mismo, Vallejo (2011) explica que el estrés puede ser adaptativo al contexto y requiere de una desactivación cuando estas situaciones estresantes cesan, ya que es posible que se desarrollen algunas enfermedades, genere inhibición o debilite el sistema inmunitario.

Frente a ello, se explica la necesidad de los estudiantes universitarios en facilitar un adecuado manejo de situaciones de la vida cotidiana que pueden generar riesgo sobre su salud e influir sobre su entorno académico.

B. Definiciones del Estrés Académico

Teniendo en cuenta que el estrés ha sido definido por diferentes autores como reacciones físicas o psicológicas que un individuo emite ante diversas circunstancias, estas se enmarcan en el contexto académico.

Barraza (2005) afirma que “el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior, que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades en el ámbito escolar”. (p. 3)

Además, debido a las exigencias académicas que se dan dentro de la universidad que generan un impacto sobre la vida de los estudiantes, se generan consecuencias que Pereyra (2010) explica como el distrés (estrés negativo que genera un desorden fisiológico) y el eustrés (estrés positivo que permite enfrentar situaciones complejas).

Por otro lado, Berrio y Mazo (2011) aportan que el estrés académico se presenta como una resistencia a nivel físico, conductual, emocional y cognitivo ante los acontecimientos que se enfrentan en el ámbito académico.

Así mismo, es importante entender que en la actualidad existe un mayor número de personas que acceden al nivel educativo superior y se ven inmersos en ofertas laborales escasas que involucran a una mayor competitividad (Godino, 2016).

Así que, según Martínez y Díaz (2007) el estrés académico es debido a la presencia de síntomas a nivel físico y emocional dentro de su desempeño social, asociado a la competitividad de las capacidades cognitivas para la resolución de dificultades, las evaluaciones y la interacción entre sus pares. Siendo importante la percepción del alumno frente al impacto del entorno estresante y la capacidad que utilizan frente a esos procesos mediante componentes cognitivos y afectivos (González y González citado por Alfonso et al 2015).

Es decir, el universitario identifica diversas amenazas en su entorno académico que los califica de acuerdo al impacto que generen para sí mismos, ya sea como una amenaza o un reto que se asocia a su estado emocional ya sea ansiedad, tristeza o consuelo para hacerle frente.

C. Modelos Teóricos

C.1. Teoría del estrés basado en los estímulos

La interpretación del estrés bajo este postulado, está centrado en el estímulo estresor propiamente dicho según Holmes y Rahe, Gagna (2015) afirma bajo este enunciado, que el estrés está asociado con los estímulos ambientales considerando que son aquellos que alteran las funciones del organismo.

De acuerdo a ello, la energía que se dispone a actuar sobre un sujeto (estrés) emite una respuesta tensional, de este modo, hace referencia a la presencia del estrés solo frente al estímulo que emite consecuencias desagradables (Amigo, 2000 citado por Vallejo, 2011).

Es decir, el estrés es visto a modo de un conjunto de situaciones externas que viven los estudiantes, como la adaptación de cambio de vivienda, presiones familiares o personales que tienen un efecto temporal o permanente sobre estos individuos, haciendo que estos estímulos desequilibren a la persona. Sin embargo, existen situaciones que pueden ser consideradas estresantes para unas personas y para otros no.

C.2. Teoría basada en las respuestas

Basada en la teoría de Hans Selye, a partir de 1954 comprende al estrés como una respuesta no específica en contra del organismo sin una causa particular y el estresor afecta la homeostasis orgánica con la opción de ser un estímulo físico, psicológico o emocional (Sandin,1995 citado por Godino, 2016), así

mismo, la respuesta está compuesta por un mecanismo tripartito, considerado como el Síndrome general de adaptación, conformado por tres etapas: reacción de alarma ante el estímulo, fase de resistencia para la adaptación del organismo al estresor y la fase de agotamiento ante la pérdida de la adaptación lograda (Berrio y Mazo, 2011).

El estrés respaldado en la respuesta se enuncia como la respuesta fisiológica o psicológica por parte de un sujeto frente a un estresor proveniente de un sucesos externo o interno significativamente dañinos (Bittar, 2008 citado por Olivetti, 2010).

Esto indica que nuestro organismo se ve inmerso en situaciones demandantes que mientras más se prolongue ese estado requiere un mayor grado de adaptación que podría suscitar en un estrés negativo para la salud de los estudiantes de psicología, experimentando estados de cansancio, agotamiento, etc.

Respecto a ello, Vallejo (2011) revela que, si nuestro organismo no es desactivado o atendido frente a las altas situaciones generadoras de estrés, es posible desarrollar patologías que inhiban o debiliten el sistema inmunitario, haciendo frecuentes los cuadros de gripe.

C.3. Teoría del estrés como relación individuo – ambiente

En este enfoque, Richard Lazarus es el máximo exponente y se enfoca en la importancia de los factores psicológicos que intervienen entre los estresores y las respuestas físicas que generan un rol en la génesis del estrés en el individuo (Gagna, 2015).

Así mismo, Godino (2016) refiere que el estrés dependerá de la evaluación que cada individuo realice en cada situación, señalando tres tipos de evaluación frente a la demanda externa, la evaluación secundaria para comprender los recursos personales para enfrentarse y la reevaluación de la interacción del sujeto con el ambiente.

Las definiciones interactivas, explican este enfoque basado en la decisión de las acciones por parte del sujeto, mediante una evaluación cognitiva que permite hacer la conexión del propio individuo y el ambiente en donde se encuentran los componentes amenazantes que generan un desequilibrio interno o tensión (Lazarus, 1966 citado por Ancajima, 2017).

De esta forma, la capacidad de individuo para evaluar el contexto mediante procesos psicológicos que pongan en marcha una respuesta adaptativa, que Pereyra (2010) define como distrés al que emite respuestas negativas y el eustrés reconociendo aspectos positivos por el afrontamiento frente a exigencias perturbadoras.

Es así que la finalidad de la teoría es que destaque la capacidad de cada individuo para superar este proceso de forma exitosa.

C.4. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés académico

El progreso teórico del análisis del estrés académico ha surgido como evolución de la teoría clásica, el esquema estímulo-respuesta, el esquema persona-entorno. De esta manera, surgen dos supuestos de partida como base a la Teoría general de sistemas de Colle y el modelo transaccionalista del estrés de Lazarus para explicar el Modelo teórico de tipo Sistémico Cognoscitivista del

Estrés académico (Barraza, 2006) en el que se sustenta dicha investigación, basado en 4 hipótesis:

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales: el enfoque sistémico expone que el ser humano es un sistema abierto que interactúa con el medio expresando un ambiente que facilita la entrada (input: estímulos estresores) y la salida (output: estrategias de afrontamiento) para tener una armonía sistémica.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: Se compone de estresores mayores y menores según califique cada individuo y en base a ello se manifestará la reacción frente a la amenaza percibida.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico: Basado en los síntomas y las reacciones físicas, psicológicas o comportamentales que se mostrarán conforme al procesamiento y diversidad de cada sujeto.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Responde a las estrategias de afrontamiento que cada individuo pone en marcha para restaurar el desequilibrio que produce el estrés.

D. Dimensiones del Estrés académico

D.1. Estresores:

Barraza (2005) refiere que “el estresor es el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada inespecífica” (p.17).

Así mismo, Barraza define un conjunto de estresores académicos como las discrepancias en los trabajos en equipo, el cumulo de tareas dentro y fuera de la universidad, el poco tiempo y el lugar para desarrollar sus diversas actividades,

problemas con los profesores, los exámenes constantes y la dificultad para entender algunos trabajos.

Por otro lado, según Barraza (2007) los estresores se dividen en dos grupos:

En primer lugar, se encuentran los Estresores generales que se refiere a aquellas situaciones particulares de la vida de cada individuo, como el proceso de duelo, la sobrecarga académica asociada a la dificultad para organizar sus trabajos entre compañeros, tener horarios muy saturados o una situación económica precaria y también los acontecimientos mundiales.

En el segundo grupo, se encuentran los estresores académicos específicos están asociados a los sucesos de los estudiantes de una carrera en particular.

Los estresores académicos también se definen en tres clases: físicos, sociales y psicológicos que generan algún impacto sobre nuestro organismo, como el ruido, las toxinas entre otros que no sean graves, ya que poseemos la capacidad de adaptabilidad hacia la mayoría de ellos. Por otro lado, aquellos estresores sociales provenientes del exterior son controlados; y los psicológicos tienen lugar en nuestra psique en la interacción con nuestras emociones. (Barraza, 2004; citado por Ancajima, 2017)

Así mismo, Sarubbi & Castaldo (2013) determinaron como estresores académicos en universitarios a las actividades relacionadas con la entrega de trabajos, tener diversos proyectos por realizar, no lograr entender a los profesores y buscar la estabilidad en la universidad.

De este modo, existen varios aspectos dentro de este ámbito que generan un impacto en la vida estudiantil, como las diversas asignaturas que llevan y la variedad de tareas a realizar, el requerimiento de desarrollar una óptima de los

estudiantes de psicología para la concentración frente a la masificación de salas que obstaculiza la interacción y evaluación con el docente.

D.2. Síntomas del Estrés:

El estrés involucra una variabilidad sistémica de la correlación del individuo y su contexto, sin embargo, las diferentes demandas del contexto generan un desborde en los recursos de las personas bajo su propia valoración, siendo la situación estresante una manifestación diversa en el alumno con diversos indicadores.

Los síntomas identificados son de tres tipos de acciones frente al estrés: físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001 citado por Barraza, 2005)

- Respecto a los corporales o físicos se manifiestan los dolores de cabeza, el agotamiento físico y crónico, así como un notable aumento en la presión arterial, sudoración excesiva, problemas estomacales y dolor muscular debido a la mala posición durante largas jornadas de estudio, además de una notable desregulación del sueño, del apetito y el deseo sexual, temblores o presencia de tics nerviosos.
- Los síntomas psicológicos se pueden catalogar como la incapacidad para relajarse, decaimiento, desesperación o angustia, dificultades para concentrarse y sentimiento de agresividad o irritabilidad.
- Así como los síntomas asociados al comportamiento son descritos como las acciones que toman los estudiantes como, el desánimo para estar en contacto social, conflictos con sus pares, tendencia al

olvido, a evadir o aceptar obligaciones, tener una ingesta variable de comida, desinterés por su propia persona y a su entorno.

Al demostrar estos síntomas, el individuo se ve inmerso en la urgencia de equilibrar su sistema con diversas acciones, sin embargo, primero requiere de una valoración adicional de cómo hacer frente al contexto que genera la sintomatología y elegir la opción más adecuada. (Barraza, 2006).

D.3. Estrategias de afrontamiento al estrés

De esta forma, (Barraza, 2008) explica que el afrontamiento surge como un medio para restaurar el medio sistémico de cada individuo, ya que cuando el dicho estresor surge, genera diversas manifestaciones que indican que se ha generado un desequilibrio a nivel sistémico (relación con su entorno), el sujeto realizará acciones para estabilizarse.

Así mismo, Barraza define a las estrategias como: habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de tareas, elogios así mismo, la religiosidad, la búsqueda de información sobre la situación en concreto y la expresión verbal o ventilación de confidencias.

Considerando al modelo transaccional (Lazarus & Folkman, 1986 citado por Oliveti, 2010) indican que el afrontamiento requiere de un esfuerzo para poder sobrellevar las circunstancias generadoras de estrés sin especificar el resultado, es así que se detallan dos tipos:

- En primer lugar, la resolución de problemas dirigido a la transformación de las exigencias manipulando la dificultad que genera la incomodidad, ejecutando estrategias para solucionar al problema, mediante la utilización de la lógica, hacer una evaluación más profunda y preparación de un soporte que guie.

- El segundo, dirigido al manejo del componente emocional, los individuos la utilizan cuando el estresor se muestra inmodificable, como atravesar un proceso de duelo, focalizando la atención en las emociones asociadas a este suceso, fomentando la búsqueda de la aceptación y resignación, así como encontrar un medio que permite el desahogo emocional y emplear herramientas alternativas de soporte.

Esto quiere decir que, todos los seres humanos van a emplear estrategias diversas desentendiendo de las situaciones, afirmando que no existe alguna herramienta perfecta, pues la calidad de la misma, dependerá de cuan idónea sea para la situación y los efectos que generará a temporal y extenso plazo. De esta forma, la negación y evitación serán herramientas que no favorecerán a una inestabilidad en las próximas exposiciones a estresores debido al alivio temporal asociado a la emoción.

E. Perfil del universitario con Estrés

La vida del universitario resulta compleja por los diversos procesos de cambio y adaptación al que se enfrentan constantemente. Sarubbi y Castaldo (2013) revela que las profesiones más estresantes son las de ayuda, como el caso de la psicología, en este sentido, los estudiantes de esta carrera pueden verse afectados a nivel intelectual y emocional bajo demandas excesivas de estrés, destacando consecuencias en tres planos:

- A nivel conductual señala cambios radicales que inician desde el paso de la etapa escolar a la universidad y las dificultades con sus pares como la elección de grupos de trabajo y la participación oral

dentro las clases, generando hábitos perjudiciales para su salud cuando se ven inmersos en periodos de alta tensión, como la ingesta de cafeína, tabaco, calmantes, entre otras acciones que conllevan al inicio de una disminución en la calidad de vida.

- En el plano cognitivo, surgen los cuestionamientos personales de los estudiantes, pues asumen una gran responsabilidad que es meditada constantemente sobre la capacidad que poseen para sobrellevar todos los retos académicos, dentro de ello, surgen dudas sobre la elección de la carrera, el proceso de adaptación y la mira hacia el futuro como un componente importante, debido a la preocupación de la información y las herramientas adecuadas para su formación personal y profesional.
- A nivel psicofisiológico, se describen las respuestas de cada organismo frente a un nivel superior de estrés al que se ve sometido diariamente. Generando implicaciones sobre la salud que confirman cambios en el sistema inmune que conlleva a una vulnerabilidad frente a otras patologías. (Sarubbi & Castaldo, 2013)

Así resulta fundamental el reconocimiento del impacto del estrés sobre la vida de los estudiantes, ya que, Pisconti (2016) identifica que los universitarios de psicología en Trujillo presentan cierta necesidad de afecto y apoyo en determinados momentos de su vida diaria, así como la importancia que le dan al reconocimiento y que sus esfuerzos sean valorados.

De esta forma, las consecuencias del estrés académico en los estudiantes pueden ser fisiológicas y psicológicas, ya que pueden presenciar altos niveles de presión arterial, dificultades a nivel respiratorio y alteraciones del sueño: por otro

lado, la manifestación de preocupación, la falta de motivación por temas que antes le agradaban y la irritabilidad (Mendiola, 2010 citado por Rosales, 2016).

Así mismo, Naranjo (2009) indica que el impacto de este fenómeno es prolongado ya que puede ser manifestado con tristeza, carencia de la autoestima, deterioro de destrezas sociales, que hacen que el trayecto universitario no sea sencillo.

Bajo este supuesto, el estrés académico resulta perjudicial en los estudiantes de psicología, porque se busca que en el transcurso de la carrera universitaria pulan estas habilidades que serán desempeñadas en su accionar profesional, para ello, es fundamental optimizar el uso de estrategias que permitan una estabilidad sistémica en la vida de estos individuos.

Además, cuando los estudiantes presencian rasgos altos de estrés académico, la capacidad de adquirir nueva información se ve afectada debido a la disminución de los resultados para controlar su atención hacia la información que es importante y que facilita el paso a la memoria a largo plazo mediante la repetición. (Cerna, 2018)

2.2.2. Adicción a las redes sociales

A. Definición de adicción

La organización Mundial de la Salud (OMS) en un inicio describió a la adicción como un estado de intoxicación temporal o crónico, que se caracterizaba por un deseo de adquirir la droga, con tendencia a incrementar la dosis y la dependencia física y psicológica. Sin embargo, actualmente se ha catalogado como una conducta que altera la cotidianidad del ser humano, bajo el concepto de trastorno adictivo. Mientras que, Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) definen a la adicción como una dependencia excesiva que genera deterioro en todas las áreas de vida de un individuo.

Sin embargo, bajo la era tecnológica en la que nos encontramos inmersos, la utilización de celular e internet se han convertido en prácticas cotidianas siendo posible caer en una adicción psicológica. Siendo así, Rodríguez (2010), menciona que alguna conducta placentera es propensa de transformarse en un comportamiento adictivo y la compulsividad generada podría interferir en la interacción.

B. Definiciones de la adicción a las redes sociales

Es fundamental definir las redes sociales para conocer la adicción a las redes sociales propiamente dicho. Es así que, Parra (2016) define a las redes como un medio que nos permite mantener una comunicación constante con el entorno, a la vez que facilitan el alcance de información que contribuyen a coordinar acciones para el aprendizaje.

Respecto a las redes sociales como medio virtual, permite interactuar de forma espontánea, favoreciendo a los estudiantes de psicología que provienen de

otras ciudades en su conexión con sus seres queridos, a la vez que les facilita gestionar las diversas actividades curriculares que presenten.

Es así que, la dependencia hacia las redes sociales se instaura en la vida del individuo cuando existe una carencia del control sobre el uso excesivo y se presencia el síndrome de abstinencia, generando un impacto negativo en la vida cotidiana. (Echeburúa y Corral, 2010).

Por lo tanto, la adicción a las redes sociales es considerada como la conducta compulsiva hacia el uso de las mismas, interfiriendo en sus actividades diarias y en sus relaciones interpersonales (Echeburúa y Requesens, 2012).

De este modo, la adicción generada a las redes sociales se considera como un conjunto de conductas que ejecuta un individuo para el uso y la desregulación de las mismas que interfieren en los quehaceres cotidianos y con su entorno social.

Salas & Ecurra (2014) refieren que los jóvenes están conectados a las redes siendo parte de un mundo digital en el que interactúan con mayor facilidad y al que se presta suficiente atención, incluso en circunstancias en las que no deberían de realizarse, invirtiendo así una cantidad de tiempo que genera síntomas de adicción y promueve el descuido de las interacciones personales.

Respecto a lo expresado por el autor, podemos tener una perspectiva sobre los estudiantes de psicología provenientes de otras ciudades o que tienen a personas de su entorno más cercano con los que pueden mantener el contacto mediante las redes sociales, o de sujetos que tienen dificultades para interactuar con personas de su ambiente, viéndose refugiados en la conexión virtual, además de otros factores que conllevan a los universitarios a permanecer en línea.

C. Teorías de la adicción a redes sociales

Benites (2018) señala que es importante conocer las bases teóricas de la adicción a las redes sociales mediante el aporte del DSM – IV, lo expuesto por Young (1998) y lo que refiere Chóliz (2006)

C.1. Juego Patológico o ludopatía.

Se explica el aporte del DSM-IVR que refiere que es un trastorno progresivo y crónico que soporta el impulso de permanecer en contacto con los juegos y las sensaciones asociadas a dicha conducta, como la excitación previa y la recompensa o liberación cuando es realizada dicha acción. Siendo esta, una práctica de la adicción hacia las redes sociales (Benites, 2018).

Así mismo, la facilidad de acceso y la recompensa de gratificación que de obtiene mediante la falsa sensación de control generan una conducta riesgosa para convertirse en adicción, ya que brinda acceso al olvido de problemáticas personal y compensar la ausencia del vínculo social (American Psychiatric Association, 2008).

Benites (2018) contempla los criterios descritos por el DSM IV de la American Psychiatric Association (2008) para el juego patológico como parte de un conjunto de conductas de juego desadaptativo y constante, que requiere de al menos cinco (o más) de los criterios que están asociados a la adicción de las redes sociales:

- La preocupación (revivir experiencias, planificación del juego y compensación)
- El incremento del dinero para alcanzar la sensación estimulante.
- Escasa capacidad de control y detención del juego
- Intranquilidad o irritación frente a la interrupción

- Búsqueda de liberación de las problemáticas personales y de sentimientos de culpabilidad, ansiedad y depresión
- Búsqueda de control y ganancias ante la pérdida económica
- Utilización de falacias para encubrir su adicción
- Incurrir en ilegalidades que ponen en peligro sus relaciones interpersonales, sus sistema educativo y laboral. Finalmente, estos sujetos confían en su círculo cercano para el apoyo financiero.

C.2. Teoría del comportamiento del juego y la presencia de un episodio maniaco.

Es prudente señalar los criterios señalados por Echeburúa y Corral (2010) ya que mencionan factores primordiales en la adicción al internet, como el descontrol impulsivo en las conductas de estos individuos. Se explica que, la adicción que surge hacia la conexión está asociada al descontrol del tiempo invertido en cualquier actividad agradable, generando una dependencia debido a la búsqueda de repetición de estas sensaciones y perdiendo el interés en comportamientos que fueron placenteros en su tiempo.

Frente a la ansiedad de estar conectado al internet, surgen las acciones compulsivas para disminuir esta sensación, sin embargo, este hecho solo incrementa la conducta adictiva, ya que al inicio se instalan como hábitos que necesitan de un control de los niveles altos de ansiedad, desarrollando la adicción que genera la ausencia y evitación de ejecución de otras tareas.

C.3. Criterios de la adicción a Internet según Young (1998)

Young (1998, citado por Benites, 2018) describen el desarrollo de la dependencia de las tecnologías mediante algunos criterios;

- La anticipación del proceso de preocupación sobre las actividades que debe y puede ejecutar en línea.
- La constancia del tiempo que hace notoria la pérdida de interés de otras actividades y se focaliza en la permanencia en línea por largas horas para sentirse satisfecho.
- La dificultad de control de las conductas de la actividad, que requieren de acciones para limitar, detener y reducir el uso frente al internet.
- El malestar, la intranquilidad, irritabilidad, sentimientos de tristeza y mal humor cuando se busca interrumpir el empleo de las redes.
- Interrupción sobre el control del tiempo manteniéndose en línea por largos periodos de tiempo planificados en un inicio, sacrificando horas de sueño y sin noción del tiempo invertido.
- Descuido de la vida personal, incurriendo en mentiras hacia su entorno familiar y su vínculo cercano para encubrir el nivel de asistencia en la red, poniendo en riesgo sus relaciones personales, educativas, laborales y profesionales.
- El empleo del internet como medio de escape de los diversos inconvenientes que le aquejan y se distancia con el fin de menguar los estados anímicos históricos como la culpabilidad, síntomas ansiosos y depresivos.

C.4. Aportes de Chóliz y Marco a la adicción a nuevas tecnologías.

Frente a la era tecnológica y la influencia de las redes sociales es importante tomar como base al DSM IV – TR y la posible intervención terapéutica de personas que presentar estos rasgos adictivos en los que se utiliza

una terapia cognitiva conductual, ya que facilita la modificación cognitiva del individuo para redefinir sus conductas (Chóliz y Marco, 2012).

Estos autores recalcan que, el Internet es una de los instrumentos tecnológicos empleadas en nuestra sociedad hoy en día que resultan de utilidad porque el internet ha logrado ser fuente principal en la vida de los jóvenes. Sin embargo, el uso excesivo consigue interferir en el progreso de diferentes diligencias cotidianas e incluso obstaculizar en las interacciones personales con su entorno debido a los problemas asociados con la conducta adictiva.

Es por ello que, Chóliz y Marco (2012), mencionan algunos cambios que se dan en el ambiente de estos individuos debido a los conflictos constantes, la inadecuada comunicación que se puede dar para llegar a acuerdos entre sus pares. Respecto a los adultos jóvenes, se enmarcan los problemas de rendimiento laboral y académico, debido a los cambios a nivel educativo y las acciones negativas en este periodo, como la desmotivación, el absentismo, resultan cruciales para su desempeño y las interacciones virtuales.

Por otro lado, Chóliz (2014) indica algunos criterios importantes para identificar la adicción hacia las nuevas tecnologías:

- El uso desmesurado de la red social, el requerimiento de invertir más tiempo en las actividades virtuales
- La manifestación del malestar de la abstinencia cuando no está en contacto con los juegos de azar o la red
- La dificultad para detener las actividades en las mismas constituyéndose una adicción frente a la imposibilidad de detener las acciones impulsivas
- El obstáculo de las diligencias de la vida cotidiana y su relación entre pares.

Así mismo, el autor revela que estas adicciones son más proclives en grupos juveniles, debido a sus particularidades de la etapa que se encuentran son vulnerables a las adicciones, pues se dificulta el controlar impulsos y se enmarca la búsqueda de sensaciones nuevas.

D. Indicadores de la adicción a las redes sociales

Escurra y Salas (2014) manifiestan que las dimensiones de la adicción a las redes sociales son:

a. Obsesión por las redes sociales: Compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes.

b. Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Preocupación por la falta de control o la incapacidad de interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios.

c. Uso excesivo de las redes sociales: Problemática para controlar el uso las redes sociales, evidenciada en el exceso de tiempo utilizado, descontrol en el uso de redes sociales e incapacidad para disminuir la cantidad de uso de las redes.

E. Adicción a las redes sociales en universitarios

Araujo (2016) evidencia datos de la adicción a las redes, donde los componentes que establecen la decisión de la carrera profesional tienen un impacto en los indicadores, como en la posición de los alumnos de psicología que se identifican por ser flexibles y tener apertura hacia el entorno y como la motivación constante para la superación personal.

Esto quiere decir que, los factores psicológicos que están involucrados en la decisión de estudiar dicha carrera profesional están conexas con las dimensiones de la variable.

Además, existen diversas características que son relevantes en la adicción a las redes sociales en los universitarios, como la limitación de horas de sueño (inferior a cinco horas) para la conexión a la red, descuidando otras actividades pendientes en las diversas áreas de desenvolvimiento del ser humano como el vínculo social, además de la presencia de irritabilidad ante un decreciente rendimiento escolar (Young, 1998 citado por Benites, 2018)

Esto refleja una adicción instaurada cuando se demuestra el uso desmedido asociado a la ausencia de control y la aparición de abstinencia con síntomas ansiosos, depresivos e irritabilidad cuando se les hace imposible el acceso a las redes, repercutiendo de forma negativa en la vida cotidiana del estudiante universitario, ya que implica una inversión de tiempo frente a una pantalla que reduce la actividad física y limita las posibilidades de interesarse por otras actividades y la disminución en el dialogo familiar y la reducción del vínculo social. (Echeburúa y Corral, 2010).

Además, Echeburúa (2012) refiere que existen características individuales de los estados emocionales o de la personalidad que llevan a la persona a tener un fuerte vínculo con la adicción como la impulsividad, búsqueda de nuevas sensaciones, autoestima baja, intolerancia a estímulos displacenteros, estilo de afrontamiento inadecuado de las dificultades, pobreza de relaciones sociales, búsqueda exagerada de emociones.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. ESTRÉS ACADÉMICO

Fenómeno que padecen los estudiantes de educación media superior y superior, poseyendo como origen los estresores asociados con las diligencias a desenvolver en el ambiente académico, fomentando complicaciones de salud debido a las amenazas de sus recursos (Barraza, 2005)

2.3.2. ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Conducta compulsiva que se instaura en un individuo frente al uso de las redes sociales, interfiriendo en el desarrollo de actividades cotidianas y el contacto personal con su entorno, formando peligros significativos. (Salas y Ecurra, 2014)

CAPITULO III: RESULTADOS

3.1. Distribución según nivel de Estrés académico y nivel de Adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Tabla 3

Niveles de Estrés Académico en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Estrés Académico	N	%
Alto Nivel	13	5.1
Promedio Alto	37	14.6
Promedio Bajo	120	46.5
Bajo Nivel	86	33.9
Total	256	100

Descripción: En la tabla 3, corresponde a los niveles de Estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, donde predomina el nivel Promedio Bajo con 46.5%, seguido del Bajo Nivel con 33.9%, después el nivel Promedio Alto con 14.6%, finalmente, el Alto Nivel con 5.1% de estrés académico.

Tabla 4

Niveles de Estrés Académico por Dimensión en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Estresores	N	%
Alto Nivel	11	4.3
Promedio Alto	45	17.7
Promedio Bajo	110	42.5
Bajo Nivel	90	35.4
Total	256	100
Síntomas	N	%
Alto Nivel	22	8.7
Promedio Alto	51	20.1
Promedio Bajo	100	38.6
Bajo Nivel	83	32.7
Total	256	100
Estrategias de Afrontamiento	N	%
Alto Nivel	22	8.7
Promedio Alto	69	27.2
Promedio Bajo	108	41.7
Bajo Nivel	57	22.4
Total	256	100

Descripción: En la tabla 4, se presentan los niveles de las dimensiones de Estrés Académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, donde predomina el nivel Promedio Bajo en estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con porcentajes que oscilan entre 38.6% y 42.5% respectivamente.

Tabla 5

Niveles de Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Adicción a las Redes Sociales	N	%
Alto	83	32.7
Medio	131	50.8
Bajo	42	16.5
Total	256	100

Descripción: Respecto a los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, predomina el nivel Medio de Adicción a las Redes Sociales con 50.8%, seguido del nivel Alto con 32.7%, finalmente, el nivel Bajo con 16.5%

Tabla 6

Niveles de Adicción a Redes Sociales por Indicadores en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Obsesión por las Redes Sociales	N	%
Alto	60	23.6
Medio	146	56.7
Bajo	50	19.7
Total	256	100

Falta de Control Personal en el uso de las Redes Sociales	N	%
Alto	43	16.9
Medio	135	52.4
Bajo	78	30.7
Total	256	100

Uso Excesivo de las Redes Sociales	N	%
Alto	142	55.1
Medio	87	34.3
Bajo	27	10.6
Total	256	100

Descripción: En cuanto al indicador Obsesión por las Redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra el predominio del nivel Medio con 56.7% de los estudiantes, seguido del nivel Alto con 23.6%, finalmente el nivel Bajo con 19.7%

En cuanto al indicador Falta de Control Personal en el uso de las Redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra el predominio del nivel Medio con 52.4% de los estudiantes, seguido del nivel Bajo con 30.7%, finalmente el nivel Alto con 16.9%

En cuanto al indicador Uso Excesivo de las Redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra el predominio del nivel Alto con 55.1% de los estudiantes, seguido del nivel Medio con 34.3%, finalmente el nivel Bajo con 10.6%

Tabla 7

Correlación entre Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

		Adicción a las Redes Sociales
Estrés Académico	Correlación	.361**
	Probabilidad	.000
	Significativa	

** p<.01

Descripción: Tras la correlación de Pearson entre Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra correlación Altamente Significativa (p<.01), directa y en grado medio.

Tabla 8

Correlación de la Dimensión Estresores del Estrés académico y los Indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Estrés Académico		Adicción a las redes sociales		
		Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Estresores	Correlación	.257**	.287**	.253**
	Probabilidad Significativa	.000	.000	.000

** p<.01

Descripción: Tras la correlación de Pearson en cuanto a la dimensión Estresores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra una correlación Altamente Significativa (p<.01), directa y en grado medio con los indicadores Obsesión por las Redes Sociales, Falta de Control Personal en el uso de las Redes Sociales y uso Excesivo de las Redes Sociales.

Tabla 9

Correlación de la Dimensión Síntomas del Estrés Académico y los Indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Estrés Académico		Adicción a las redes sociales		
		Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Síntomas	Correlación	.336**	.381**	.342**
	Probabilidad Significativa	.000	.000	.000

** p<.01

Descripción: Tras la correlación de Pearson en cuanto a la dimensión Síntomas en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra una correlación Altamente Significativa (p<.01), directa y en grado medio con los indicadores Obsesión por las Redes Sociales, Falta de Control Personal en el uso de las Redes Sociales y uso Excesivo de las Redes Sociales.

Tabla 10

Correlación de la Dimensión Estrategias de afrontamiento del Estrés académico y los Indicadores de Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo

Estrés Académico		Adicción a las redes sociales		
		Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Estrategias de afrontamiento	Correlación	-.023	-.027	-.049
	Probabilidad Significativa	.718	.667	.435

** p<.01

Descripción: En cuanto al indicador en cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se encuentra una correlación No Significativa ($p > .05$) con los indicadores Obsesión por las Redes Sociales, Falta de Control Personal en el uso de las Redes Sociales y uso Excesivo de las Redes Sociales.

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los universitarios se ven inmersos bajo mayores exigencias de su entorno que pueden llegar a ser fuentes de estrés académico, lo que genera diversas problemáticas que afectan la salud física y psicológica del alumno. Así mismo, la adicción a las redes sociales es un conjunto de conductas compulsivas que genera un cambio precipitado en la existencia de los universitarios, que obstaculiza las actividades cotidianas y genera un impacto negativo en la relación con su entorno social y académico.

En la tabla 3, se observa la presencia de los niveles de estrés académico en educandos de psicología de una universidad privada de Trujillo, donde se evidencia el Nivel bajo con 33.9%, después el nivel Promedio Alto con 14.6%, el Nivel Alto con 5.1% de estrés académico y la predominancia del nivel Promedio Bajo con 46.5%, lo quiere decir que el mayor porcentaje de estudiantes poseen características que les permite gestionar las demandas del ámbito académico a pesar de los diversos estresores que emerjan. De esta forma, el puntaje predominante se confirma con lo establecido por Godino (2016) quien en su estudio de estrés académico predominaba el nivel medio con un 73%, siendo las jóvenes quienes se aprecian más estresadas que los varones, esto está relacionado a las carreras profesionales que mantienen altos niveles de presión durante largos periodos de tiempo y que involucran un mayor desgaste psicomotor. Además, Hidalgo (2019) obtuvo un nivel promedio en su estudio de estrés académico que explica la manifestación de dicho estrés en el estudiante universitario percibiendo al estímulo estresor como generador de reacciones moderadas en la vida académica.

En la tabla 4, se visualizan los niveles de las dimensiones del estrés académico, denotando una prevalencia del nivel promedio bajo en el indicador estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con porcentajes que oscilan entre 38.6% y 42.5%, esto indica que los universitarios comprendidos en este porcentaje presentan un adecuado manejo de los estresores académicos y no generan un alto impacto en su organismo frente a las diversas interacciones intelectuales, denotando el uso de medidas de control de los síntomas como dolores de cabeza, agotamiento o fatiga crónica, ansiedad, irritabilidad constante en los estudiantes, manifestando preparación para afrontar situaciones amenazantes en su entorno. Esto es corroborado por Rosales (2016) quien revela los mismos resultados en su estudio respecto a las tres dimensiones con un nivel promedio en la dimensión de estresores, síntomas y de modos de afrontamiento del estrés académico con porcentajes que oscilan entre 50,4 y 56,3%. Respecto al estudio de Cornejo & Salazar (2018) obtienen un nivel promedio solo en el área de estresores y estrategias de afrontamiento con porcentajes que oscilan entre 21% y 22, 7%, siendo la diferencia en el área de síntomas que puntúa un nivel alto con 23,6% los estudiantes de la universidad privada, lo que indica una predisposición a evidenciar síntomas frente a los estímulos estresores, esta diferencia puede deberse a características de la población que generan impacto sobre sus vidas, como es el pago de las mensualidades, además de otros cargos que puedan asumir que generen mayor sintomatología según Rossi, (como se citó en Barraza, 2005), tales como la ansiedad, el aislamiento, cambios alimenticios, el desgano, problemas de concentración o la dificultad para estar tranquilos conllevan a hábitos negativos para la salud.

En la tabla 5, se observan los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, siendo la prevalencia del nivel medio con 50.8%, seguido del nivel alto con un 32,7% y en el nivel bajo con un 16,5%. Respecto al predominio del nivel medio quiere decir universitarios utilizan las redes sociales de manera controlada, sin permitir que esto repercuta en sus obligaciones, sin embargo, algunos estudiantes pueden perder el control del tiempo del uso de las mismas. Esto es corroborado por Becerra (2017) en su estudio de conducta adictiva a las redes sociales obtiene un nivel promedio, es decir un riesgo constante a la adicción, debido a que los jóvenes usan las redes como medio catártico debido a la imposibilidad de encontrar estabilidad emocional en la vida no virtual. Así mismo, Chóliz (2014) señala que estas adicciones son más proclives en el colectivo juvenil según sus características de desarrollo porque se manifiesta la dificultad de controlar impulsos y la búsqueda de generar nuevas experiencias, mediante el diálogo rápido y el contacto más cercano con el entorno familiar en aquellas personas que son de otras provincias y significativo al momento de coordinar trabajos grupales, siendo fácil desviar la atención cuando se requiere un mayor compromiso académico frente a otras áreas de la vida del estudiante, invirtiendo su tiempo en actividades en línea dependiendo del interés de cada estudiante.

En la tabla 6, se observan los niveles de los indicadores de adicción a las redes sociales, siendo evidente el mayor porcentaje en el nivel medio en los indicadores de obsesión por las redes y falta de control personal con porcentajes de 56.7% y 52.4 % de estudiantes proporcionalmente, lo que refleja que el mayor porcentaje de estudiantes planea alguna actividad en línea y deja de profundizar en la siguiente, aunque su lógica no se enfoca únicamente en esa, del mismo modo con el indicador de falta de control personal se encuentra en un nivel medio ya que incurren en las redes de forma adecuada según sus características propias, sin embargo, algunos individuos con dificultades en las habilidades sociales optan por este medio como facilitador de actividades interpersonales.

Llamando la atención en el indicador de uso excesivo de las redes donde predomina el nivel alto con un 55.1% de alumnos, esto significa que se genera un cambio acelerado en la vida de estos estudiantes por la permanencia en línea, el tiempo de interacción y la dificultad para disminuir este tiempo. Esto es corroborado por Araujo (2016) en su estudio encuentra una puntuación promedio de las dimensiones de adicción a las redes sociales, sin embargo, encuentra diferencias significativas de la dimensión de uso excesivo con una puntuación más alta que indica que estos estudiantes pasan más tiempo conectados a las redes sin control sobre el lapso de tiempo, ya que necesitan estar pendientes de lo que ocurre en las redes para estar satisfechos, incluso realizan esta conexión durante el tiempo que están dedicando a sus clases como un medio para disminuir tensiones percibidas en su entorno. Así mismo, Arones y Barzola (2018) en su estudio de adicción a las redes sociales, identifica una predominancia del indicador de uso excesivo con un nivel moderado con un 45% de estudiantes repercutiendo sobre el rendimiento académico.

En la tabla 7, se responde a la hipótesis general, afirmando que la prueba de correlación de Pearson evidencia una correlación altamente significativa, directa y en grado medio ($p < .01$) entre estrés académico y adicción a las redes sociales, lo que demuestra que a mayor sea la inmersión a diversas tensiones académicas, la manifestación de reacciones físicas y psicológicas, mayor será el uso adictivo de las redes sociales como un generador de distracción ante la presión percibida por los estudiantes, incrementándose la necesidad de permanecer en conexión, lo que fomenta la falta de control del tiempo entre las obligaciones y el tiempo que se busca para canalizar el estrés. Esto se confirma por Araujo & Pinguz (2017) quienes, en su estudio de ambas variables, encuentran una correlación positiva, esto denota que los universitarios hacen uso de las redes sociales como distracción frente a las demandas que tienen en el ámbito académico, siendo un medio en el que invierten su tiempo con el fin de generar sensaciones agradables que invitan a su permanencia en las mismas. Ya que, en medida que el estrés académico aumente, la presencia de la adicción de las redes sociales estará presente. Así mismo, Naranjo (2009) indica que el impacto prolongado del estrés puede ser manifestado con tristeza, carencia de la autoestima, deterioro de destrezas sociales, que hacen que el trayecto universitario no sea sencillo, por lo que resulta factible la conexión a las redes como medio canalizador.

En la tabla 8 se responde a la primera hipótesis específica, afirmando que la prueba de correlación de Pearson demuestra una correlación altamente significativa, directa y en grado medio ($p < .01$) entre el indicador de estresores y los indicadores de la adicción a las redes sociales, esto indica que a medida que aumente la identificación de los estímulos estresores debido a las demandas

académicas, mayor será la concurrencia a las redes sociales como un medio en el que encuentran la forma de despejarse de la tensión percibida por las diversas circunstancias estudiantiles. De esta manera, Sarubbi & Castaldo (2013) determinaron a las profesiones de ayuda como más estresantes, como el caso de la psicología, en este sentido, el nivel de afectación en los estudiantes dependerá del cuestionamientos personal de los estudiantes sobre la capacidad que poseen para sobrellevar todos los retos académicos, el proceso de adaptación y la mira hacia el futuro como un componente importante, debido a la preocupación de la información y las herramientas adecuadas para su formación personal y profesional. Así mismo, Echeburúa y Corral (2010) señala que la conducta adictiva se identifica mediante la constancia notoria de la permanencia en las redes, la ausencia del control del tiempo invertido en las plataformas, y la presencia del síndrome de abstinencia ante la necesidad de alivio del estado de ánimo que repercute en la vida cotidiana del universitario, limitando las posibilidades de interesarse por otras actividades y la reducción del vínculo social.

En la tabla 9 responde a la segunda hipótesis específica, afirmando que la prueba de correlación de Pearson evidencia una correlación altamente significativa ($p < .01$) entre el indicador síntomas de estrés académico y los indicadores de adicción a las redes sociales, esto explica que mientras aumenten las manifestaciones de dolores de cabeza, cansancio, ansiedad, irritabilidad dificultad para estar tranquilos y la tendencia al desgano para realizar las labores académicas, aumentará la posibilidad de destacarse los factores personales que motivan a la permanencia del uso de las redes sociales como un estímulo de distracción, presentando alivio al estar en contacto con las redes, aumentando el tiempo de conexión con dificultad para interrumpir el uso. Respecto a ello,

Vallejo (2011) explica que el estrés puede ser adaptativo al contexto y requiere de una desactivación cuando estas situaciones estresantes cesan, ya que es posible que se desarrollen algunas enfermedades que generen inhibición o debilite el sistema inmunitario por los síntomas en épocas de mayor presión académica, siendo viable el uso de las redes sociales para mantener la interacción social, lo que conlleva a un riesgo de uso desmedido por la dificultad de control del tiempo. Por lo que, Echeburúa (2012) refiere que existen características individuales de la personalidad que llevan a la persona a tener un fuerte vínculo con la adicción como la búsqueda de nuevas sensaciones, autoestima baja, intolerancia a estímulos displacenteros, pobreza de relaciones sociales, búsqueda exagerada de emociones.

En la tabla 10 responde a la tercera hipótesis específica, afirmando que la prueba de correlación de Pearson evidencia una correlación no significativa ($p > .05$) entre el indicador de estrategias de afrontamiento de estrés académico y los indicadores de adicción a las redes sociales, esto revela que las estrategias como el uso de elogios, la búsqueda de información y la ventilación de confidencias pueda ser realizado mediante el acceso a las redes en un teléfono móvil de fácil acceso. Es así que, Gagna (2015) indica que el estrés académico relacionado con la autoestima, tiene una correlación negativa con la dimensión de estrategias de afrontamiento debido a que la autoestima y las exigencias propias del ámbito académico coexisten con los malestares del estrés. Así mismo, Barraza, (como se citó en Ancajima, 2017) explica su hipótesis del afrontamiento como restaurador de la armonía sistémica, donde los estudiantes universitarios realizan la ejecución de un plan que les permita cumplir con sus tareas. Sin embargo, las estrategias diversas que puedan poseer los universitarios de psicología pueden ser realizadas mediante las diversas plataformas.

A modo general se puede afirmar que los estudiantes universitarios al atravesar por diversas presiones y sobrecarga académica, evidenciarán manifestaciones físicas y psicológicas del estrés ocasionando una inmersión moderada en el uso excesivo de las redes sociales como facilitador de estados de relajación y olvido de las tensiones escolares.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- El nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, predomina el nivel promedio bajo con un 46,5%.
- El nivel del estrés académico según dimensión en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo se visualiza una predominancia del nivel promedio bajo con porcentajes que fluctúan entre 38.6% y 42.5%.
- El nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo prevalece el nivel medio con 50.8%.
- El nivel de la adicción a las redes sociales según sus indicadores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, predomina el nivel medio en los indicadores de Obsesión por las redes y Falta de control personal con porcentajes que oscilan entre 56,7% y 52,4%, respecto al indicador de Uso excesivo predomina el nivel alto con un 51,1%.
- Los resultados de la prueba de correlación de Pearson denotan una correlación altamente significativa y directa ($p < .01$) entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

- Los resultados de la prueba de correlación de Pearson revelan una correlación altamente significativa ($p < .01$) entre el indicador de estresores y los indicadores de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

- Los resultados de la prueba de correlación de Pearson demuestran una correlación altamente significativa ($p < .01$) entre el indicador de síntomas de estrés académico y los indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

- Los resultados de la prueba de correlación de Pearson evidencian una correlación no significativa ($p > .05$) entre el indicador de estrategias de afrontamiento y los indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se encomienda a la dirección de la escuela profesional de psicología realizar campañas de difusión sobre las consecuencias del estrés académico y el impacto del malestar significativo que pueda interferir en el desempeño del quehacer universitario.
- Se solicita al departamento de tutoría y apoyo pedagógico la realización de charlas acerca de los beneficios y el adecuado uso de las redes sociales que faciliten el uso de la tecnología como una herramienta que permita potenciar las actividades académicas en los estudiantes.
- Así también, se recomienda al departamento de tutoría y apoyo pedagógico, promover estrategias de intervención mediante el desarrollo de talleres bajo el enfoque cognitivo conductual, que incluya la psicoeducación, identificación de situaciones de riesgo, técnicas de autocontrol, estrategias de afrontamiento, prevención de recaídas en conductas adictivas y entrenamiento en recursos de afrontamiento de las demandas universitarias.
- Así mismo, se recomienda a la dirección y departamento de tutoría y apoyo pedagógico de la escuela de psicología de la universidad privada el desarrollo de programas con sesiones como, control de impulsos, manejo de emociones, tolerancia a la frustración, técnicas de relajación, planificación de actividades que permitían mejorar la sintomatología que puedan presenciar los estudiantes frente a una

carga académica y de esta manera se promueva la utilización de su tiempo en las redes sociales de manera eficaz en el desarrollo de actividades académicas.

- Se recomienda a la Escuela de psicología realizar las evaluaciones periódicas y pertinentes para identificar los niveles del estrés académico y de adicción a las redes sociales en los estudiantes universitarios con la finalidad de contar con información actualizada sobre el comportamiento de las variables en la población.
- Se sugiere al Departamento de Bienestar Universitario, en específico a los profesionales psicólogos, realizas atenciones especializadas en aquellos alumnos que presenten dificultad en el afrontamiento de la sintomatología del estrés y la permanencia adictiva a las redes sociales.

CAPITULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1. Referencias

- Alfonso, B. et al (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es.
- American Psychiatric Association (2008). *DSM – IV: Breviario: Criterios diagnósticos*. Barcelona: Masson.
- Ancajima, L. (2017) *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. (tesis de licenciatura) Universidad cesar vallejo. Perú.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2),48-58. Doi: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Araujo, M. & Pinguz, A. (2017) *estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la molina*. (tesis de pregrado). Universidad san Ignacio de Loyola, Perú.
- Arones, D. & Barzola, L. (2018) *adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de psicología de la universidad “alas peruanas - Ayacucho”*. (tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú.
- Barraza, A (2006) *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Universidad pedagógica de Durango. México. *Revista de Psicología Científica*.
- Barraza, A. (2005) *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. *Revista de Psicología Científica*. 7 (9).
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>

- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del Estrés Académico. México: Universidad Pedagógica de Durango.
file:///C:/Users/FELICITA/Downloads/DialnetElInventarioSISCODeEstresAcademico-2358921%20(18).pdf
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Universidad Pedagógica de Durango, Mexico. Avances en psicología Latinoamericana – Bogotá. 26(2),270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Becerra, J. (2017) Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad. (tesis de posgrado) Universidad Autónoma de Nuevo León.
<http://eprints.uanl.mx/14297/1/1080243194.pdf>
- Benites, G. (2018) Propiedades Psicométricas de la escala de adicción a las redes sociales en universitarios de la ciudad de Trujillo. (tesis de licenciatura) Universidad César Vallejo. Trujillo
- Benites, G. (2018) Propiedades psicométricas de la escala de adicción a redes sociales en universitarios de la ciudad de Trujillo. (tesis de licenciatura). Universidad cesar vallejo. Perú.
- Berio N. & Mazo, R. (2011) Estrés académico. Revista de psicología universidad de Antioquia, [s.l.], v. 3, n. 2, p. 55-82, Issn 2256-1102.
<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Cerna, R. (2018) estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de lima. (Tesis de licenciatura) Lima – Perú.

- Chóliz, M. (2014, setiembre 18). Entrevista a Mariano Chóliz: Adiccions a noves technologies. [Archivo de video].
<https://www.youtube.com/watch?v=S32Ctg7sSt8>
- Collazo, C., Ortiz Rodríguez, F. y Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación
- Condori, R. (2019) Perú en redes sociales. La república.
<https://larepublica.pe/sociedad/1418448-peru-redes-sociales/>
- Contreras, K. et al (2008). Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de barranquilla (colombia). Psicología desde el caribe, (22),110-135.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21311866008>
- Cornejo, J & Salazar, R. (2018) estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. Perú. (tesis de licenciatura). Universidad señor de sipán
- Cruzado, L., Matos, L., & Kendall, R. (2006). Adicción a internet: Perfil clinico y epidemiologico de pacientes hospitalizado en un instituto nacional de salud mental. Scielo, 196-205.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2006000400003
- Cutipé, Y. (2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. RPPNoticias.
<https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

- Cutipé, Y., Yaramoto, J. & Pomalima, R. (2015). Los porqués del estrés. 23 de enero de 2020. Integración: instituto de análisis y comunicación. <http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>
- Echeburúa, E (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Revista española de drogodependencias volumen 37 (4) 435-447. Recuperado de: https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf.
- Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2891/289122889001>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y universitarios. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, F. L., Labrador, y Becoña. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. En E. y. Echeburúa, Las adicciones con o sin droga: (págs. 29- 44). Madrid: Pirámide.
- Gagna, E. (2015). Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios. (Tesis de Licenciatura). Universidad Argentina de la Empresa. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2510/Gagna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Galeano, S. (5 de junio del 2019) X Estudio de redes sociales 2019: Whatsapp supera a Facebook como la red más usada. *Marketing4ecommerce*. <https://marketing4ecommerce.net/x-estudio-de-redes-sociales-2019-whatsapp-supera-a-facebook-como-la-red-mas-usada/>

- García, R.; Pérez, F.; Pérez, J, & Natividad, A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80524058011>
- Godino, M. (2016) Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico. (Tesis de Licenciatura). Universidad Argentina de la Empresa).
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4077/Godino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hidalgo, L. (2019) Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. (tesis de pregrado). Universidad privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/23175>
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Maciel, G. (2019) encuesta nacional salud mental universitaria: 44% de los estudiantes se han sometido a tratamientos psicológicos. *Televisión universidad de concepción*.
<https://www.tvu.cl/prensa/2019/04/29/encuesta-nacional-salud-mental-universitaria-44-de-los-estudiantes-se-han-sometido-a-tratamientos-psicologicos.html>
- Mendoza, J. (2018) “uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA”. Universidad mayor de san Andrés, Bolivia.
- Miranda, O. (20 de octubre del 2019) Ansiedad en el campus. *La República*.
<https://larepublica.pe/domingo/2019/10/20/ansiedad-en-el-campus/>

- Martínez, S. & Díaz, A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores.*, 10(002), 11- 22.
<http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación.*
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44012058011>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2),171-190.ISSN:0379-7082.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44012058011>
- Nicodemos, I. (2018) interés a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de la provincia de Chiclayo. (tesis de licenciatura). Universidad señor de Sipán, Perú.
- Olivet, S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario (tesis de licenciatura) Universidad abierta interamericana.
- Organización Mundial de la Salud (2010). Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol. Servicio de Producción de Documentos de la OMS. Italia.
http://www.who.int/substance_abuse/activities/msbalcstrategies.pdf
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

- Padilla, C & Ortega, J. (2017) Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Revista de investigación y casos en salud*. 2017;2(1):47-53. <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/252>
- Parra, M. (2016) Influencia de las redes sociales en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de educación general básica, de la escuela de educación básica “catamayo”, en el año lectivo 2015-2016. (tesis de licenciatura). Universidad tecnológica equinoccial http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/15713/1/68154_1.pdf
- Pereyra, M. (2010) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Pisconti, C. (2016) Personalidad y valores interpersonales en estudiantes de psicología en una universidad privada de Trujillo. (tesis de pregrado) http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2703/1/RE_PSICO_CLAUDIA.PISCONTI_PERSONALIDAD.Y.VALORES_DATOS.pdf
- Rodríguez, J. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías. Eroski Consumer.
- Román, C. & Hernández, Y. (2011) El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de psicología Iztacala*, 14 (2). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep>
- Rosales, J. (2016) estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur. (tesis de licenciatura). Universidad autónoma del Perú.
- Sáenz, K. & Tamez, G. (2014) Métodos y técnicas cualitativas y cuantitativas aplicables a la investigación en ciencias sociales. Tirant Humanidades. México.

- Salas, E. & Ecurra, M. (2014) Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. Instituto de investigación de la escuela profesional de psicología. Universidad de San Martín de Porres. Revista peruana de psicología y trabajo social. Volumen 3-Nº1:75-90
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). Metodología y diseños de la investigación científica. Lima, Perú: Bussines Support Aneth SRL.
- Sarubbi, E. & Castaldo, R. (2013) Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
<https://www.academica.org/000-054/466>
- Sausa, M. (22 de agosto de 2015) El 44% de internautas peruanos se conecta a la red todos los días. Peru21. <https://peru21.pe/lima/44-internautas-peruanos-conecta-red-dias-193275-noticia/>
- TrenDigital, & Microsoft. (23 de octubre de 2014). Pontificia universidad católica de Chile. Obtenido de <http://comunicaciones.uc.cl/el-826-de-los-jovenes-en-chile-no-puede-controlar-el-uso-de-redes-sociales-segun-estudio-uc-microsoft/>
- Vallejo, L. (2011) Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera química farmacéutica- biológica de la UNAM. (Tesis de licenciatura) Universidad pedagógica nacional. México
- La razón (02 de Julio del 2018) El 47% de los estudiantes españoles sufre ansiedad. Madrid.

<https://www.larazon.es/familia/el-47-de-los-estudiantes-espanoles-sufre-ansiedad-BB18916025/#>

Willcox, M. (2011) Factores de riesgo y protección para el rendimiento académico. Un estudio descriptivo en estudiantes de psicología de una universidad privada. Revista iberoamericana de educación. <https://doi.org/10.35362/rie5512909>

6.2. Anexos

Anexo 1:

Tabla A1

Prueba de Kolmogorov-Smirnov del instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico

N		254
	Media	79.74
Parámetros normales ^{ab}	Desviación estándar	15.427
	Absoluta	.063
Máximas diferencias	Positivo	.063
extremas	Negativo	-.040
Estadístico de Prueba		.063
Sig. Asintónica (bilateral)		.015 ^c

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

Interpretación: En cuanto a la prueba de Kolmogorov-Smirnov se determinó un cociente de .015 lo que significa que la prueba sigue una distribución normal.

Anexo 2

Tabla A2

Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov del instrumento: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

N		254
	Media	31.17
Parámetros normales ^{ab}	Desviación estándar	15.311
	Absoluta	.057
Máximas diferencias	Positivo	.057
extremas	Negativo	-.037
Estadístico de Prueba		.057
Sig. Asintónica (bilateral)		.047 ^c

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

Interpretación: En cuanto a la prueba de Kolmogorov-Smirnov se determinó un cociente de .047 lo que significa que la prueba sigue una distribución normal.

Anexo 3

Tabla A3

Validez del instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico

Utilización de la correlación Ítem-test mediante la correlación de Pearson

Nº de ítem	Correlación	Validez
Ítem 1	.255**	Válido
Ítem 2	.461**	Válido
Ítem 3	.529**	Válido
Ítem 4	.518**	Válido
Ítem 5	.475**	Válido
Ítem 6	.452**	Válido
Ítem 7	.331**	Válido
Ítem 8	.570**	Válido
Ítem 9	.572**	Válido
Ítem 10	.678**	Válido
Ítem 11	.605**	Válido
Ítem 12	.567**	Válido
Ítem 13	.604**	Válido
Ítem 14	.589**	Válido
Ítem 15	.732**	Válido
Ítem 16	.719**	Válido
Ítem 17	.753**	Válido
Ítem 18	.648**	Válido
Ítem 19	.590**	Válido
Ítem 20	.530**	Válido
Ítem 21	.599**	Válido
Ítem 22	.644**	Válido
Ítem 23	.566**	Válido
Ítem 24	.220**	Válido
Ítem 25	.263**	Válido
Ítem 26	.235**	Válido
Ítem 27	.259**	Válido
Ítem 28	.310**	Válido
Ítem 29	.370**	Válido

** p<.01

Interpretación: En cuanto a la validez Ítem-Test por la correlación de Pearson, se aprecia que los 60 ítems son válidos, con cociente mínimo de .235 y máximo de .753

Anexo 4

Tabla A4

Validez del instrumento: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Utilización de la correlación Ítem-test mediante la correlación de Pearson

Nº de ítem	Correlación	Validez
Ítem 1	.661**	Válido
Ítem 2	.655**	Válido
Ítem 3	.661**	Válido
Ítem 4	.650**	Válido
Ítem 5	.660**	Válido
Ítem 6	.700**	Válido
Ítem 7	.712**	Válido
Ítem 8	.616**	Válido
Ítem 9	.648**	Válido
Ítem 10	.754**	Válido
Ítem 11	.542**	Válido
Ítem 12	.675**	Válido
Ítem 13	-.206**	Válido
Ítem 14	.590**	Válido
Ítem 15	.705**	Válido
Ítem 16	.713**	Válido
Ítem 17	.735**	Válido
Ítem 18	.678**	Válido
Ítem 19	.641**	Válido
Ítem 20	.704**	Válido
Ítem 21	.594**	Válido
Ítem 22	.651**	Válido
Ítem 23	.691**	Válido
Ítem 24	.683**	Válido

** p<.01

Interpretación: En cuanto a la validez Item-Test por la correlación de Pearson, se aprecia que los 60 ítems son válidos, con cociente mínimo de $-.206$ y máximo de $.754$

Anexo 5

Tabla A5

Confiabilidad del instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico

Utilización del alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.893	29

Interpretación: Tras el análisis de confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach, se determinó un cociente de $.893$ que significa que la prueba tiene confiabilidad buena.

Anexo 6

Tabla A6

Confiabilidad del instrumento: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Utilización del alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.927	24

Interpretación: Tras el análisis de confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach, se determinó un cociente de $.927$ que significa que la prueba tiene confiabilidad excelente.

Anexo 7: Solicitud dirigida al director de la escuela de psicología

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"

Trujillo, 27 de mayo de 2019

LIPAOL
RECIBIDO
27 MAY 2019

Por: _____ Hora: _____
Doc. N°: _____

Dr. Edmundo Arévalo Luna
Director de la escuela profesional de Psicología

Pte.-

Yo, María Celeste Fernández Burgos, docente del curso de Tesis I de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, tengo a bien presentar a la alumna Claudia Estefany Díaz Ávila para que se le otorguen las facilidades del caso y en ese sentido, se le autorice la aplicación de dos pruebas psicológicas a los estudiantes de la carrera de psicología en el desarrollo de su trabajo de investigación titulado "Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de psicología una universidad privada de Trujillo" Por tanto, la información que se obtenga será utilizada exclusivamente para fines específicos de la investigación con la debida discreción y confidencialidad.

Agradeciendo por anticipado la atención a la presente, me despido de usted,

Atentamente,


.....
Mg. María Celeste Fernández Burgos
Docente del curso

Anexo 8: Consentimiento informado

Carta de consentimiento informado

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Analizar la relación de Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada- Trujillo
- El procedimiento consiste en el desarrollo de dos pruebas psicológicas.
- El tiempo de duración de mi participación es de 20 minutos aproximadamente.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme en participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con la autora de la investigación Claudia Diaz Avila mediante correo electrónico o llamada telefónica para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, dede 2019.

(Nombre y Apellidos)

DNI N°:

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede llamar al teléfono 986 493 879o escribir al correo electrónico stefany_0911@hotmail.com

Anexo 9: Protocolo de respuestas

Inventario SISCO del estrés académico

A continuación, se presentan ítems referidos al estrés académico, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Edad: **Sexo:** **Ciclo académico:**

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico: Si No tratamiento psicológico: Si No

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre? SI___ NO___ En caso de seleccionar “no”, el cuestionario finaliza.

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1.La competencia con los compañeros del grupo.					
2.Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.La personalidad y el carácter del profesor.					
4.Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
6.No entender los temas que se abordan en la clase.					
7.Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8.Tiempo limitado para hacer el trabajo. Otra..... Especifique.					

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Reacciones Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

9.Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10.Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11.Dolores de cabeza o migrañas					
12.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14.Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
15.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
16.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
17.Ansiedad, angustia o desesperación.					
18.Problemas de concentración.					
19.Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

20.Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
21.Aislamiento de los demás.					
22.Desgano para realizar las labores escolares.					
23.Aumento o reducción del consumo de alimentos. Otras (especifique).					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
24.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25.Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
26.Elogios a sí mismo.					
27.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
28.Búsqueda de información sobre la situación.					
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra..... ... Especifique).					

Anexo 10:

Escala de adicción a las redes sociales (ARS)

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

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

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