

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES  
SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE  
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2024”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciado en Psicología**

**Autores:**

Jhojan Ernesto Sihue Tamariz

Camila Milagros Mallqui Lira

**Asesor:**

Mg. Tania Carmela Lip Marin de Salazar

<https://orcid.org/0000-0001-7439-1495>

Lima - Perú

2024

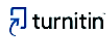
**Jurado evaluador**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>RAQUEL TELLO CABELLO</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>NESTOR DANIEL GONZALEZ RUEDA</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>TANIA CARMELA LIP MARIN DE SALAZAR</b>
	Nombre y Apellidos

## Informe de similitud



Página 2 of 63 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:3140388860

### 16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

#### Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas
- ▶ N.º de coincidencias excluidas

#### Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 9%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## **Dedicatoria**

A Dios, que nos ha dado la fuerza y perseverancia para dar a término este proyecto de investigación y nos ha permitido actuar en base a nuestra moral guiado por su sabiduría.

A nuestras familias, por su amor, confianza y apoyo incondicional, nos ha permitido dedicar tiempo y esfuerzo a este proyecto de investigación.

## Agradecimiento

Agradecemos a nuestra casa de estudios Universidad Privada del Norte, por habernos exigido tanto durante este trayecto de aprendizaje y formación de profesional, que al mismo tiempo nos ha permitido obtener nuestro tan ansiado título universitario.

A nuestra asesora de tesis de la universidad Privada del Norte, Mg. Tania Lip Marin de Salazar, por su retroalimentación y guía experta, que han aportado a mejorar significativamente nuestro trabajo. Su experiencia y conocimientos han sido fundamentales y valiosas para el éxito de esta investigación.

A nosotros mismos, por haber perseverado y alcanzado este logro académico durante el desarrollo de todo el proyecto de investigación hasta la culminación.

A nuestros padres y hermanos, quienes confían en nosotros y por estar siempre presentes en cada paso de nuestro proceso formativo; a ellos les otorgamos nuestros logros y metas personales, aparte de ser nuestra inspiración.

A nuestros amigos, que nos han acompañado y apoyado en momentos de estrés y cansancio; su compañía ha sido fundamental para nuestro bienestar emocional durante el proceso de investigación.

Finalmente, a nuestro asesor de tesis, Mg. Italo Beas Lecca, quien nos ha orientado con sabiduría, empatía y paciencia a lo largo de este proceso académico. Su apoyo y motivación nos han permitido superar los desafíos y llevar a cabo el término de este logro durante el proceso de investigación.

## Tabla de contenido

Jurado evaluador .....	2
Informe de similitud .....	3
Dedicatoria .....	4
Tabla de contenido .....	6
Índice de tablas .....	7
Índice de figuras .....	8
Resumen .....	9
Capítulo I: Introducción .....	10
Capítulo II: Metodología .....	22
Capítulo III: Resultados .....	31
Capítulo IV: Discusión y conclusiones .....	35
Referencias .....	41
Anexos .....	49

## Índice de tablas

Tabla 1. Correlación entre estrés académico y adicción a las redes sociales.....	31
Tabla 2. Correlación entre estresores y adicción a las redes sociales .....	32
Tabla 3. Correlación entre síntomas y adicción a las redes sociales.....	33
Tabla 4. Correlación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes social .....	34

## Índice de figuras

Figura 1. Nivel del estudio .....	22
-----------------------------------	----

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 270 estudiantes de psicología. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO SV-21) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados mostraron un coeficiente de correlación de Spearman ( $r_s$ ) de .532 y un nivel de significancia bilateral de .000, indicando una correlación significativa directa, de magnitud media entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales. Se concluye que, a medida que aumenta el estrés académico, también tiende a incrementarse la adicción a las redes sociales entre los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima.

**PALABRAS CLAVES:** estrés académico, adicción a las redes sociales, estudiantes de psicología, correlación, universidad privada.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, el estrés académico se ha identificado como una problemática significativa entre los estudiantes universitarios, con efectos adversos tanto en su rendimiento académico como en su salud mental. En China, un estudio transversal reveló que el 62% de los estudiantes universitarios experimentaron altos niveles de estrés académico durante la pandemia de COVID-19 (Chen et al., 2024). En un análisis comparativo de los sistemas educativos, se encontró que, en varios países europeos, el 55% de los estudiantes universitarios reportaron niveles elevados de estrés académico. Este fenómeno se relacionó con las demandas académicas intensas y la presión para obtener altas calificaciones, lo cual resultó en un aumento en los niveles de ansiedad y una disminución en la satisfacción académica y personal (Högberg, 2024). Asimismo, un estudio realizado entre estudiantes universitarios internacionales en Estados Unidos mostró que el 58% de los participantes experimentaron estrés académico severo, de ahí que, afectaba negativamente la salud mental de los estudiantes, incrementando la incidencia de ansiedad y depresión (Koppenborg et al., 2024).

En América Latina, en Colombia, un estudio reveló que el 60% de los estudiantes universitarios presentaron altos niveles de estrés académico, influenciados por el perfeccionismo, la cavilación y la preocupación constante. Estos factores predictivos se correlacionaron con un aumento en la ansiedad y síntomas depresivos, afectando significativamente el bienestar emocional de los estudiantes (Gil et al., 2023). Mientras que, en México, un estudio sobre el estrés académico percibido en estudiantes de medicina mostró que el 65% de los participantes experimentaron altos niveles de estrés, atribuidos al malestar emocional sexual, el agotamiento, la falta de apoyo académico-social y las experiencias actuales de abuso (Sánchez et al., 2023). Asimismo, en Ecuador, en estudiantes de primer

semestre de una universidad pública se encontró que el 58% de los estudiantes reportaron estrés académico elevado (Lara et al., 2023).

En Perú, un estudio realizado en estudiantes universitarios peruanos reveló que el 55% de los participantes presentaban altos niveles de estrés académico. Este fenómeno estuvo asociado con hábitos de estudio inadecuados, lo que contribuyó a un rendimiento académico deficiente y a una mayor incidencia de problemas de salud mental, incluyendo ansiedad y depresión (Duche et al., 2024). Además, en un estudio específico sobre los estudiantes de Enfermería se encontró que el 60% de los estudiantes del IX y X ciclo experimentaban niveles elevados de estrés académico. Estos altos niveles de estrés se relacionaron con la falta de empatía en el entorno educativo y las altas demandas académicas impuestas (Rojas & Marcos, 2023).

Por otro lado, una investigación en estudiantes universitarios de diversas universidades latinoamericanas indicó que la adicción a las redes sociales tenía un impacto significativo en el estado de ánimo de los estudiantes, con el 46% de los encuestados reportando cambios negativos en su humor debido al uso excesivo de estas plataformas (Romero & Delgado, 2023). Además, aproximadamente el 45% de los estudiantes universitarios presentaban signos de uso excesivo de redes sociales, lo que se asoció con niveles elevados de ansiedad y depresión (Armaza, 2023). Mientras que, en México, se encontró que el 50% de los participantes presentaban adicción a las redes sociales, lo que contribuyó significativamente al estrés académico y una disminución en el rendimiento académico. Estos estudiantes reportaron que el tiempo excesivo dedicado a las redes sociales interfería con sus estudios, resultando en una gestión inadecuada del tiempo y una calidad de aprendizaje reducida (Jaime et al., 2023). Asimismo, en Ecuador, un estudio sobre jóvenes guayaquileños mostró que el 48% de los estudiantes universitarios padecían adicción a las redes sociales. Las consecuencias de esta

adicción incluyeron un aumento en los niveles de estrés y problemas de concentración, lo que afectó negativamente su rendimiento académico y su capacidad para cumplir con las responsabilidades académicas (González et al., 2022).

A nivel nacional, un estudio realizado en una universidad nacional de Junín reveló que el 42% de los estudiantes presentaban signos de adicción a las redes sociales. Este uso excesivo se asoció con problemas de concentración y una disminución en la calidad del aprendizaje, lo cual afectó negativamente el rendimiento académico de los estudiantes (Valladolid et al., 2023). Mientras que, un estudio sobre estudiantes universitarios limeños encontró que el 45% de los participantes experimentaban adicción a las redes sociales, lo que puede exacerbar sentimientos de aislamiento, afectando la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes (Blas et al., 2022). Además, una investigación en una universidad privada de Lima mostró que el 48% de los estudiantes reportaron niveles significativos de adicción a las redes sociales (Miranda & Cruz, 2022).

La relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales ha sido identificada como una problemática significativa entre los estudiantes universitarios, por ejemplo, un estudio en universitarios peruanos reveló que el 48% experimentaban altos niveles de estrés académico en combinación con una adicción significativa a las redes sociales. Estos estudiantes reportaron que el uso excesivo de redes sociales no solo interfería con sus estudios, sino que también aumentaba sus niveles de estrés y ansiedad (Olivos et al., 2023). Adicionalmente, un estudio realizado en la Universidad Ricardo Palma encontró que el 44% de los estudiantes que presentaban adicción a las redes sociales también experimentaban altos niveles de estrés, ansiedad o depresión. Este comportamiento adictivo afectó negativamente su capacidad para manejar las demandas académicas, resultando en un rendimiento académico deficiente y una disminución en la salud mental (Alfageme, 2022).

Con relación a los antecedentes internacionales, en Ecuador, Chávez y Coaquira (2022) en su estudio tuvieron como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y estrés académico. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance de correlacional. La muestra estuvo conformada por 500 universitarios. Los instrumentos fueron el ARS y el SISCO SV-21. Los resultados revelaron un  $p > .05$  y  $r_s = .009$ , lo cual significa que no existe una relación entre ambas variables en la muestra de estudio.

Morales et al. (2021) publicaron un estudio que tuvo como objetivo explorar y analizar la presencia de síntomas de estrés académico, determinar la relación con la procrastinación académica y la adicción a las redes sociales durante el confinamiento en México. La muestra estuvo conformada por 246 estudiantes. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional y corte transversal. Los instrumentos fueron el SISCO, el EPA, el ARS y el cuestionario de uso problemático del internet. Los resultados demuestran que existe una asociación entre los síntomas del estrés académico con la adicción a las redes sociales, reacciones físicas ( $r_s = .482$ ,  $p < .001$ ) y psicológicas ( $r_s = .478$ ,  $p < .001$ ). Se concluye que la adicción a las redes sociales se relaciona con los síntomas del estrés académico.

Ramírez et al, (2023) en su estudio tuvieron como objetivo identificar la relación entre adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico de dos universidades públicas de Sinaloa y Nayarit. La muestra estuvo conformada por 445 estudiantes. Este estudio optó por un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance correlacional y de corte transversal. Los instrumentos fueron la escala ARS y el SISCO. Los resultados demuestran que las horas de conexión a las RS se relacionan con el estrés académico y reacciones psicológicas

( $r_s = .09$ ,  $p < .05$ ). Se concluye que a más uso de redes sociales mayor estrés académico y reacciones psicológicas en estudiantes universitarios.

Como antecedentes se tiene el trabajo de investigación de Escandon (2021), analizó la relación entre la adicción a las redes sociales y estrés académico en una muestra conformada por 279 estudiantes de psicología. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Para la recolección de datos se utilizó ARS-6 y el SISCO. Los resultados revelaron un  $p = .000$  y  $r_s = .334$ , lo que indica que existe una correlación directa de magnitud débil. Se concluye que, los estudiantes que poseen mayor adicción a las redes sociales presentaran un mayor nivel de estrés académico.

Flores (2023) publicó una investigación que se centró en determinar la relación entre estrés académico y adicción a redes sociales en una muestra de 277 estudiantes de psicología. Se utilizó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Los instrumentos empleados fueron el ARS y el SISCO. Los resultados revelaron un  $p < .01$  y  $r_s = .422$ , lo que indica que existe correlación significativa, de tipo directa y de magnitud media. Se concluye que, a mayor estrés académico, mayor será el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de psicología.

Además, Olivos et al. (2023) en un estudio tuvieron como objetivo el analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en una muestra de 168 estudiantes universitarios. El enfoque fue cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el SISCO y el ARS. Los instrumentos fueron adaptados y recurrieron a una validación por juicio de expertos a través de tres profesionales. Los resultados revelaron un  $p < .001$  y  $r_s = -.482$ , lo que determina que existe una correlación negativa y de magnitud media entre el estrés académico y la adicción a las

redes sociales. Se concluye que, a niveles más altos de estrés académico tienden a utilizar en menor medida las redes sociales de manera adictiva.

Fernandez (2022) publicó un estudio que propuso como objetivo determinar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en una muestra conformada por 280 estudiantes de 4 carreras profesionales del instituto superior tecnológico. El enfoque fue cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el SISCO y ARS. Los resultados demuestran un  $p = .000$  y  $r_s = .369$ , lo que indica que existe correlación directa y de magnitud media entre las variables. Se concluye que, a mayor estrés académico, mayor será la adicción a las redes sociales.

Azabache (2022) presentó un estudio que tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en una muestra de 80 participantes estudiantes de un CETPRO del Callao. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Los instrumentos fueron el SISCO y el ARS. Los resultados revelan un  $p < .05$  y  $r_s = .203$ , lo que indica que existe correlación significativa directa entre estrés académico y adicción a las redes sociales. Se concluye que la adicción a las redes sociales se relaciona con el estrés académico.

En cuanto a las precisiones conceptuales del estrés académico, Barraza (2022) lo describe como el conjunto de reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales que se generan ante las múltiples presiones asociadas al entorno educativo y las tareas académicas. Esta definición subraya la complejidad del estrés académico al incluir diversas dimensiones de la respuesta estudiantil ante las exigencias del ámbito educativo.

Según McCarthy et al. (2018), el estrés académico puede ser visto como un estado en el que el estudiante se siente incapaz de cumplir con las expectativas académicas, lo que puede

llevar a una disminución de la autoestima y al aumento del miedo al fracaso. Esta perspectiva enfatiza el impacto del estrés académico en la autopercepción del estudiante y su motivación intrínseca.

Según Silva et al. (2020) el estrés académico se entiende como la respuesta emocional negativa que los estudiantes experimentan ante las demandas educativas percibidas como excesivas o difíciles de manejar. Esta experiencia es frecuentemente acompañada de síntomas de ansiedad y tensión, los cuales pueden afectar su rendimiento académico y bienestar general.

El modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2019) sobre el estrés académico proporciona una comprensión integral de cómo los estudiantes experimentan y gestionan el estrés en el ámbito educativo. Según este modelo, el estrés académico no solo se origina por la carga de trabajo o las exigencias curriculares, sino que también es el resultado de la interacción entre las características personales del estudiante, como sus creencias, expectativas y recursos cognitivos, y el entorno educativo en el que se encuentra. Barraza (2019) postula que estos factores no actúan de manera aislada, sino que están interconectados dentro de un sistema que influye en la percepción del estudiante sobre las demandas académicas y su capacidad para afrontarlas.

Desde la perspectiva de Camacho y Barraza (2020), el estrés académico se manifiesta cuando hay un desequilibrio percibido entre las demandas académicas y los recursos disponibles para el estudiante. Este desequilibrio puede ser real o percibido y es modulado por las estrategias de afrontamiento que el estudiante elige emplear. El modelo enfatiza la importancia de las estrategias cognitivas, como la reevaluación de la situación y la planificación, que pueden modificar la percepción de las demandas y mejorar la gestión del estrés. Por lo tanto, el entrenamiento en habilidades de manejo de estrés y la promoción de un

pensamiento más adaptativo son fundamentales para ayudar a los estudiantes a manejar eficazmente el estrés académico (Barraza, 2019).

Además, Barraza (2022) sugiere que el entorno educativo tiene un papel crucial en la modulación del estrés académico. Las interacciones con profesores y compañeros, así como las políticas institucionales, pueden influir significativamente en cómo los estudiantes experimentan y responden al estrés. En su modelo, se recomienda que las instituciones educativas implementen políticas de apoyo que incluyan servicios de consejería y programas de bienestar estudiantil, diseñados para mejorar el ambiente académico y proporcionar recursos adicionales para el manejo del estrés. La aplicación de este modelo sistémico cognoscitivista en las instituciones educativas podría, por lo tanto, reducir significativamente los niveles de estrés académico entre los estudiantes (Mar et al., 2023).

La primera dimensión, denominada estresores académicos, se enfoca en los elementos específicos del entorno educativo que pueden provocar estrés en los estudiantes, tales como las altas exigencias académicas, los plazos para la entrega de trabajos y la preparación para exámenes (Barraza, 2022). La segunda dimensión, Síntomas del Estrés, engloba las respuestas físicas, emocionales y cognitivas al estrés, abarcando desde la ansiedad y la depresión hasta la fatiga y los problemas de concentración (Barraza, 2019). Finalmente, la tercera dimensión Estrategias de Afrontamiento examina las técnicas y métodos empleados por los estudiantes para gestionar el estrés académico, incluyendo estrategias adaptativas, como la organización del tiempo y la búsqueda de apoyo social, así como estrategias desadaptativas, como la evitación y la negación (Barraza, 2022).

En cuanto a las precisiones conceptuales de la adicción a redes sociales, Escurra y Salas (2014) definen este fenómeno como un empleo excesivo y compulsivo de estas plataformas,

que llega a perturbar tanto las actividades cotidianas como las interacciones interpersonales de los individuos. Por otro lado, Monacis et al. (2017) proponen que la adicción a las redes sociales se caracteriza por un patrón comportamental urgente de conexión continua, generando una dependencia emocional y psicológica significativa. Adicionalmente, Kircaburun et al. (2020) indican que la adicción a las redes sociales conlleva una pérdida de control significativa sobre la utilización de estas plataformas, acarreando repercusiones adversas en los ámbitos personal, académico y profesional de los usuarios.

La adicción a las redes sociales en el ámbito universitario ha capturado la atención de la comunidad académica, especialmente por su relevancia en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Según Kircaburun et al. (2020), esta forma de adicción se manifiesta a través de un uso excesivo y compulsivo de las plataformas sociales, el cual puede resultar en una pérdida de control y afectar significativamente las responsabilidades académicas y sociales del estudiante. La teoría de los usos y gratificaciones proporciona una explicación al respecto, argumentando que los estudiantes universitarios se involucran con las redes sociales para satisfacer necesidades psicológicas específicas, tales como la búsqueda de aprobación social y la mitigación del estrés, facilitando así la emergencia de comportamientos adictivos (Bányai et al., 2017).

Por otro lado, la teoría de la dependencia de medios sugiere que la relación de los individuos con los medios se intensifica en situaciones donde las alternativas de satisfacción y apoyo son escasas (Odaçı & Çikrikci, 2017). En el entorno universitario, la dependencia hacia las redes sociales puede verse exacerbada por la necesidad de mantener vínculos sociales y lograr validación externa, aspectos críticos durante la transición a la adultez. Los síntomas de la adicción a las redes sociales, como la ansiedad, el aislamiento social y la disminución del

rendimiento académico, subrayan la necesidad de abordar este problema mediante estrategias integrales y preventivas (Hawi & Samaha, 2017).

El modelo teórico propuesto por Ecurra y Salas (2014) para el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) aborda componentes psicológicos y comportamentales cruciales para entender la adicción a las redes sociales. Dicho modelo pone especial énfasis en la compulsividad, identificada como un uso repetitivo e incontrolable de las redes sociales que repercuten negativamente en diversas esferas de la vida del usuario, incluyendo su desempeño laboral, académico y sus relaciones interpersonales. Además, destaca la búsqueda de gratificación inmediata, donde estímulos continuos como me gusta y comentarios actúan como reforzadores del comportamiento adictivo, exacerbando la compulsión y la dependencia psicológica.

Adicionalmente exponen que los individuos con adicción frecuentemente utilizan las redes sociales para escapar de emociones negativas como la ansiedad, la soledad o el estrés. Este uso evasivo perpetúa un ciclo negativo que alimenta la adicción. Ecurra y Salas (2014) también subrayan las consecuencias negativas de esta dependencia, que incluyen el deterioro del rendimiento académico o laboral, problemas en las relaciones interpersonales y una reducción general del bienestar.

Las dimensiones de la adicción a las redes sociales según el modelo propuesto por Ecurra y Salas (2014) abarcan la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal en su uso, y el uso excesivo de estas plataformas. La obsesión se caracteriza por una preocupación constante y pensamientos recurrentes acerca de las actividades en las redes sociales, lo cual puede interrumpir el cumplimiento de otras responsabilidades diarias. Por otro lado, la falta de control personal se evidencia en la incapacidad del individuo para regular el

tiempo destinado a estas actividades, incluso siendo consciente de los efectos adversos que esto conlleva. Finalmente, el uso excesivo se define por un tiempo prolongado y desproporcionado dedicado a estas plataformas, lo cual interfiere significativamente en el rendimiento académico, laboral y en las relaciones interpersonales.

La presente investigación se realizó debido a que el ámbito universitario existe una necesidad de controlar la adicción a las redes sociales, asimismo, los estudiantes presentan en la actualidad como estrategia de afrontamiento al estrés, el uso de las redes sociales en muchos de los casos, y de tal forma que en medida que aumenta el estrés, mayor sería la frecuencia de probabilidad que los estudiantes presenten indicadores de adicción a las redes sociales. Además, el presente estudio cuenta con una escasez de estudio en la literatura actual, al analizar el URS y el EA, ya que las variables no han sido exploradas en diversos contextos, lo cual este estudio se aplicará en un nuevo contexto geográfico y demográfico que podrían usarse a futuro para investigaciones futuras. También beneficia a la comunidad académica al proporcionar datos críticos para el diseño de políticas de bienestar estudiantil más efectivas.

Asimismo, en el estudio se abordaron las siguientes preguntas: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024? Además, se exploró la pregunta específica 01 ¿Cuál es el tipo de relación entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024? Se indagó también sobre ¿Cuál es el tipo de relación entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024? Finalmente, se examinó ¿Cuál es el tipo de relación entre las estrategias de afrontamiento

utilizadas por los estudiantes y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024?

Para responder a la pregunta de investigación se planteó como objetivo general establecer la correlación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024. Además, se plantearon varios objetivos específicos: OE1: establecer la correlación entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024. OE2, establecer la correlación entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024. Finalmente, establecer la correlación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.

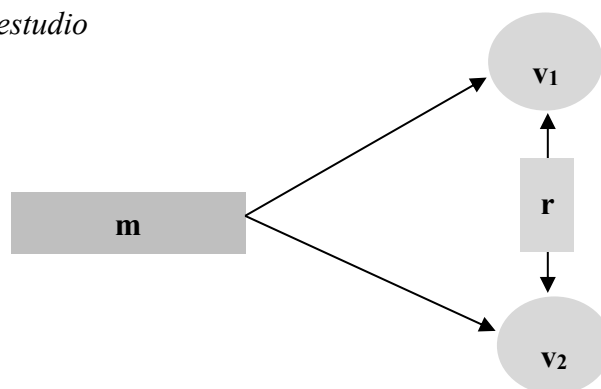
Asimismo, se plantean las hipótesis siguientes en el presente estudio: H<sub>1</sub>: Existe una correlación directa entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024. Además, se formularon las siguientes hipótesis específicas: en primer lugar, H<sub>1</sub>: Existe una correlación directa entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024. En segundo lugar, H<sub>2</sub>: Existe una correlación directa entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024. Finalmente, H<sub>3</sub>: Existe una correlación directa entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, la cual se caracteriza por la recolección y el análisis de datos numéricos, permitiendo establecer patrones, probar teorías y realizar predicciones precisas. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este enfoque utiliza instrumentos de medición estructurados y estandarizados, como cuestionarios y encuestas, para obtener datos cuantificables que se analizan mediante técnicas estadísticas. Adicionalmente, se optó por un diseño no experimental de corte transversal. Este tipo de investigación implica que las variables no se manipulan intencionalmente; más bien, se observan los fenómenos tal y como se presentan en su entorno natural. Este diseño se distingue por la recolección de datos en un único momento o período específico. Según Rebollo y Ábalos (2022), este diseño permite la observación y análisis de la relación entre variables sin intervenir en su evolución natural. Asimismo, se caracterizó por ser de alcance correlacional, ya que este tipo de estudio se enfoca en determinar la existencia, dirección y magnitud de asociaciones entre variables. Guerrero y Guerrero (2020) destacan que los estudios correlacionales son útiles para identificar patrones y tendencias en los datos, ofreciendo información significativa sobre las interrelaciones de las variables en contextos específicos.

**Figura 1**

*Nivel del estudio*



*Nota.* m: estudiantes de psicología; v<sub>1</sub>: estrés académico; v<sub>2</sub>: Adicción a redes sociales; r: Correlación.

La población en el contexto de la investigación se refiere al conjunto total de individuos, elementos, eventos o casos que poseen ciertas características comunes y sobre los cuales se pretende realizar inferencias. Según Barbosa Moreno et al. (2020), la población es el universo completo de elementos que comparten una o más características definidas y es sobre el cual el investigador desea generalizar sus hallazgos. En este estudio la población, según los datos que nos fueron reportados por la Coordinación, estuvo conformada por 2799 estudiantes de psicología, de ambos sexos, pertenecientes al pregrado tradicional, matriculados en el semestre académico 2024 – I.

Una muestra es un subconjunto seleccionado de una población más grande que se utiliza para llevar a cabo un estudio. La selección de la muestra se realiza con el objetivo de obtener datos que permitan hacer inferencias sobre la población total sin necesidad de estudiar a todos sus miembros. Según Guerrero y Guerrero (2020), la muestra es un grupo de elementos, personas u objetos extraídos de la población de interés que permite al investigador obtener conclusiones sobre dicha población. Cabe resaltar que la muestra del estudio estuvo compuesta por 270 estudiantes de psicología. En cuanto a la edad, el 42,2% de los participantes tenía entre 21 y 23 años, seguido por el 30,4% que tenía entre 24 y 26 años. Respecto al sexo, el 78,5% fueron mujeres y el 21,5% hombres. En relación al ciclo de estudio, la mayoría se encontraba en el décimo ciclo (66,3%), seguido por el noveno ciclo (16,7%). En cuanto al principal medio de acceso a Internet, el 75,6% utilizaba smartphones. Sobre la frecuencia de conexión a las redes sociales, el 35,9% indicó estar conectado todo el tiempo, mientras que el 31,1% se conectaba entre siete y 12 veces al día.

El estudio se realizó bajo el muestreo no probabilístico de tipo intencional, es un método de selección de muestras en el cual el investigador elige de manera deliberada a los

participantes que considera más adecuados para el estudio, basándose en criterios específicos y su propio juicio. Rebollo y Ábalos (2022) explican que el muestreo intencional es útil cuando el investigador necesita sujetos que cumplan con características particulares que son esenciales para el estudio.

Para la realización del estudio, se establecieron criterios de inclusión y exclusión precisos. Los criterios de inclusión comprendieron a estudiantes matriculados en la Facultad de ciencias de la salud, pertenecientes al pregrado tradicional de la carrera de Psicología de una universidad privada en Lima durante el año académico 2024, con edades comprendidas entre 18 y 30 años. Era indispensable que los participantes dieran su consentimiento informado de manera voluntaria y que utilizaran activamente al menos una red social con una frecuencia mínima de una vez por día. Asimismo, debían estar inscritos en al menos un curso durante el periodo de recolección de datos.

En cuanto a los criterios de exclusión, se determinó no incluir a estudiantes que se encontraran en suspensión temporal de estudios o que hubieran interrumpido su inscripción académica durante el periodo del estudio. Se excluyeron también a los egresados, estudiantes de otras carreras y aquellos pertenecientes a otras instituciones educativas.

Se utilizó la técnica de la encuesta, la cual es un método de recolección de datos que se utiliza ampliamente en investigaciones sociales, psicológicas y de mercado. Según Rebollo y Ábalos (2022) consiste en la administración de un cuestionario estructurado a una muestra representativa de la población objetivo, con el fin de obtener información sobre opiniones, comportamientos, características y hechos específicos. Además, explican que la encuesta es una técnica versátil y eficiente para obtener datos cuantitativos de grandes poblaciones, permitiendo analizar tendencias y relaciones entre variables.

En concordancia con la técnica de la encuesta, los instrumentos utilizados fueron inventarios, estos instrumentos están compuestos por una serie de ítems o preguntas diseñadas para cuantificar aspectos específicos de la personalidad, habilidades, intereses o estados emocionales. Guerrero y Guerrero (2020) indican que los inventarios son instrumentos estandarizados que permiten una evaluación objetiva y sistemática de diferentes constructos psicológicos, proporcionando datos fiables y válidos para el análisis.

Como instrumento se utilizó el inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO SV-21) desarrollado por Barraza (2018), este instrumento evalúa los estresores, síntomas, tres tipos de síntomas; físicos, psicológicos y comportamentales además de las estrategias de afrontamiento evidenciados en el estrés académico en los educandos. Elaborado con 21 ítems con escala Likert, excepto el primer ítem que sirve de filtro, con respuesta dicotómica y el segundo ítem que evalúa la intensidad de la variable en una escala de 0 =nunca al 5 =siempre.

En el Perú, Espinoza y Ñaupay (2022) revisaron las propiedades psicométricas del SISCO SV-21, en este estudio de estandarización conformado por estudiantes universitarios de Lima y Callao, el análisis de la confiabilidad de la consistencia interna, los índices de confiabilidad Alfa de Cronbach y Omega, dando como resultados en la primera dimensión  $\alpha=.921$  y  $\omega=.921$ ; en la segunda  $\alpha=.933$  y  $\omega=.934$  y en la tercera  $\alpha=.904$ . Referente a la validez de contenido se consideró a cinco jueces expertos, por el cual se obtuvo una V de Aiken de .99.

En el presente estudio, se llevó a cabo una prueba piloto del SISCO SV, la cual mostró una fiabilidad, medida mediante el Alfa de Cronbach, de .919. Este valor indica un nivel muy alto de consistencia interna (Campo y Oviedo, 2008). Además, la validez de constructo se evidenció mediante una alta medida KMO (.921) y la significancia de la Prueba de Esfericidad

de Bartlett ( $p = .000$ ). En consecuencia, estos resultados sugieren que el inventario posee una estructura factorial sólida y que los ítems están adecuadamente interrelacionados.

Por otro lado, se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), desarrollado por Ecurra y Salas (2014) en Lima, tiene como objetivo medir los índices de adicción a redes sociales. Este instrumento puede ser administrado tanto de manera individual como grupal, siendo adecuado para personas de 16 a 42 años de edad. La duración de la aplicación del cuestionario oscila entre 10 y 15 minutos. También, el cuestionario está compuesto por 24 ítems que se organizan en tres dimensiones. Según los resultados obtenidos, a partir del percentil 1 al 30 se evidencia un nivel bajo de adicción a redes sociales. Asimismo, del percentil 35 al 75 se presenta un nivel medio y, finalmente, del percentil 75 al 99, se observa un nivel alto de adicción.

En el Perú, Fernandez (2022) revisó las propiedades psicométricas del ARS en una muestra de estudiantes universitarios de Lima, se empleó la validez de contenido por medio de 7 jueces expertos utilizando la V de Aiken, cuyos valores fueron mayores a .80. También, se evaluó la confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach logrando un valor de .950 y en el coeficiente Omega un valor de .940.

En el presente estudio, se realizó una prueba piloto del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), la cual reveló una fiabilidad representada por el Alfa de Cronbach de .955. Este valor refleja un excelente nivel de consistencia interna (Campo y Oviedo, 2008). En cuanto a la validez de constructo, se evidenció una alta medida KMO (.952) y la significancia de la Prueba de Esfericidad de Bartlett ( $p = .000$ ). Por lo tanto, estos resultados indican que el cuestionario posee una estructura factorial robusta y que los ítems están adecuadamente interrelacionados.

En un inicio, se determinaron los instrumentos para medir las redes sociales (ARS) y el estrés académico (SISCO). Seguido, se procedió a la elaboración de un formulario realizado a través de Google Forms en base a las pruebas escogidas para después realizar la aplicación a los estudiantes; dicho formulario estaba segmentado por secciones específicas para evaluar la intensidad del uso de las redes sociales y los niveles de estrés académico, donde se incluyó el consentimiento informado, el cual fue situado en un inicio con la finalidad de que los participantes se informen sobre los objetivos del estudio, como los procedimientos involucrados, los riesgos y beneficios y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin penalización alguna, también se incluyó los datos sociodemográficos como edad, sexo y ciclo académico, todo lo mencionado con el objetivo de contar con el permiso de cada participante de dicha universidad privada de Lima. Es decir, se evidenció el objetivo de nuestra investigación y la participación voluntaria. Además, se difundió el formulario durante un total de 20 días a través de los grupos de redes sociales como Facebook y grupos de WhatsApp pertenecientes a estudiantes de psicología. También, se divulgó de manera personal mediante los chats privados de la red social WhatsApp con la finalidad de una mejor comunicación e invitación a llenar la encuesta a los estudiantes de psicología.

Cabe mencionar que, el formulario se realizó de manera virtual, brindándoles la facilidad a aquellos estudiantes de poder rellenarlo en su tiempo libre sin ningún tipo de apuro. Finalmente, una vez obtenido la cantidad de participantes necesarios para el estudio, se realizó una revisión de datos para asegurar la integridad, perfección y coherencias de dichos datos recibidos, seguidamente se procedió a cerrar el formulario y se agradeció por su colaboración mediante un comunicado en los grupos de WhatsApp y Facebook, aludiendo sobre la importancia de su contribución para dicho estudio.

Todo el análisis se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS versión 27, que proporcionó las herramientas necesarias para realizar las pruebas y análisis requeridos. En primer lugar, se procedió a evaluar la normalidad de los datos recolectados mediante el test de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Los resultados de esta prueba indicaron que los datos no seguían una distribución normal, lo cual justificó el uso de técnicas no paramétricas para el análisis posterior.

En consecuencia, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ) para examinar las relaciones entre las variables. Esta elección se basó en la capacidad de Spearman para medir la magnitud y dirección de la asociación entre variables no normalmente distribuidas. Adicionalmente, se verificó la significancia estadística de los resultados utilizando un nivel de significancia del .05, lo que permitió establecer si las correlaciones identificadas eran estadísticamente significativas.

Principalmente, se tomó en cuenta lo pactado en el capítulo segundo: Principios Éticos. Conforme al Artículo 1, se consideró con la finalidad de garantizar que, en el área de la investigación, todo miembro de la UPN reconozca y respete los principios éticos detalladamente. De esta manera, se optó por la humanidad, donde nos especifica que los investigadores en todo momento son considerados personas, lo cual compromete que son acreedores de principios y derechos fundamentales asumido por su determinación humana y los derechos del Estado peruano. También, se acreditó la justicia, donde se asume un respeto a los acuerdos de dicha investigación y un otorgamiento a cada investigador de beneficios que les corresponde. Asimismo, se impulsó la igualdad, procurando que todos los investigadores de la UPN recibieran tratos igualitarios, promoviendo siempre sus derechos y el respeto a su persona.

Además, se optó por tomar en cuenta los aspectos éticos estipulados en el capítulo tercero, titulado Deberes de los investigadores, donde el artículo 2 alude al aplicado de principios y buenas prácticas del código nacional de integridad científica (Concytec), en este apartado se especula que cada miembro de la UPN tiene el deber de ajustar su actuar a los principios éticos y buenas prácticas en el Código de integridad científica, emitido por la Concytec y deberá cumplir los siguientes 3 principales principios: Primero, el respeto a la autonomía, donde se hace hincapié que el investigador de la UPN debe poner en práctica el respeto a la autonomía y los derechos fundamentales de los sujetos, así mismo el brindar protección a la de aquellas que son vulnerables, de acuerdo con lo pactado por la Ley N° 30364 y el Plan Nacional contra la Violencia de género 2016 - 2021. Dando a entender que estos individuos necesitan de la autorización de un tutor o responsable legal para asumir su participación en la investigación. Segundo, se tomó en cuenta el principio de beneficencia, donde se pone en práctica que los investigadores de la UPN velen por el bienestar de las personas o animales que fueron partícipes de la investigación, teniendo en consideración sus derechos, siendo debidamente informados, y sin intención alguna el poner en riesgo su salud mental o causarles daño. Por último, se tuvo presente el principio de responsabilidad, que hace alusión a que los investigadores respetaron la propiedad intelectual, principalmente cuando la investigación se realiza en colaboración. Esto quiere decir que, se valoró la información o datos de otras investigaciones citando la fuente correctamente.

Por otro lado, se respetaron los lineamientos establecidos en el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), esencialmente el capítulo III, el cual menciona la investigación. Respetando el artículo 22, donde alude que todo psicólogo que hace una investigación debe respetar las normas, tanto nacionales como internacionales aplicada para la investigación en seres humanos. Como segundo artículo se optó por el 24, donde se

asume que toda investigación en seres humanos debe contar con un consentimiento informado, con el objetivo de velar por sus derechos y libertad. Por consiguiente, el artículo 25, donde se hace hincapié sobre los beneficios y salud psicológica de los participantes está por encima de la ciencia y la sociedad. Por último, el artículo 26, se respetó al evitar incurrir a las falsificaciones o plagios de las investigaciones psicológicas independientemente de sus resultados, declarando que no existen conflictos de interés en relación a la investigación.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 1**  
*Correlación entre estrés académico y adicción a las redes sociales*

		Adicción a redes sociales
Estrés académico	Coefficiente de correlación	.532
	Sig. (bilateral)	.000
	n	270

En la Tabla 1 se observa que el valor de significancia (p) es .000 y el coeficiente de correlación de Spearman (rho) es .532, lo que sugiere una correlación significativa directa de magnitud media entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales. De ahí que, se rechaza la hipótesis nula lo que significa que se confirma que a medida que aumenta el estrés académico, también tendería a incrementarse la adicción a las redes sociales entre los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024.

**Tabla 2**  
*Correlación entre estresores y adicción a las redes sociales*

		Adicción a redes sociales
Estresores	Coefficiente de correlación	.496
	Sig. (bilateral)	.000
	n	270

En la Tabla 2 se observa que el valor de significancia (p) es .000 y el coeficiente de correlación de Spearman (rho) es .496, lo que sugiere una correlación significativa directa, de magnitud media entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales. De ahí que, se rechaza la hipótesis nula, por lo cual se afirma que a medida que aumentan los estresores académicos, también tiende a incrementarse la adicción a las redes sociales entre los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024.

**Tabla 3**  
*Correlación entre síntomas y adicción a las redes sociales*

		Adicción a redes sociales
Síntomas	Coefficiente de correlación	.481
	Sig. (bilateral)	.000
	n	270

En la Tabla 3 se observa que el valor de significancia (p) es .000 y el coeficiente de correlación de Spearman (rho) es .481, lo que sugiere una correlación significativa directa de magnitud media entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales. De ahí que, a medida que aumentan los síntomas del estrés académico, también tiende a incrementarse la adicción a las redes sociales entre los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

**Tabla 4**
*Correlación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales*

		Adicción a redes sociales
Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	.055
	Sig. (bilateral)	.372
	n	270

En la Tabla 4 se observa que el valor de significancia (p) es .372 y el coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ) es .055, lo que indica que no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y la adicción a las redes sociales entre los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2024.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El estudio, realizado con estudiantes de Psicología, encontró una correlación significativa directa de magnitud media entre el estrés académico y la adicción a redes sociales ( $p = .000$ ;  $r_s = .532$ ). Estos hallazgos son consistentes con los de Escandon (2021), quien, al analizar una muestra de estudiantes de la misma carrera, confirmó la existencia de una relación significativa entre estas variables ( $p = .000$ ;  $r_s = .334$ ). De forma similar, Flores (2023) identificó una correlación directa de magnitud media ( $p < .01$ ;  $r_s = .422$ ) al analizar una población comparable de estudiantes de psicología, reforzando los resultados de la presente investigación. Además, los resultados de esta investigación se alinean con los de Fernandez (2022), quien reportó una correlación significativa ( $p = .000$ ;  $r_s = .369$ ) al investigar a estudiantes de educación técnico superior. Estos resultados se pueden comprender mediante la propuesta teórica de Barraza (2019), quien sostiene que el estrés académico, definido como una respuesta fisiológica y psicológica ante las demandas académicas percibidas como excedentes a las capacidades individuales, puede llevar a los estudiantes a buscar mecanismos de evasión o distracción. En este contexto, las redes sociales emergen como una alternativa accesible y atractiva para mitigar el estrés, proporcionando una sensación inmediata de alivio y desconexión de las responsabilidades académicas. Escurra y Salas (2014), por su parte, destacan que el uso excesivo y compulsivo de las redes sociales puede convertirse en una adicción, caracterizada por la dependencia psicológica y la pérdida de control sobre el tiempo dedicado a estas plataformas. Esta adicción, a su vez, contribuye a incrementar el estrés académico, ya que el tiempo invertido en redes sociales disminuye el dedicado a actividades académicas, generando un círculo vicioso.

En el primer objetivo específico, se buscó determinar la correlación entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología. Los análisis

estadísticos evidencian un valor de  $p = .000$  y  $r_s = .496$ , lo que sugiere una correlación significativa directa de magnitud media entre las variables de estudio. Este resultado es compatible con los hallazgos de Escandon (2021), quien encontró que existe una asociación significativa directa de magnitud media entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales  $p = .000$  y  $r_s = .424$ . También, estos resultados se pueden respaldar con lo mencionado por Flores (2023), quien encontró que existe una correlación significativa directa de magnitud muy débil entre ambas variables estudiadas ( $p = .01$  y  $r_s = .167$ ). Los hallazgos de este estudio se interpretan al considerar la teoría propuesta por Camacho y Barraza (2020) y Escurra y Salas (2014), que sugieren una correlación directa explicada mediante el modelo de autorregulación deficiente. Según este modelo, los estudiantes recurren a las redes sociales como una estrategia de autogestión emocional inadecuada para manejar el estrés académico. Este uso excesivo de las plataformas digitales se configura como un mecanismo de afrontamiento mal adaptativo, que aunque proporciona un alivio temporal, puede desencadenar una mayor dependencia y, eventualmente, derivar en una adicción.

En relación al segundo objetivo específico, se buscó determinar la correlación entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de Psicología. Los análisis estadísticos revelaron un valor de  $p = .000$  y  $r_s = .481$ , indicando una correlación significativa directa de magnitud media entre las variables estudiadas. Este resultado es compatible con los hallazgos de Morales et al. (2021), quienes encontraron que existe una asociación significativa directa entre los síntomas de estrés académico y el uso inapropiado de internet o adicción a las redes sociales, tanto en reacciones físicas ( $r = .482$ ,  $p < .001$ ) como psicológicas ( $r = .478$ ,  $p < .001$ ). Estos resultados se pueden comprender mejor a través de la propuesta teórica de Barraza (2019), quien sostiene que, los síntomas del estrés académico incluyen manifestaciones físicas, emocionales y conductuales, estos síntomas pueden llevar a

los estudiantes a buscar formas rápidas y accesibles de distracción y alivio, encontrando en las redes sociales un escape temporal a su malestar. No obstante, Ecurra y Salas (2014) explican que la adicción a las redes sociales se caracteriza por una dependencia psicológica que se desarrolla a través del uso repetitivo y compulsivo de estas plataformas. Esta dependencia puede ser potenciada por la necesidad de evadir los síntomas negativos del estrés académico. En este contexto, el uso excesivo de redes sociales puede agravar los síntomas del estrés, ya que el tiempo dedicado a estas plataformas reduce el tiempo disponible para cumplir con las responsabilidades académicas, aumentando la carga de trabajo y perpetuando un ciclo de estrés y adicción.

En relación con el tercer objetivo específico, se examinó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la adicción a las redes sociales, los resultados arrojaron un valor de  $p = .372$  y  $r_s = .055$ , lo que sugiere la ausencia de una asociación significativa entre ambas variables. Estos hallazgos son congruentes con los reportados por Flores (2023), quien también identificó una falta de correlación significativa entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y la adicción a las redes sociales ( $p = .81$ ;  $r_s = .014$ ). Asimismo, los resultados respaldan las conclusiones de Escandón (2021), quien no halló evidencia de una asociación entre estas variables ( $p = .954$ ;  $r_s = .003$ ). No obstante, los resultados contrastan con las observaciones de Azabache (2022), quien documentó una correlación negativa entre los constructos analizados ( $r_s = -.378$ ;  $p = .005$ ). De manera similar, Chávez y Coaquira (2022), al estudiar estudiantes de nivel superior, confirmaron la existencia de una relación negativa entre las estrategias de afrontamiento y la dependencia a las redes sociales. Las discrepancias entre los estudios pueden explicarse por diferencias en las características de las muestras, como el nivel educativo, el contexto socioeconómico y las variaciones culturales, así como por las condiciones específicas en las que se llevaron a cabo, incluyendo demandas académicas y sociales. Asimismo, los

enfoques metodológicos, como los instrumentos de medición, los métodos de muestreo y los análisis estadísticos, influyen en los resultados. Los resultados obtenidos se elucidan mediante el modelo teórico de Barraza (2018) y las aportaciones de Escurra y Salas (2014), se observa que los estudiantes de psicología, al contar con una formación que les proporciona un conocimiento profundo sobre técnicas efectivas de manejo del estrés, tienden a adoptar métodos de afrontamiento más adaptativos y saludables. Entre estas técnicas se incluyen la búsqueda de apoyo social directo, la gestión efectiva del tiempo y la participación en actividades de relajación. Estas prácticas efectivas contribuyen a reducir la necesidad de recurrir a las redes sociales como medios de escape o alivio ante situaciones de estrés. De este modo, la formación académica en psicología podría fomentar un uso más consciente y regulado de las redes sociales, disminuyendo así el riesgo de desarrollar dependencias o adicciones a estas plataformas.

Desde la implicancia teórica, esta investigación aporta un análisis íntegro acerca del marco teórico de la adicción a las redes sociales, adaptando los criterios diagnósticos del DSM-IV, así como el modelo conceptual de Barraza (2019), investigador mexicano, que otorga un marco para comprender las dinámicas entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales. Este modelo ayuda a indagar cómo estos factores se relacionan y afectan el rendimiento, y el bienestar de los estudiantes de psicología. En consecuencia, el estudio extiende la aplicación de este modelo en un contexto actual, cooperando de esta manera al desarrollo de una comprensión más profunda de estas interacciones en la población estudiantil. Además, este estudio colabora a las instituciones educativas con evidencias actuales y verídicas que pueden servir de base para futuras investigaciones, y brinda una revisión crítica de modelos psicológicos previos, reconociendo posibles lagunas en la literatura contemporánea.

A nivel de implicancias metodológicas, el presente estudio permite que se represente la metodología científica, es decir de carácter estricto y riguroso. Añadido a ello, favorece el uso de los instrumentos psicométricos de medición, ya que se recogió la información y se realizaron las elecciones de los instrumentos conforme a nuestra muestra de estudio, como efecto a ello, se llevó a cabo un estudio piloto con la finalidad de evaluar su confiabilidad y validez.

A nivel de implicancias prácticas, los resultados de este estudio tienen la capacidad de anunciar el desarrollo de intervenciones y programas de prevención orientados en reducir el estrés académico y gestionar la adicción a las redes sociales entre estudiantes universitarios. Las instituciones educativas podrían beneficiarse de estos datos para implementar políticas de bienestar estudiantil más eficientes y desarrollar talleres o cursos que enseñen habilidades de manejo de estrés y uso responsable de la tecnología.

El presente estudio enfrenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. Primero, se utilizó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional; es decir, los hallazgos procedentes de esta investigación no son amplios más allá de la muestra estudiada, que se conformó en 270 estudiantes en una universidad privada de Lima. Este enfoque limita la capacidad de expandir los resultados a la población estudiantil en general. Asimismo, la recolección de datos se llevó a cabo particularmente en una única institución, lo que podría repercutir en la diversidad y representatividad de las respuestas. En relación con los instrumentos utilizados para medir la adicción a las redes sociales y el estrés académico, los cuales fueron distribuidos de manera digital, debido a que la universidad no posibilita el ingreso a ex estudiantes con estado inactivo con la finalidad de aplicar los instrumentos de manera física o presencial, de esta manera facilita la participación, pero también puede existir sesgos asociados a la autoselección y la autoreportación. Cabe destacar que, los instrumentos carecen de una escala de control de respuesta, lo que podría perjudicar la legitimidad de las respuestas,

debido a la necesidad de aprobación social y aceptación con las creencias, en base a lo que las personas deberían responder según lo socialmente esperado o aceptado.

Por lo tanto, se concluye para el presente trabajo:

Existe una correlación significativa directa de magnitud media entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024.

Los estresores académicos presentan una correlación significativa directa de magnitud media con la adicción a las redes sociales, sugiriendo que un incremento en los estresores académicos se asocia con un aumento en la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024.

Los síntomas del estrés académico presentan una correlación significativa directa de magnitud media con la adicción a las redes sociales, implicando que a medida que aumentan los síntomas del estrés académico, también tiende a incrementarse la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024.

No se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024.

## Referencias

- Alfageme, S. (2022). *Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú  
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/5406>
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Armaza, R. (2023). Uso excesivo de redes sociales y su relación con la ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(2), 245-260.  
<https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.11.004>
- Azabache, N. (2022). *Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de un CETPRO del Callao, 2022* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109842>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS ONE*, 12(1), e0169839.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Barbosa A., Orozco, M., Eusebio, C., & Molar, J. (2020). *Metodología de la investigación. Métodos y técnicas*. Grupo Editorial Patria
- Barraza, A. (2019). Estrés académico en alumnos de tres niveles educativos: un estudio comparativo. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 11(21), 149-163.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>.

- Barraza, A., García, L. A. G., Madero, A. G., & De León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26. <https://remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>.
- Barraza, V. G. J. (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3071>.
- Blas, S., García, P., & Moya, F. (2022). Impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de estudiantes universitarios limeños. *Revista de Psicología*, 34(3), 287-302. DOI: <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1926>.
- Campo, A., & Oviedo, H. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista de salud pública*, 10, 831-839. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2008.v10n5/831-839/es>
- Camacho, C., & Barraza, A. (2020). Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles. *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica SC*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7145135>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>.
- Chávez, J., & Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17-37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>.

- Chen, B., Wang, W. & Yang, S. (2024). La relación entre el estrés académico y la depresión entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio transversal de China. *Psiquiatría BMC*, 24 (1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05506-8>.
- Duche, A., Casali, J. & Pari, R. (2024). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de aprendizaje digital y educación a distancia*, 2 (9), 682-697. DOI: <https://doi.org/10.56778/jdlde.v2i8.204>.
- Escandon, C. (2021). *Adicción a las redes sociales y estrés académico, en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada, Lima 2021*. (Tesis de Licenciatura) Universidad privada del Norte, Lima, Perú <https://hdl.handle.net/11537/30628>.
- Escurra, L. M., & Salas, E. (2014). Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Revista de Investigación en Psicología*, 17(2), 133-146. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v17i2.10575>
- Espinoza, D. y Ñaupay, L. (2022). *Propiedades psicométricas del inventario de estrés académico SISCO en universitarios de San Juan de Lurigancho, 2022*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú <https://hdl.handle.net/20.500.12692/103691>.
- Fernandez, E. (2022). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/103912>
- Flores, H. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2857>.

- Gil, J., Martínez, C., & Rodríguez, L. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios colombianos: Factores predictivos y consecuencias. *Psicología y Salud*, 38(2), 198-212. <https://doi.org/10.1177/21676968231188759>.
- Gil, TC, Obando, D., García-Martín, MB, & Sandoval-Reyes, J. (2023). Perfeccionismo, estrés académico, cavilación y preocupación: un modelo predictivo de ansiedad y síntomas depresivos en estudiantes universitarios de Colombia. *Adulthood emergente*, 11 (5), 1091-1105. <https://doi.org/10.1177/21676968231188759>.
- González, P., Arévalo, J., & Muñoz, T. (2022). Adicción a las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de Guayaquil. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 29(1), 65-78. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-48024-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-48024-4_10).
- Guerrero, G., & Guerrero, C. (2020). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria. <https://books.google.com.pe/books?id=sJstEAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=true>.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
- Högberg, M. (2024). Academic stress and mental health issues among European university students: A comparative analysis. *European Journal of Education*, 59(1), 79-92. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616>

- Högberg, B. (2024). Education systems and academic stress—A comparative perspective. *British Educational Research Journal*, 00, 1–20. <https://doi.org/10.1002/berj.3964>
- Jaime, L., Torres, M., & Sánchez, R. (2023). Adicción a las redes sociales y su relación con el estrés académico en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Psicología*, 37(2), 150-165.
- Jaime, L., Sombra, F., Barragán, R., Valenzuela, G., Cota, G. & Olivas, C. (2023). Adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3752>.
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş., & Griffiths, M. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: A Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Koppenborg, E., Smith, J., & Thompson, L. (2024). Academic stress and mental health challenges among international university students in the United States. *Journal of International Education*, 76(3), 341-355.
- Koppenborg, K. A., Garnefski, N., Kraaij, V., & Ly, V. (2022). Academic stress, mindfulness-related skills and mental health in international university students. *Journal of American College Health*, 72(3), 787–795. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2057193>.

- Lara, I., López, J., & Maldonado, M. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador: academic stress and adaptation to university in first semester students of a public university in Ecuador. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, (4), 247-262. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1212>.
- Lara, R., Méndez, C., & Pacheco, F. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios de primer semestre en Ecuador. *Revista de Psicología Educativa*, 35(2), 189-202.
- Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>.
- Mar, S., Barraza, A., Rodríguez, M., & Pesqueira, L. (2023). Estrés postpandemia ante el regreso a clases en estudiantes universitarios. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(27). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1673>.
- McCarthy, C., Kerne, V., & Chalton, L. (2018). Reducing stress and preventing anxiety in preservice teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 71, 40-52. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.12.010>.
- Miranda, S., & Cruz, J. (2022). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima. *Revista de Tecnología y Sociedad*, 15(4), 91-104. <https://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/2327/4030>.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M., & Sinatra, M. (2017). Exploring Individual Differences in Online Addictions: The Role of Identity and Attachment. *International Journal of*

*Mental Health and Addiction*, 15(4), 853-868. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>

Morales, S., Meza, R., & Rojas, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>.

Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Problematic Internet Use in Terms of Gender, Attachment Styles and Subjective Well-Being in University Students. *Computers in Human Behavior*, 67, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.020>

Olivos, A., Vargas, E., & Contreras, P. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Revista Peruana de Psicología*, 42(3), 217-233. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9129599>.

Olivos, G., Capcha, J. Illanes, A. Huincho, Y. Figueroa, W. Zarzosa, J., & Huerta, G. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 519-519. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023519>.

Rebollo, P., & Ábalos, E. (2022). *Metodología de la investigación/recopilación*. Editorial Autores de Argentina. <https://books.google.com.pe/books?id=vbWHEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.

Rojas, L., & Marcos, F. (2023). Estrés académico en estudiantes de Enfermería en Perú: Factores asociados. *Revista de Educación y Salud*, 30(1), 75-89. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9586450>.

- Rojas, Y., & Marcos, R. (2023). Empatía y estrés académico en estudiantes del IX y X ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, 2023: Empathy and academic stress in students of the IX and X cycle of the Nursing degree at the Norbert Wiener University, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4), 681-697. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1250>.
- Romero, D., & Delgado, S. (2023). Impacto de la adicción a las redes sociales en el estado de ánimo de los estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Estudios Sociales*, 22(2), 110-127. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.763>.
- Sánchez, A., Morales, G., & Torres, V. (2023). Estrés académico percibido en estudiantes de medicina en México. *Revista de Medicina y Salud*, 29(3), 201-215.
- Sánchez, DPG, Cabrera, RS, Rubio, VI y Comonfort, AM (2023). Estrés académico percibido en estudiantes de medicina mexicanos. El papel del malestar emocional sexual, el agotamiento, el apoyo académico-social, las experiencias actuales de abuso y las estrategias de afrontamiento. *Salud mental*, 46 (3), 155-163. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.020>.
- Silva, M., López, J. J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>.
- Valladolid, A., Neyra, F., Hernández, O., Callupe, P., & Akintui, J. (2023). Adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad nacional de Junín. *Región Científica*, 2(1), 202353. <https://doi.org/10.58763/rc202353>.

## Anexos

### Anexo 1. Matriz de consistencia interna

Problema General	Objetivo General	Hipótesis Generales	Variables	Metodología
¿Cuál es la relación entre estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024?	Establecer la correlación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.	Existe una correlación directa entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.		Sigue un método hipotético deductivo, enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental, corte transversal, alcance correlacional.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas		
¿Cuál es el tipo de relación entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024?	Establecer la correlación entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.	Existe una correlación directa entre los estresores académicos y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.	Estrés académico	La población está conformada por 2799 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Norte, 2024-I. Se halló un tamaño de muestra de 270 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Norte, 2024.
¿Cuál es el tipo de relación entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024?	Establecer la correlación entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.	Existe una correlación directa entre los síntomas del estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.	Adicción a redes sociales	Instrumentos: -Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO - SV21, 2018) -Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS, 2014)
¿Cuál es el tipo de relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024?	Establecer la correlación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.	Existe una correlación directa entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima en el año 2024.		Análisis estadístico: Mediante el SPSS 27.0

## Anexo 2. Matriz de operacionalización de la variable adicción a redes sociales

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
Adicción a las redes sociales	De acuerdo a Ecurra y Salas (2014) la variable se define como un patrón de uso de las redes sociales que se clasifica como desadaptativo porque causa un deterioro o malestar clínicamente significativo. Dicho comportamiento consiste en atención continua a eventos en redes sociales, falta de control sobre el tiempo de permanencia en redes sociales, abandono de actividades relacionadas por dicho uso e inversión excesiva de tiempo en dichas plataformas digitales.	El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) Se califica según 3 niveles: bajo, medio y alto.	Obsesión por las redes sociales.	-Ansiedad -Pensamientos recurrentes	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Bajo (0-28) Medio (29-58) Alto (59-96)
			Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	-Descuido de las actividades -Desesperación	4, 11, 12, 14, 20, 24	
			Uso excesivo de las redes sociales.	-Exceso en el tiempo -Falta de autocontrol	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	

### Anexo 3. Matriz de operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles
<b>Estrés académico</b>	En su estudio, Barraza (2018) conceptualiza el constructo en cuestión como un fenómeno psicológico con funciones adaptativas que surgen en un entorno académico. Este fenómeno ocurre cuando los estudiantes están expuestos a diversos factores estresantes que provocan desequilibrios en el sistema que se manifiestan como síntomas físicos, cognitivos o conductuales. En respuesta a estas perturbaciones, los estudiantes implementan estrategias de afrontamiento para restaurar la homeostasis del sistema.	El Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO) se califica según 3 niveles: leve, moderado y fuerte.	Estresores	Exámenes, exposiciones, intervenciones, sobrecarga académica, competencia, ambiente físico, tiempo limitado, conflictos	1-15	Leve (0-78) Moderado (79-157) Fuerte (158-235)
			Síntomas	Físicos: trastornos de sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos, tics nerviosos, somnolencia. Psicológicos: inquietud, depresión, ansiedad, concentración, irritabilidad, miedo. Conductuales: Aislamiento, desorden alimentario, desgano, desarreglo personal, fumar, beber	16-30	
			Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva, elaboración de plan, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación que le preocupa, ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa)	31-47	

#### Anexo 4. Prueba de normalidad

*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Obsesión por las redes sociales	.071	270	.002
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.063	270	.011
Uso excesivo de las redes sociales	.052	270	.073
Adicción a redes sociales	.055	270	.043
Estresores	.091	270	.000
Síntomas	.082	270	.000
Estrategias de afrontamiento	.096	270	.000
Estrés académico	.067	270	.005

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, con corrección de Lilliefors, indican que solo la variable uso excesivo de las redes sociales podría ajustarse a una distribución normal ( $p = .073$ ). Las demás variables presentan valores de significación inferiores a .05, lo que sugiere que no siguen una distribución normal. Por tanto, es recomendable emplear métodos estadísticos no paramétricos para el análisis de estas variables.

## **Anexo 5. Consentimiento informado**

### **Adicción de las redes sociales y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024**

#### **Consentimiento Informado para Participar en Investigación Científica**

**Título del Estudio:** Adicción de las redes sociales y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024.

**Investigadores Principales:** Jhojan Ernesto Sihue Tamariz, Camila Milagros Mallqui Lira.

#### **Descripción del Estudio:**

Este estudio tiene como objetivo investigar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de psicología. Como participante, se le solicitará completar un cuestionario en línea que abarcará temas relacionados con su uso de redes sociales y experiencias de estrés académico.

#### **Procedimiento:**

Se le pedirá que responda a un cuestionario que se espera demore entre 20 y 30 minutos. El cuestionario incluirá preguntas sobre su uso de redes sociales, niveles de estrés, y otros factores relacionados con su bienestar académico.

#### **Voluntariedad y Derecho Para Retirarse:**

Su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificar su decisión y sin ninguna penalización.

#### **Confidencialidad y Anonimato:**

Garantizamos que su identidad y las respuestas proporcionadas permanecerán confidenciales. Los datos recopilados serán utilizados únicamente con fines de investigación y se presentarán de manera que no sea posible identificar a ningún participante individualmente.

#### **Riesgos y Beneficios:**

No se anticipan riesgos significativos por su participación en este estudio. Sin embargo, algunas preguntas pueden provocar incomodidad o estrés emocional. En caso de sentirse incómodo, puede omitir cualquier pregunta o retirarse del estudio. Entre los beneficios, su participación

ayudará a comprender mejor la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico, lo que podría informar futuras intervenciones y apoyos para estudiantes.

**Consentimiento:**

Al marcar la casilla "Acepto" a continuación, usted confirma que ha leído y comprendido la información presentada sobre este estudio, que ha tenido la oportunidad de plantear preguntas y que ha recibido respuestas satisfactorias. También indica su acuerdo para participar en este estudio bajo los términos aquí expuestos.

**Contacto para Preguntas o Preocupaciones:**

Si tiene alguna duda o inquietud sobre el estudio o su participación en él, por favor, contacte a los investigadores principales a través de [N00194600@upn.pe](mailto:N00194600@upn.pe) o [N00170924@upn.pe](mailto:N00170924@upn.pe)

**Acepto participar en el estudio.**

**No acepto participar en el estudio.**

## Anexo 6. Ficha Sociodemográfica

### Ficha Sociodemográfica para Estudio de Investigación

**Instrucciones:** Por favor, responda las siguientes preguntas con la mayor precisión posible. Toda la información proporcionada será tratada con confidencialidad y utilizada solo para fines de investigación.

**1. Edad:**

- Menos de 18 años
- 18-20 años
- 21-23 años
- 24-26 años
- 27 años o más

**2. Sexo:**

- Femenino
- Masculino

**3. Ciclo de estudio en la carrera de Psicología:**

- Primer
- Segundo
- Tercer
- Cuarto
- Quinto
- Sexto
- Séptimo
- Quinto
- Octavo
- Décimo

**4. ¿Cuál es su principal medio de acceso a Internet?**

- Smartphone
- Computadora portátil
- Computadora de escritorio
- Tableta

**5. ¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales? Marque la opción que mejor describa su frecuencia habitual de conexión:**

- Todo el tiempo me encuentro conectado
- Entre siete a 12 veces al día
- Entre tres a seis veces por día
- Una o dos veces por día

## **Anexo 7. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)**

### **Fiabilidad**

*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.955	24

*Prueba de KMO y Bartlett*

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.952
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	4225.150
	gl	276
	Sig.	.000

**Anexo 8. Inventario de Estrés Académico SISCO SV**

**Fiabilidad**

*Estadísticas de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.919	47

*Prueba de KMO y Bartlett*

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.921
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	7961.860
	gl	1081
	Sig.	.000