

FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA  
SALUD



Carrera de Psicología

“ESTRÉS Y EL USO DE LAS REDES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS PARA ADULTOS QUE TRABAJAN DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA.”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

**Autoras:**

Jesús Carolina Espinoza Arroyo

Harumi Gabriela Kunimoto Melgarejo

**Asesor:**

Mg. Eduardo Manuel Yopez Oliva

Lima – Perú

2020

## **DEDICATORIA**

A dios por dejar que una de nuestras metas se cumpla con éxito, a nuestra familia, por ser el principal motor y motivo de seguir esta hermosa carrera, a nuestros maestros y asesores, que nos dieron sus conocimientos y orientaron a ser mejores profesionales y en general, a todos los que creyeron en nuestras habilidades en algún momento.

## AGRADECIMIENTO

A dios, por la fuerza que nos dio en algún momento cuando pensamos que no podíamos en alguna parte de nuestra carrera, a nuestra familia, por su apoyo incondicional para la elaboración de esta tesis, a nuestros asesores por su dedicación y paciencia para el desarrollo de nuestra investigación y a las personas que ya no están con nosotros, pero fueron importantes en nuestras vidas, dedicamos este logro.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>1. CAPÍTULO I. PLAN DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>3</b>
1.1. Problema de investigación .....	3
1.1.1. Realidad problemática .....	3
1.2. Formulación del problema .....	4
1.3. Justificación .....	4
1.4. Limitaciones.....	7
1.5. Objetivos .....	7
1.5.1. Objetivo General.....	7
1.5.2. Objetivos Específicos .....	7
<b>2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
2.1. Antecedentes.....	8
2.1.1. En el ámbito Nacional .....	8
2.1.2. En el ámbito Internacional .....	11
2.2. Bases teóricas.....	13
2.2.1. Estrés Académico: .....	13
2.2.2. Uso de Redes Sociales .....	17

2.3.	Definición de términos básicos.....	18
2.3.1.	Definición de estrés académico.....	19
2.3.2.	Uso de Redes Sociales.....	19
<b>3.</b>	<b>CAPÍTULO III. Metodología .....</b>	<b>20</b>
3.1.	Diseño de investigación .....	20
3.2.	Formulación de la hipótesis .....	20
3.2.1.	Hipótesis General.....	20
3.2.2.	Hipótesis Específicas .....	20
3.3.	Operacionalización de variables.....	21
3.4.	Población: .....	22
3.5.	Muestra:.....	22
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	22
<b>4.</b>	<b>CAPÍTULO IV. RESULTADOS .....</b>	<b>28</b>
<b>5.</b>	<b>CAPÍTULO V. DISCUSIÓN .....</b>	<b>38</b>
<b>6.</b>	<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>41</b>
<b>7.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>46</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Definición conceptual y operacional de la variable Estrés académico .....	21
<b>Tabla 2.</b> Definición conceptual y operacional de la variable Adicción a redes sociales .....	21
<b>Tabla 3.</b> Baremo de interpretación general .....	25
<b>Tabla 4.</b> Baremo de interpretación específica .....	25
<b>Tabla 5.</b> Nivel según percentiles .....	27
<b>Tabla 6.</b> Prueba de K-S de normalidad para el factor 3 de la Adicción a las redes sociales (Uso excesivo de redes sociales) y Estrés académico .....	29
<b>Tabla 7.</b> Descripción de los parámetros estadísticos de la variable Adicción a las redes sociales y Estrés académico. ....	30
<b>Tabla 8.</b> Descripción de los parámetros estadísticos por factores de la variable Adicción a las redes sociales y dimensiones de la variable Estrés académico. ....	31
<b>Tabla 9.</b> Niveles de Adicción a las redes sociales por factores. ....	32
<b>Tabla 10.</b> Niveles de Estrés Académico por dimensiones. ....	33
<b>Tabla 11.</b> Análisis de la dimensión 1 (estresores) de la variable Estrés académico .....	34
<b>Tabla 12.</b> Adicción a las redes sociales por factor según sexo. ....	35
<b>Tabla 13.</b> Estrés académico por dimensiones según sexo. ....	36
<b>Tabla 14.</b> Correlación de Pearson para factor 3 de Adicción a las redes sociales (Uso excesivo de redes sociales) y estrés académico. ....	37

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la correlación entre estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes universitarios que trabajan de una universidad privada en Lima Metropolitana. La metodología utilizada fue de tipo no experimental, subtipo transversal y nivel correlacional/causal y descriptiva. La muestra estuvo conformada por 252 estudiantes de los ciclos 4°, 6° y 8° de la facultad de Negocios. Así mismo, se utilizó una ficha de datos sociodemográfica y dos escalas; El inventario SISCO de estrés académico compuesto por 31 ítems y el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) que consta de 24 ítems, al cual se le aplicó el análisis psicométrico pertinente para asegurar que los criterios de confiabilidad y validez fueran adecuados. Los resultados obtenidos reflejaron que el total de estudiantes evaluados presentaron niveles altos de estrés académico y de adicción a redes sociales; sin embargo, el análisis de correlación para las 2 variables reflejó que existe una correlación positiva muy baja entre las dimensiones del SISCO (reacciones psicológicas y físicas) y el factor 3 (uso excesivo de redes sociales) del ARS. De esto se deslinda que, si bien la muestra total presentó un estrés académico elevado, esto no se debe a la adicción a redes sociales. Se identificó que los estudiantes sienten mayor estrés por la sobrecarga de tareas universitarias y la competencia entre los compañeros.

Esta investigación concluye que, la modalidad de estudiantes universitarios que trabajan presentó estrés académico probablemente por la dinámica que presenta cada individuo con su entorno, es decir, por falta de tiempo, condición económica, presión laboral, carga familiar, etc. Esto da pie a continuar con las investigaciones para este grupo de alumnos.

Separar las palabras clave con (estrés académico, uso de redes sociales, universitarios que trabajan)

## CAPÍTULO I. PLAN DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Problema de investigación

#### 1.1.1. Realidad problemática

Hoy en día, a nivel mundial, con el avance de la tecnología las personas tienen mayor acceso al uso de las redes sociales, causando gran impacto en diferentes áreas sociales, laborales y educativas. Las últimas investigaciones de Martínez (2017), arrojan una estadística de 25 % de crecimiento de conexiones virtuales, lo que quiere decir que fueron 763 millones de personas que usaron el internet de forma general a nivel mundial. Asimismo, el impacto de las redes sociales se incrementó del 2014 al 2016, de 35% a 46%, siendo América del Norte el lugar con mayor uso, con un 59% del total.

Además, se obtuvo datos importantes sobre la red social más utilizada, dentro de la investigación de Ceslava (2015), es Facebook la red que tiene mayor accesibilidad por parte de los usuarios, con un 58%. De la misma manera, en el Perú, el uso de las redes supera los 11 millones de usuarios donde se utiliza entre 3 y 6 redes sociales, siendo Facebook la red más utilizada.

Por otro lado, según el informe PISA 2016 (Programa Internacional para la evaluación de los estudiantes), en su Ranking mundial en ciencias, comprensión lectora y matemáticas, el Perú se ubica en el puesto 64, 63 y 62, respectivamente. Se observa que, dentro de las clases universitarias, la mayoría de estudiantes hacen mayor uso del internet móvil con el fin de tener acceso a información académica, intercambio de comunicación, creación de lazos e interacción entre grupos. Sin embargo, uno de los principales usos del internet en

estudiantes universitarios es el acceso a las redes sociales, ocupando mayor tiempo de sus horas académicas, lo cual se ve reflejado en el decrecimiento en su rendimiento académico. Esto se evidencia en datos de la Revista Tecnologías de Traducción, que en el 2014 indicó que un 23,4% de los estudiantes universitarios de Lima hacen uso de las redes sociales durante sus horas académicas.

Finalmente, según la investigación de Ortega y Maldonado (2015), indicó que el decrecimiento del rendimiento académico produce un estrés en los estudiantes por el tiempo limitado en la realización de sus actividades. Siendo los hombres, en datos generales, los que se estresan más rápido con un 76% y las mujeres con un 24%. Entonces, cabe resaltar que el siguiente trabajo busca obtener resultados a partir de la relación entre de uso de redes sociales y el estrés académico de los estudiantes de carreras para adultos que trabajan en Lima, considerando el efecto que esto puede generar en sus diferentes usos.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el uso de las redes sociales en los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana?

## **1.3. Justificación**

Uno de los temas relevantes a considerar hoy en día es la investigación sobre el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios y su relación con el estrés, para identificar el efecto positivo o negativo que esto produce en su vida cotidiana. Es importante conocer un poco más sobre el nuevo mundo virtual al que nos enfrentamos, el cual es denominado “El Nuevo mundo Millennial”, de esta manera relacionarlo con el uso de redes sociales en diferentes situaciones y las

consecuencias causadas a partir del tipo de utilidad que se le dé.

Además, se busca incrementar información detallada a nivel educativa y social, ya que a la fecha se cuenta con muy pocas investigaciones sobre el tema, en especial, para aquellas modalidades de estudios universitarios en las que implican estudiantes que ya se forman parte de la fuerza laboral del país. Cabe resaltar que, hoy en día, se observa que los estudiantes prefieren utilizar herramientas de uso académico como bibliotecas virtuales, foros, etc., con la finalidad de obtener información en menos tiempo y realizar lazos con otros grupos de estudiantes; esto implica que en los próximos años la mayor parte de la educación será virtual. Por otro lado, el estrés es un tema que en la actualidad afecta a muchas personas por causar enfermedades psicológicas y fisiológicas, por tal motivo, se busca identificar la relación entre ambas variables para este grupo de estudiantes.

Socialmente, trasciende para actuales y nuevas generaciones adultas el uso adecuado del internet, específicamente en sus redes sociales. Esto puede ser útil para diferentes instituciones que se dedican a la enseñanza superior universitaria donde pueden realizar programas de prevención con el estrés académico, uso inadecuado de redes sociales y bajo rendimiento académico en base a los resultados realizados de esta investigación. También, puede estar al alcance para nuevas investigaciones que ayuden y aporten a esta información sobre la relación al uso de redes y el estrés.

En los últimos tiempos, el estrés es uno de los puntos importantes a considerar y es necesario realizar diferentes prevenciones y promociones porque hasta la fecha se sabe de muchos casos de personas que padecen de esta enfermedad y han tenido consecuencias muy graves y muchos de

ella sin poder remediarlas. Además, los problemas que también son de información abierta sobre el uso inadecuado de las redes sociales no solo en jóvenes y niños; si no también en adultos, muchos de ellos adquiriendo una adicción y otras experiencias negativas en su crecimiento personal, social, laboral y educativo.

De la misma manera, con esta investigación se podrá realizar estudios no solo a nivel central y en determinado lugar, si no a nivel nacional, adquiriendo mayor conocimiento hasta poder lograr resultados positivos al objeto de estudio. Además, se puede conocer otras relaciones de objeto de estudio como el estrés académico por género y uso de redes, rendimiento académico y adicción al uso de internet y personalidad, entre otras.

Se espera saber que el estrés académico puede darse a través del uso inadecuado de redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, entre otras. Como también, el uso apropiado a estas redes como LinkedIn que permite obtener una buena relación profesional y laboral con otras personas y empresas. Se enfatizará, en generar nuevas ideas y recomendaciones para los siguientes años y con nuevos estudiantes adultos entre 24 a más años de edad.

Finalmente, los instrumentos que fueron utilizados para la medición de las variables de la investigación son el ARS (análisis de redes sociales) y el Inventario SISCO del estrés académico. Esto, ayudó a poder tener resultados para la investigación; como también, se pudo medir otros factores que tengan relación con las variables de estudio.

#### **1.4. Limitaciones**

Dentro del proceso de investigación se observaron las siguientes limitaciones:

- El limitado acceso a la información de muestra respecto a la población de estudio porque la información puede ser considerada confidencial.
- Exceso de responsabilidades extracurriculares, laborales, del hogar y otros de los participantes de lima metropolitana.

#### **1.5. Objetivos**

##### **1.5.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre el estrés académico y el uso de las redes sociales en los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.

##### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Determinar los niveles de estrés académicos de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.
- Identificar los niveles del estrés por género de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.
- Determinar el uso de las redes sociales de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. En el ámbito Nacional

Salcedo (2016), en su investigación de tipo descriptivo-correlacional realizó un estudio entre la adicción a redes sociales y la autoestima, realizando una evaluación a 346 alumnos, 112 hombres y 234 mujeres (entre los 16 y 25 años), de una universidad particular de Lima. Para ello, se usó la Escala de Autoestima propuesta por Stanley Coopersmith y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) propuesto por Ecurra y Salas (2014). Los resultados concluyen una relación negativa ( $r = -.469$ ,  $p < .01$ ) entre las variables “adicción a redes sociales” y “la autoestima”; por otro lado, existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensiones de la variable autoestima.

Boullosa (2013) realizó una investigación con el fin de describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento de un grupo de 198 estudiantes de los primeros años dentro de una universidad. Para ello, se usó el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS, Frydenberg & Lewis, 1997). Los análisis de información indican un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en el grupo, siendo las situaciones principalmente generadoras de estrés las evaluaciones y la sobrecarga a nivel académico. Finalmente, el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

Mejía (2014), realizó una investigación para determinar si existe relación significativa entre la dependencia a Facebook sobre las habilidades sociales en los estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. La investigación se realizó desde una metodología no experimental, de corte transversal y de tipo descriptiva- correlacional. Se realizó el estudio a una muestra de 300 estudiantes, entre hombres y mujeres; se usó el test de adicción a internet de Young adaptado y validado por Mariani (2005) para medir el nivel de adicción a esta red social y la escala de habilidades sociales (Gismero, 2000), con el fin de evaluar los niveles de habilidad en esta área. Resultados: Del análisis se concluye que el 10.3% presentó un nivel de adicción a Facebook; respecto a las habilidades sociales, el 56.3% registró un nivel bajo. Por otro lado, se encontró que existe una correlación inversa altamente significativa ( $p < 0,001$ ). Se confirma que la dependencia a Facebook guarda relación inversa con las habilidades sociales de los jóvenes

Amezquita (2017) en su investigación sobre el uso de redes sociales relacionado con el estrés juvenil en estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa Perú, tuvo como objetivo fundamental el precisar la relación que se da entre el uso de redes sociales y el estrés juvenil. Se trabajó con dos variables independiente y dependiente la primera con tres indicadores y la segunda con cuatro indicadores. El tipo de problema es de campo y su nivel es relacional de corte transversal. Para la obtención de los datos o información se utilizó la técnica del cuestionario en ambas variables, teniendo como instrumento el formulario de preguntas, haciendo uso de la escala de Luis de Rivera del Instituto de Psicoterapia e Investigación psicosomática de Madrid-España. Instrumento que se aplicó a los 50 estudiantes matriculados en el primer ciclo académico en los distintos

idiomas. Las conclusiones a que se llegó son: Primera: Los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa hacen uso de las redes sociales: Facebook, Skype, Twitter, Space, Orkut, diariamente y con un rango de 2 á 6 horas diarias. Segunda: Los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa que usan Redes Sociales presentan estrés juvenil de nivel bajo en más de la mitad; niveles medio y bajo, la cuarta parte, respectivamente. Tercera: Estadísticamente, existe relación directa entre el uso de redes sociales con el estrés juvenil en sus tres niveles y finalmente la Cuarta: Consecuentemente, la hipótesis ha sido comprobada. Palabras claves: Redes sociales – Estrés juvenil.

Según Ydrogo (2017) en su estudio sobre la “Influencia de las redes sociales en los estudiantes del Instituto Tecnológico de Barranca” realizado en la Provincia de Barranca en Lima llegó a la conclusión que las redes sociales afectaban de mala manera en el proceso académico de los estudiantes ITB. Este proyecto de investigación tuvo como muestra 50 estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas donde el resultado de las encuestas aplicadas arrojó que la red más usada era el Facebook y la menos usada era el MySpace. Así mismo, el 82% del total de la muestra utilizó en algún momento las redes sociales. El 64% de estudiantes que tiene un rendimiento académico positivo uso alguna red social, además se encontró que en los estudiantes de bajo rendimiento existe un uso excesivo de las redes sociales.

En ese mismo año (2017) Araujo Quinto y Pinguz Torres desarrollaron un estudio sobre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en una Universidad Privada del distrito

de La Molina en Lima. Este estudio planteó desde un ámbito positivo el uso de redes sociales en el ámbito académico, ya que correlaciono las variables de su estudio con los Factores que arrojo la prueba de estrés académico con las dimensiones que tenía la prueba de medición de la adicción a las redes sociales. Igualmente, para la medición de las dos variables se utilizó el cuestionario de Adicción a la red social (ARS) y el SISCO; La muestra de este estudio fue de 166 alumnos universitarios; EL 51,7% de la muestra era mujeres y el 48,8% eran hombres cuyo resultado encontró que existe correlaciones positivas significativas a diferencias de los varones, los cuales presentan correlación negativa entre nerviosismo y frecuencia de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

### **2.1.2. En el ámbito Internacional**

En un estudio a 644 estudiantes de varias Universidades de Colombia sobre el “Uso del Internet y su relación con la salud de estudiantes Universitarios”, se encontró que el 77,3% de estudiantes presentan algún tipo de adicción al internet, siendo el celular con el 65.6% el medio por el cual los estudiantes se conectan a la red. Y como se esperó el 76,4% utilizó el celular para visualizar alguna red social. Así mismo, también se reflejó que a consecuencia de la adicción los estudiantes presentaban somnolencia, trastornos de la conducta alimenticia, ansiedad, depresión, déficit de atención, funcionalidad familiar, bajo rendimiento entre otros serios problemas de conducta. (Cañon B, Castaño C, Hoyos M, Jaramillo H, Leal R, Rincón V, Sánchez P y Urueña C, 2016)

Pavón (2015), realizó un estudio del tipo cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional a una muestra de 50 alumnos, con un total de 25 alumnos de sexo masculino

(50% del total de la muestra) y 25 alumnos de sexo femenino (50% del total de la muestra) que bordeaban las edades entre 12 a 17 años, los cuales contaban con al menos una cuenta activa en una red social. La investigación usó un instrumento de medición el cual consistió en un cuestionario de 30 preguntas sobre el uso de redes sociales, el rendimiento académico y notas obtenidas por los participantes fueron recolectadas del sistema de notas de la secretaria del instituto; llegando a la conclusión que no existe relación estadísticamente significativa entre el tiempo que los estudiantes dedican a las redes sociales y su rendimiento académico.

Tamez (2012), realizó una investigación del tipo descriptivo- correlacional a un total de 474 estudiantes, 236 hombres (49.8%) y 238 mujeres (50.2%) entre los 15 y 19 años, de los cuales un 88% tiene una cuenta activa en Facebook. Se empleó un cuestionario de 50 preguntas como instrumento de medición acerca de datos familiares del estudiante, manejo de redes sociales y su adicción. Del análisis de resultados se obtiene que un 37% de los estudiantes que se consideran adictos a Facebook tengan un mal rendimiento académico, de los cuales 51% corresponde a mujeres y un 49% a hombres. En conclusión, se obtiene que 2 de cada 5 estudiantes que tienen cuenta en la red social Facebook no tenga buen rendimiento académico.

Barahona (2012), realizó una investigación exploratoria-descriptiva a una población de 307 estudiantes, 115 hombres (37.5% del total) y 192 mujeres (62.5% del total), en un rango de edad entre 18 y 25 años, de los cuales un 86% de encuestados utilizan las redes sociales. Del análisis de los resultados estadísticos obtenidos se tiene, con un porcentaje

significativamente alto, que las mujeres utilizan con mayor con mayor frecuencia las redes sociales, a su vez el 41.7% de los encuestados usa las redes sociales menos de 1 hora al día y solo un 7.5% usa por más de 3 horas al día haciéndose propensos a la adicción. En conclusión, se tiene que el mal uso de las redes sociales, es decir el exceso de tiempo dedicado a estas, puede provocar un bajo rendimiento académico en los universitarios.

Herrera (2010), realizó una investigación no experimental, de tipo transversal en la cual participaron 63 alumnos de la Universidad Iberoamericana de los cuales el 60.3% eran mujeres y el 39.7 eran hombres usando como instrumento el cuestionario adaptado por Young (1998), cuestionario de adicción a Facebook, cuestionario de evaluación de autoestima, cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales, escala de depresión, geriátrica, los criterios de diagnóstico de adicción a internet y el cuestionario de experiencias relacionadas con internet. Respecto a los resultados, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adictos y los no adictos a Facebook, que permitió ver una relación entre la adicción a Facebook y la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales, identificando que los adictos a Facebook son más propensos a la depresión.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Estrés Académico:**

Feldman (2012), el Estrés es una de las enfermedades que hoy en día las personas padecen a causa del exceso de trabajo, problemas económicos y en general por diferentes

situaciones de conflicto. Esto, se ha visto manifestado tanto psicológicamente como fisiológicamente; en la primera, produciendo ira, intolerancia, agresividad o gran riesgo de obtener alguna enfermedad y en la segunda, a través de problemas como la frecuencia respiratoria, se aceleran los latidos del corazón y aumenta la presión sanguínea para posibilitar un transporte rápido de oxígeno y de nutrientes. Sin duda, existen más consecuencias a causa del estrés que las personas se ven sometidas a controlar.

Ahora, la diferencia entre las respuestas de los adultos y las de los niños ante situaciones traumáticas se reflexiona por primera vez hasta la publicación del DSM-III porque tiempo atrás se solía pensar y decir que los niños no pasaban por situaciones de estrés y que si obtuvieran alguna enfermedad sería por otros motivos y no por el estrés. Sin embargo, hoy sabemos que el estrés que viven los niños es un factor que influye en su desarrollo biopsicosocial. Entonces, para abordar la relación entre el estrés y la salud integral en los niños es importante recordar que el término estrés es ampliamente utilizado en el campo de la psicología de la salud, existiendo numerosos estudios que tratan de definir y conceptualizar este constructo, algunos de los cuales se enfocan al impacto del estrés en la salud, otros a los factores biológicos asociados a las respuestas del individuo y a los psicológicos propios del estrés. En términos generales, hoy sabemos que la salud, la calidad de vida y la longevidad de las personas se ve afectada por las situaciones sociales que pueden generar altos niveles de estrés, algunas de estas situaciones inician desde la infancia y continúan a lo largo del crecimiento del individuo; no obstante, a pesar de su importancia, la mayor parte de los estudios sobre estrés se han realizado con adultos en diferentes contextos. Los aspectos sociales vinculados con las respuestas de estrés se pueden estudiar

identificando tres situaciones generadoras de éste: sucesos vitales, definidos como la presencia de cambios agudos que requieren ajustes drásticos durante en un corto tiempo, estrés relacionado con el rol, que se refiere a las demandas persistentes que requieren de reajustes de tiempo prolongado, como en el caso del estrés crónico, y dificultades cotidianas, es decir, eventos menores ante los cuales se requiere de reajustes diarios, asociados con estrés cotidiano. Cada una de estas situaciones contribuye de forma independiente a la predicción de los problemas de salud asociados al estrés, aunque al interactuar se influyen mutuamente.

En otro aspecto para Garduño (2000), el estrés y el desgaste en los trabajadores, específicamente en las mujeres no le han brindado la mayor importancia y se desconoce las exigencias a la que son sometidas, primero en el trabajo doméstico y segundo como trabajadoras que llevan ingreso a la unidad doméstica. Si comenzamos de que el trabajo es uno de los ejes que estructura la vida social y la particular, entonces podemos entender cómo es que nuestros dos trabajos, el remunerado y el doméstico, resaltan el desgaste y en éste la presencia del estrés. El trabajo remunerado se identifica como lucha competitiva crónica, y como tal es la adaptación básica para el éxito en el sistema capitalista. Esta competencia crónica significa que la respuesta fisiológica es constante.

Aunque este tipo de estrés afecte a varones y mujeres, es importante aclarar cómo se dan sus efectos en unos y otras, generándose perfiles de patología y muerte que se pueden distinguirse como femeninos y masculinos, pero especialmente interesa distinguir los factores estresantes que les afectan de manera diferente. En el caso de las trabajadoras, esta

distinción pasa por especificar al trabajo doméstico como momento de determinación. Este trabajo, que permite la reposición de la capacidad de trabajo de la unidad doméstica y que es el momento de la renovación constante de la capacidad productiva del individuo, crea para quien lo realiza (las mujeres básicamente) exigencias y por ello desgaste. Y, al combinarse con las exigencias del trabajo remunerado, se convierte en una doble jornada, en un desgaste específico de cruce de determinantes. Es fundamental entender esta situación de doble determinación porque solamente se considera trabajo a aquel que genera valor, mercancías, y las tareas que se realizan en el ámbito doméstico aparecen como improductivas y por tanto carentes de valor. Incluso las mujeres que las realizan no encuentran ningún reconocimiento a su esfuerzo y las consideran poco importantes para su vida.

Sabemos que según Orlandini (2012), el estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general. La población estudiantil constituye un grupo sometido a actividades iguales, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes; además, está altamente disponible para realizar estudios que sometan a prueba hipótesis específicas de trabajo en el área del estrés. Actualmente, los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica lo que puede llevar a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque solo sea por ciertos momentos. El conjunto de actividades académicas propias de la

universidad constituye una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes y pueden influir sobre su bienestar físico/psicológico, su salud, y el despliegue de conductas saludables; igualmente, causa un efecto sobre su rendimiento. El apoyo social constituye uno de los factores protectores más investigado en la actualidad y con resultados más positivos para aumentar la resistencia del individuo ante las transiciones de la vida, los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades, especialmente, las de carácter crónico. En el ámbito académico, se ha encontrado que el apoyo social podría actuar, además, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio de los estudiantes, ya que contribuiría a que afronten a los estresores propios de su ambiente, con mayores probabilidades de éxito.

### **2.2.2. Uso de Redes Sociales**

Según Flores (2014) nuestros medios de comunicación desde épocas atrás han comenzado con un uso exclusivo de red, comenzando por correos electrónicos y hoy día con Facebook siendo el más utilizado socialmente y continuando con twitter. Magro, considera que el primer paso que la persona realiza durante el uso de internet es la posición de espectador para luego ser un usuario más. Asimismo, no solo es importante para el intercambio de lazos, si no para temas informativos que ayudan a la educación tanto a los estudiantes como a los profesores porque a partir de ello pueden preparar clases, realizar proyectos y concretarlos, obtener información exclusiva de otros lugares, entre otros. Además, UNESCO, nos alerta sobre tres grandes desafíos que se debe tener ante estos cambios en la educación por la aparición digital como la gestión de conocimiento donde

nuestro objeto es aprender, la importancia de las redes porque tenemos una nueva perspectiva del mundo y el desafío de la inteligencia colectiva que ha propuesto nuevos conceptos enfocados en la cooperación de grupos. Finalmente, podemos decir que el medio digital y el uso de las redes nos hacen experimentar cambios que ayudan al crecimiento académico a través de nuestros aprendizajes autónomos, oblicuos e invisibles.

En primer término, las redes sociales son diferentes webs que hace posible que las personas puedan interactuar y comunicarse entre sí. Esto a través de formas didácticas que atraen a los jóvenes como intercambio de fotos, videos, videos llamadas las redes es solo utilizado por los jóvenes por ocio y esto causa preocupación en los padres de familia porque crea incertidumbre con qué personas están intercambiando información personal (Jaimes: 2014).

Asimismo, para Tamez (2012) en un contexto más amplio, también son utilizadas por los gobiernos, ONG y diferentes organizacionales con la finalidad de atraer el interés de las demás personas para obtener producciones internas. La importancia de esta comunicación y o publicación cada vez es más relevante para las organizaciones por la brevedad de tiempo expuesto, la cantidad de información, los diferentes grupos de expansión y continua supervisión de sus avances a través de ítems, estadísticas de satisfacción e informes donde arrojan datos del trabajo virtual realizado. Puesto que hoy en día, si bien es cierto son pocas las personas que laboral para una gestión virtual; pero son más las organizaciones que cuentan con esta área para el avance de sus temas laborales.

### **2.3. Definición de términos básicos**

### **2.3.1. Definición de estrés académico**

Según Barraza, el estrés académico, se puede definir como aquel que se produce en el ámbito educativo (Barraza, 2004, 2005, 2007, 2008), implica la consideración de variables interrelacionadas como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés y efectos del estrés. Estos, aparecen dentro de un mismo entorno: la universidad. Según Barraza (2005), es aquel que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico.

### **2.3.2. Uso de Redes Sociales**

Para Kadushin (2012), comprende que las redes sociales están vinculadas a la tradición psicológica de los estudios de apoyo social y el análisis de las estructuras sociales, ya que fomenta el estudio de las relaciones personales. Las personas interactúan en base a la homofilia que es la igualdad de género, idioma, origen étnico, clase social, valores o nacionalidad.

## CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño de investigación

La presente investigación es cuantitativa porque se recogen y analizan datos probabilísticos sobre la variable, no manipula deliberadamente las variables solo observa los sucesos tal como son en su ambiente natural para posteriormente analizarlos y describirlos, por ende, vendría a ser no experimental. El diseño es transversal correlacional porque los datos serán recolectados en un momento único, donde se describirá las variables y se analizará la relación de éstos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

### 3.2. Formulación de la hipótesis

#### 3.2.1. Hipótesis General

**H1:** Existe relación entre el estrés académico y el uso de redes sociales en los estudiantes de carreras que trabajan en una universidad de Lima Metropolitana.

**H0:** No existe relación entre el estrés académico y el uso de redes sociales en los estudiantes de carreras que trabajan en una universidad de Lima Metropolitana.

#### 3.2.2. Hipótesis Específicas

**H1:** Existe relación entre el uso de redes sociales y el género de estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.

**H0:** No existe relación entre el estrés académico y el género de estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.

**H2:** Los niveles de estrés académico tienen relación con el género de los estudiantes de las

carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.

**H0:** Los niveles de estrés académico no tienen relación con el género de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.

### 3.3. Operacionalización de variables

**Tabla 1.**

*Definición conceptual y operacional de la variable Estrés académico*

<b>VARIABLE 1</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>
El estrés académico	Según Barraza, el estrés académico, se puede definir como aquel que se produce en el ámbito educativo (Barraza, 2004, 2005, 2007, 2008), implica la consideración de variables interrelacionadas como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés y efectos del estrés. Estos, aparecen dentro de un mismo entorno: la universidad. Según Barraza (2005), es aquel que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico.	En la actualidad, con relación al diseño, el análisis y la validación de instrumentos, y de los procesos de medición que se realizan con ellos, son tres los modelos que cuentan con mayor difusión: Teoría Clásica de los Test (TCT), Análisis Factorial de los Ítems (AFI) y Teoría de Respuesta a los Ítems (TRI) (Krampe, 2006)	Estímulos estresores
			Síntomas
			Afrontamiento

**Tabla 2.**

*Definición conceptual y operacional de la variable Adicción a redes sociales*

<b>VARIABLE 2</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>
La Adicción a las redes	Según kadushin, comprende que las redes sociales están	La dimensión se obtiene de la	Obsesión por las redes sociales

sociales	vinculadas a la tradición psicológica de los estudios de apoyo social y el análisis de las estructuras sociales, ya que fomenta el estudio de las relaciones personales. las personas interactúan en base a la homofilia que es la igualdad de género, idioma, origen étnico, clase social, valores o nacionalidad. (kasushin:2012)	suma simple de los ítems siendo esta entre 0 y 96. Corresponde a una escala tipo Likert con 5 opciones.	Falta de control personal en el uso de las redes sociales
			Uso excesivo de las redes sociales

### 3.4. Población

La población está constituida por estudiantes de ambos sexos que trabajan, de las carreras de la Facultad de Negocios de una universidad de Lima Metropolitana.

### 3.5. Muestra

El presente proyecto de investigación contó con la evaluación de estudiantes de carreras para adultos que trabajan que se encuentren dentro del rango de edad de 24 a 35 años, de los ciclos cuarto, sexto y octavo ciclo de la Facultad de Negocios de una Universidad Privada. Se determinó el número de la muestra a través de la fórmula para población conocida con un nivel de confianza del 96%, error máximo permitido de 4%. Teniendo una muestra estimada de 252 de tipo probabilístico estratificado, del cual todos los integrantes de la población han sido seleccionados, al azar y clasificado por edad y carrera, por el investigador.

### 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó una ficha de datos sociodemográficos y dos escalas. La ficha de caracterización exploró datos respectivos de la población. La escala aplicada fueron las siguientes:

### **Inventario SISCO de estrés académico**

**Nombre de la prueba:** Inventario SISCO del estrés académico

**Autor:** Barraza (2007)

**Año de publicación:** 2007

**Administración:** Individual y colectiva.

- **Descripción de la prueba:** La prueba mide el nivel de estrés académico desde una forma sistémico cognoscitivista. Asimismo, se considera un inventario de autoreporte que contiene cinco apartados, 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:
  - Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato a responder la prueba.
  - Un ítem que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores numéricos que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
  - Ocho ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
  - Quince ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, distribuidos según las dimensiones: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
  - Finalmente, seis ítems que, en un escalamiento tipo likert de cinco valores

(nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

- **Interpretación de la prueba:** Para efectos de la puntuación de las respuestas es necesario obtener el índice general tomando en cuenta únicamente los ítems de las preguntas 3, 4,5; en el caso de la opción: otra (específica) que vienen al final de cada pregunta se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Luego se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva, y se transforma en porcentaje a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.

Los porcentajes de las puntuaciones obtenidas se pueden interpretar de dos maneras: general o específica. Para la interpretación general se considera el baremo de interpretación general, el cual muestra que los porcentajes que oscilan entre 0% y 33% indican un nivel leve, entre 34% y 66% un nivel moderado y por último los que se ubican entre 67% y 100% representan un nivel profundo de estrés académico. Para la interpretación específica se considera el baremo de interpretación específica, el cual sirve para responder diversas interrogantes dependiendo del caso.

- **Puntuación**

**Tabla 3.**

*Baremo de interpretación general*

<i>PUNTAJE %</i>	<i>NIVEL</i>
0%-33%	Leve
34%-66%	Moderado
67%-100%	Profundo

**Tabla 4.**

*Baremo de interpretación específica*

<i>PUNTAJE %</i>	<i>NIVEL</i>
0%-25%	Rara vez
26%-50%	Algunas veces
51%-75%	Casi siempre
76%-100%	Siempre

- **Indicadores de la escala:**

- ✓ Nivel de intensidad de estrés académico
- ✓ Estresores académicos
- ✓ Síntomas
- ✓ Estrategias de enfrentamiento

### **Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)**

**Nombre de la prueba:** Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

**Autor:** Ecurra Mayaute Miguel y Edwin Salas Blas (2014)

**Año de publicación:** 2014

**Administración:** Individual y colectiva.

- **Descripción de la prueba:** El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), se partió del DSM-IV-TR (American Psychiatric Association - APA, 2008); instrumento de diagnóstico que no reconoce las adicciones psicológicas como trastornos. En la construcción de la prueba se aplicó el sistema de calificación Likert de 5 puntos (de 0 a 4) tomando en cuenta la frecuencia desde «nunca» hasta «siempre» (Hernández, Muñiz & García, 2000). Una vez concluida la evaluación por criterio de expertos, se realizó una aplicación piloto de 31 ítems a 380 estudiantes de las distintas universidades de Lima - Perú. Los autores acordaron no denominarlo cuestionario de «adicción a redes», para evitar que las personas evaluadas puedan sesgar sus respuestas en función al nombre del instrumento. Luego se aplicó el instrumento a una muestra mayor con el fin de establecer la estructura factorial y el análisis psicométrico de los ítems con el modelo de Samejima. El cuestionario concluyó con 24 ítems; Los 10 primeros ítems conforman el factor «obsesión por las redes sociales», que abarca el 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. El segundo factor incluyó seis ítems que se denominó «falta de control personal en el uso de las redes sociales», que abarca la preocupación y la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, por lo que resulta en desinterés en las tareas y estudios. Y el último factor está construido por 8 ítems que es denominado «uso excesivo de las redes

sociales», que se refiere a dificultades para controlar el uso de las redes sociales. Las instrucciones solicitan responder confiablemente información general del encuestado y el cuestionario propiamente dicho. En el presente estudio, la confiabilidad hallada fue  $\alpha = 0.5$ .

- **Puntuación:**

**Tabla 5.**

*Nivel según percentiles*

<i>NIVEL</i>	<i>PERCENTILES</i>	<i>OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES</i>	<i>FALTA DE CONTROL PERSONAL</i>	<i>USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES</i>
BAJO	0-26	0-7	0-6	0-8
MEDIO	27-75	8-19	7-13	9-16
ALTO	76-99	20-30	14-21	17-25

Se observa los tres niveles establecidos en la baremación según las tres dimensiones del instrumento.

## CAPÍTULO IV. RESULTADOS

A continuación, se presenta los resultados del análisis estadístico realizado a los instrumentos ARS y el inventario SISCO, para una población de 252 estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana, de la modalidad adultos que trabajan.

Para tener evidencias de validez y confiabilidad del instrumento ARS, se realizó un análisis factorial confirmatorio, el cual nos brindó buenas correlaciones entre el análisis de dimensiones y factores para cada instrumento; asimismo, se tuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0,5 para el ARS y 0.6 para el inventario SISCO, los cuales indicaron buenos niveles de confiabilidad.

Por otro lado, debido al número total de la muestra evaluada, se realizó la prueba de normalidad de kolmogorov-Smirnov para las variables, las cuales presentaron para cada caso, valores de significancia mayor al 0.05, lo cual indicó que los datos muestrales se ajustan una distribución normal.

**Tabla 6.**

*Prueba de K-S de normalidad para el factor 3 de la Adicción a las redes sociales (Uso excesivo de redes sociales) y Estrés académico*

		<i>Factor 3</i>	<i>Estrés Académico</i>
<b>N</b>		252	252
<b>Parámetros normales</b>	Media	23.47	77.5
	Desviación típica	2.374	6.564
<b>Diferencias más extremas</b>	Absoluta	0.096	0.077
	Positiva	0.087	0.077
	Negativa	-0.096	-0.041
<b>Z de Kolmogorov-Smirnov</b>		1.52	1.223
<b>Sig. asintót. (bilateral)</b>		0.12	0.101

La Tabla 6 señala los valores obtenidos tras realizar la prueba de ajuste a la normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en la cual se observó que las variables siguen una distribución normal ( $p > 0.05$ ).

**Tabla 7.**

*Descripción de los parámetros estadísticos de la variable Adicción a las redes sociales y Estrés académico.*

<i>Parámetros Estadísticos</i>	<i>Variables</i>	
	<i>Adicción a Redes Sociales</i>	<i>Estrés Académico</i>
<b>Media</b>	70.05	77.5
<b>Desviación Estándar</b>	4.1	6.56
<b>Varianza</b>	16.81	43.08
<b>Mínimo</b>	59	63
<b>Máximo</b>	84	98

En la Tabla 7 se describen los estadísticos descriptivos alcanzados para el total de la población evaluada. Para el caso de la variable Adicción a Redes Sociales, los resultados obtenidos se encontraron entre los valores de 59 a 84 de puntuación, indicando que, según el rango de percentiles, la población se encontró entre los niveles de adicción media a alta; además, los datos presentaron una media de 70.05, indicando que la tendencia de los resultados totales se ubicó en el nivel de adicción media, casi en el límite con adicción alta. Por otro lado, la variable Estrés Académico, presentó resultados entre los valores de 63 a 98, indicando que, según el baremo de interpretación general, la población se encontró entre los niveles de estrés moderado a profundo; además, los datos presentaron una media de 77.5, indicando que la tendencia de los resultados totales se ubicó en el nivel de estrés profundo.

**Tabla 8.**

*Descripción de los parámetros estadísticos por factores de la variable Adicción a las redes sociales y dimensiones de la variable Estrés académico.*

<b>Parámetros Estadísticos</b>	<b>Adicción A Redes Sociales</b>			<b>Estrés Académico</b>		
	<b>Factor 1</b>	<b>Factor 2</b>	<b>Factor 3</b>	<b>Dimen 1</b>	<b>Dimen 2</b>	<b>Dimen 3</b>
<b>Media</b>	29.79	16.79	23.47	26.86	50.64	20.49
<b>Desviación Estándar</b>	2.37	2.07	2.37	3.75	4.98	2.99
<b>Varianza</b>	5.64	4.29	5.64	14.06	24.84	8.95
<b>Mínimo</b>	24	11	16	20	39	15
<b>Máximo</b>	37	22	30	36	64	27

En la Tabla 8 se describen los parámetros estadísticos alcanzados para el total de la población evaluada. Para el caso de la variable Adicción a Redes Sociales, el factor 1 (obsesión por las redes sociales) presentó una media de 29.79, indicando que la población se encontró en un nivel de obsesión alta, el factor 2 (falta de control personal) presentó una media de 16.79, indicando que la población se encontró en un nivel de falta de control personal alto, y finalmente, el factor 3 (uso excesivo de las redes sociales) presentó una media de 23.47, indicando que la población se encontró en un nivel de uso excesivo alto.

Con respecto a la variable de Estrés Académico, la dimensión 1 (estresores académicos), presentó una media de 67.15, indicando que la población se encontró en un nivel de estrés profundo, la dimensión 2 (síntomas) presentó una media de 67.52, indicando que la población se encontró en un nivel de estrés profundo, y finalmente, en la dimensión 3 (estrategias de afrontamiento) presentó una media de 68.29, indicando que la población se encontró en un nivel de estrés profundo.

**Tabla 9.**

*Niveles de Adicción a las redes sociales por factores.*

<i>Adicción a Redes Sociales</i>	<i>Niveles</i>							
	<i>Bajo</i>		<i>Medio</i>		<i>Alto</i>		<i>Total</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Factor 1</b>	0	0	0	0	252	100	252	100
<b>Factor 2</b>	0	0	15	6.0	237	94.0	252	100
<b>Factor 3</b>	0	0	1	0.4	251	99.6	252	100

En la Tabla 9 se observan las frecuencias y porcentajes de los niveles de Adicción a las Redes Sociales por factores. El análisis indicó que los tres factores arrojaron predominancia para el nivel de adicción alta.

**Tabla 10.**

*Niveles de Estrés Académico por dimensiones.*

<i>Estrés Académico (Interpretación General)</i>	<i>Niveles</i>							
	<i>Leve</i>		<i>Moderado</i>		<i>Profundo</i>		<i>Total</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Dimensión 1</b>	0	0	126	50.0	126	50.0	252	100
<b>Dimensión 2</b>	0	0	117	46.4	135	53.6	252	100
<b>Dimensión 3</b>	0	0	105	41.7	147	58.3	252	100

En la Tabla 10 se observan las frecuencias y porcentajes de los niveles de Estrés Académico por dimensiones. El análisis indicó que las tres dimensiones arrojaron predominancia para el nivel de estrés profundo.

**Tabla 11.**

*Análisis de la dimensión 1 (estresores) de la variable Estrés académico*

<i>Estresores académicos</i>	<i>Nunca</i>		<i>Rara vez</i>		<i>Algunas veces</i>		<i>Casi siempre</i>		<i>Siempre</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
1. La competencia con los compañeros del grupo	0	0	41	16.3	98	38.9	77	30.6	36	14.3
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	4	1.6	40	15.9	92	36.5	77	30.6	39	15.5
3. La personalidad y el carácter del profesor	0	0	53	21	99	39.3	71	28.2	29	11.5
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	0	0	51	20.2	100	39.7	72	28.6	29	11.5
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	0	0	50	19.8	98	38.9	72	28.6	32	12.7
6. No entender los temas que se abordan en la clase	0	0	50	19.8	98	38.9	71	28.2	33	13.1
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	0	0	50	19.8	96	38.1	72	28.6	34	13.5
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	0	0	47	18.7	103	40.9	69	27.4	33	13.1

En la Tabla 11 se aprecia que, del análisis de la dimensión 1 (estresores académicos) de la variable Estrés Académico, las áreas que más le preocupan a los estudiantes son la sobrecarga de tareas y trabajos (46.0%) y la competencia de los compañeros (44.8%); mientras que lo que menos le preocupa es la personalidad y carácter del profesor (39.7%).

**Tabla 12.**

*Adicción a las redes sociales por factor según sexo.*

<i>Adicción a Redes Sociales</i>		<i>Niveles</i>							
		<i>Bajo</i>		<i>Medio</i>		<i>Alto</i>		<i>Total</i>	
		<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Factor 1</b>	<b>Varón</b>	0	0	0	0	118	100	118	100
	<b>Mujer</b>	0	0	0	0	134	100	134	100
<b>Factor 2</b>	<b>Varón</b>	0	0	6	5.1	112	94.9	118	100
	<b>Mujer</b>	0	0	9	6.7	125	93.3	134	100
<b>Factor 3</b>	<b>Varón</b>	0	0	0	0	118	100	118	100
	<b>Mujer</b>	0	0	1	0.7	133	99.3	134	100

En la Tabla 12 se puede observar que, para el análisis de la variable Adicción a Redes Sociales según sexo, existe una predominancia del nivel de adicción alta para varones y mujeres respecto a los tres factores.

**Tabla 13.**

*Estrés académico por dimensiones según sexo.*

<i>Estrés Académico</i>		<i>Niveles</i>							
		<i>Leve</i>		<i>Moderado</i>		<i>Profundo</i>		<i>Total</i>	
		<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Dimensión 1</b>	<b>Varón</b>	0	0	61	51.7	57	48.3	118	100
	<b>Mujer</b>	0	0	65	48.5	69	51.5	134	100
<b>Dimensión 2</b>	<b>Varón</b>	0	0	59	50.0	59	50.0	118	100
	<b>Mujer</b>	0	0	58	43.3	76	56.7	134	100
<b>Dimensión 3</b>	<b>Varón</b>	0	0	47	39.8	71	60.2	118	100
	<b>Mujer</b>	0	0	58	43.3	76	56.7	134	100

En la Tabla 13 se puede observar que, con respecto a la variable Estrés Académico según sexo, se tiene que para la dimensión 1, los varones presentaron predominancia de estrés moderado, mientras que las mujeres presentaron estrés profundo; para la dimensión 2, los varones presentaron síntomas en nivel moderado y profundo en igual porcentaje, mientras que las mujeres presentaron predominancia de nivel profundo; finalmente, para la dimensión 3, los varones y mujeres presentaron una predominancia de estrategias de afrontamiento en nivel alto.

**Tabla 14.**

*Correlación de Pearson para factor 3 de Adicción a las redes sociales (Uso excesivo de redes sociales) y estrés académico.*

<b>Variabes</b>	<b>Análisis Estadístico</b>	<b>Factor 3</b>	<b>Estrés Académico</b>
<b>Adicción A Redes Sociales - Factor 3</b>	Correlación De Pearson	1	0.033
	Sig. (Bilateral)		0.605
	Población	252	252
<b>Estrés Académico</b>	Correlación De Pearson	0.033	1
	Sig. (Bilateral)	0.605	
	Población	252	252

En la Tabla 14 se presenta el proceso estadístico de Correlación de Pearson, cuyos valores obtenidos señalan se presentó una correlación positiva muy baja entre el factor 3 de la variable Adicción a las redes sociales (Uso excesivo de redes sociales) y estrés académico.

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

La hipótesis general de la presente investigación aborda la relación entre el estrés académico y la adicción a redes sociales de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana. De acuerdo con eso, se establecieron propiedades psicométricas del test de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el inventario SISCO para evaluación del estrés académico a estudiantes de la modalidad de adulto que trabaja, cuyas edades fluctúan entre 24 a 35 años de edad, que en su mayoría laboran durante el día, o continúan sus estudios universitarios luego de haber cursado una carrera técnica.

El análisis estadístico del instrumento utilizado, demostró que, para el caso del estrés académico, los resultados presentaron una adecuada validez mediante el uso del análisis factorial confirmatorio, es decir que, existe buena correlación entre las dimensiones de estresores, reacciones físicas y comportamientos ante el estrés; por otro lado, para el caso de la adicción de redes sociales, se evidenciaron correlaciones entre los tres factores. El alfa de Cronbach indicó un valor de 0.5 para el ARS y 0.6 para el inventario SISCO, lo cual refleja un alto grado de confiabilidad sobre las pruebas. Por tal motivo, se confirma que el uso del test ARS y el inventario SISCO corresponden a instrumentos para el ámbito de educación universitaria con el objetivo de estimar la adicción a redes sociales y el estrés académico. Para la prueba de ajuste a la normalidad de Kolmogorov-Smirnov se observó que las variables se ajustan a una distribución normal con un  $p > 0.05$ .

El análisis de los estadísticos descriptivos para el total de la población indicó lo siguiente:

Para la evaluación de la adicción a redes sociales se tuvo que, los estudiantes presentaron un

rango de adicción de media (en límite con alta), con una media del valor total de 70.05. Para el caso del análisis de factores, se tuvo que, el factor 1 (obsesión por las redes sociales), presentó una media de 29.79, el factor 2 (falta de control personal), presentó una media de 16.79 y el factor 3 (uso excesivo de las redes sociales) presentó una media de 23.47. Todos los resultados ubican a la población total en un nivel de adicción media a alta. El análisis por sexos, identificó que existe una predominancia de nivel de adicción alta para varones y mujeres.

Para la evaluación del estrés académico se tuvo que, según el baremo de interpretación general, el total de estudiantes se encontró entre los niveles de estrés moderado a profundo, con una media de 77.5. Para el caso de análisis de dimensiones, se tuvo que, la dimensión 1 (estresores académicos), presentó una media de 67.15, indicando que se presentó un nivel de estrés profundo, la dimensión 2 (síntomas), presentó una media de 67.52, indicando que se presentó un nivel de reacciones físicas altas con respecto al estrés, y la dimensión 3 (estrategias de afrontamiento) presentó una media de 68.29, lo que indicó que se tiene un nivel de afrontamiento alto. El análisis por sexos identificó que con respecto a la dimensión 1, los varones presentaron un estrés moderado, a diferencia de las mujeres quienes presentaron un nivel de estrés profundo. Asimismo, la dimensión 2 y 3 presentaron niveles profundos para ambos sexos.

El análisis de la dimensión 1 (estresores académicos) del inventario SISCO, reveló que las áreas que más preocupa a los estudiantes son la sobrecarga de tareas y trabajos (46.0%) y la competencia de los compañeros (44.8%); mientras que lo que menos le preocupa es la personalidad y carácter del profesor (39.7%).

En ese sentido, mediante el estudio de hallazgos reportados para la correlación de variables, se

esperaba tener una significancia positiva y correlación alta; sin embargo, se realizó un análisis estadístico para la valoración de estrés académico de la población y el factor 3 (uso excesivo) de la adición a redes sociales, verificando que se encontró una correlación positiva muy baja entre ambas variables ( $r=0.03$ ). Los resultados de la presente investigación no guardan relación con los resultados encontrados por el estudio de Araujo y Pinguz (2017), quienes indicaron que existe una correlación positiva alta entre el uso de redes sociales y el estrés académico para el caso de las mujeres, a diferencia de los varones, en donde se encontraron correlaciones negativas. De los resultados se desprende que, el estrés académico que presentó la población total, se debe a la relación dinámica entre el individuo y su entorno, en donde juega un rol importante la percepción de cada persona (Lazarus, 1986). Esta investigación concluye que, la modalidad de estudiantes universitarios que trabajan presentó estrés académico probablemente por la dinámica que presenta cada individuo con su entorno, es decir, por falta de tiempo, condición económica, presión laboral, carga familiar, etc. Esto da pie a continuar con las investigaciones para este grupo de alumnos.

Con respecto a las limitaciones, se puede señalar que el horario de clases de los estudiantes (noche, tres veces a la semana) fue una dificultad para recopilar datos; asimismo, la confidencialidad de la información que se brindó, causó que muchos estudiantes sintieran que las preguntas eran muy personales.

Finalmente, se puede orientar a los estudiantes de los programas adultos que trabajan sobre formas de manejo del estrés académico y problemas de adicción a redes sociales, en base al orden y establecimiento de límites en gestión del tiempo.

## REFERENCIAS

Autónoma de Nuevo León. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3354/1/1080256440.pdf>

Barahona, B. (2012). El Uso de las Redes Sociales y el Impacto en el Rendimiento Académico en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNAH-2012. Recuperado de <http://semillero de investigadores.yolasite.com/resources/El%20uso%20de%20las%20redes%20sociales%20y%20el%20Impacto%20en%20el%20rendimiento%20Academico%20de%20los%20estudiantes%20de%20ciencias%20economicas%20de%20la%20UNAH%202012.pdf>

Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO Estrés Académico. Recuperado de [file:///C:/Users/oyo/Downloads/Dialnet-ElInventarioSISCODeEstresAcademico-2358921%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/oyo/Downloads/Dialnet-ElInventarioSISCODeEstresAcademico-2358921%20(2).pdf)

Boullosa, G. (2013). Estrés Académico y Afrontamiento en un Grupo de Estudiantes de una Universidad Privada de Lima. Recuperado de [file:///C:/Users/KAROL/Downloads/BOULLOSA\\_GALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf](file:///C:/Users/KAROL/Downloads/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf)

Ceslava, Ch. (2016). Estadísticas de uso e impacto de las Redes Sociales. Recuperado de <https://ceslava.com/blog/estadisticas-uso-e-impacto-las-redes-sociales/>

El Periódico Social y Educación (2016). Resultados del Informe PISA (por países y por comunidades) Recuperado de <http://www.elperiodico.com/es/graficos/educacion/resultados->

[informe-pisa-2016-17670/](#)

Feldman, L. Goncalves, L. Chacón, G. (2009). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Bogotá, CO: D - Pontificia Universidad Javeriana. ProQuest ebrary. Web. 13 June 2017.

Flores, P. (2014). Límites de las redes Sociales. Recuperado de <http://www.educacionfutura.org/los-limites-de-las-redes-sociales/>

Galán, S. Camacho, E. (2012). Estrés y salud: investigación básica y aplicada. México, D.F., MX: Editorial El Manual Moderno. ProQuest ebrary. Web. 13 June 2017.

Garduño, A. Marquez, M (2000). El Estrés en El Perfil de Desgaste de las Trabajadoras: Cadernos de Saúde Pública - Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz. ProQuest ebrary. Web. 13 June 2017.

González, R. Fernández, L. González, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-estresores-academicos-percibidos-por-estudiantes-S0211563810000362?redirectNew=true>

Herrera, M. Pachecho M. Joaquina, P. Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. Recuperada de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>

- Jaimes, W. (2014). Influencia de las redes sociales de internet en el rendimiento académico del área de informática en los estudiantes de los grados 8° y 9° del instituto promoción social del norte de Bucaramanga. Recuperado de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1145/1/RIUT-BHA-spa-2014-Influencia%20de%20las%20redes%20sociales%20de%20internet%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20del%20%C3%A1rea%20de%20inform%C3%A1tica%20en%20los%20estudiantes%20de%20los%20grados%208%C2%B0%20y%209%C2%B0%20del%20instituto%20promoci%C3%B3n%20social%20del%20norte%20de%20Bucaramanga.pdf>
- Kadushin, Ch. (2012). Comprender las redes sociales: teorías, conceptos y hallazgos. Oxford University Press: España
- Martinez, F. (2017). Informe 2017: Usuarios Internet, Social Media y Móvil en España y en el Mundo. Recuperado de <https://fatimamartinez.es/2017/02/01/usuarios-internet-redes-sociales-y-mobile-espana-y-en-el-mundo/>
- Magro, C.(2015). Educación conectada en tiempos de redes. Madrid, ESPAÑA: Ministerio de Educación de España. ProQuest ebrary. Web. 13 June 2017.
- Mejia, G. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad privada de Lima. Recuperado de [http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/209](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/209)
- OCDE (2016). Programa Internacional de Evaluación de los alumnos (PISA). Recuperado de <http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/programainternacionaldeevaluaciondelosalumnospi>

[sa.htm](#)

Orlandini, A. (2012). El estrés: Qué es y cómo evitarlo. La ciencia para todo: México.

Ortega, M. Maldonado, F. (2013). Estrés en la vida de los mexicanos. Encuesta telefónica nacional.

Recuperado de <http://blog.amai.org/index.php/estres-en-la-vida-de-los-mexicanos-encuesta-telefonica-nacional/>

Pavón, M. (2015). El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del instituto San José, el progreso, yoro-honduras. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/pavon-martin.pdf>

Redolar, D. (2015). El estrés. Barcelona, ESPAÑA: Editorial UOC, 2015. ProQuest ebrary. Web. 13 June 2017.

Rodriguez. J. (2013). ¿Qué es un programa SPSS? Recuperado de [http://www.ehowenespanol.com/programa-spss-sobre\\_48697/](http://www.ehowenespanol.com/programa-spss-sobre_48697/)

Rodriguez, K. Artica, L. Aguilar, J. Santos, W. (2012). El uso de las Redes Sociales y el impacto en el rendimiento académico en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas. Recuperado de <http://semillerodeinvestigadores.yolasite.com/resources/El%20uso%20de%20las%20redes%20sociales%20y%20el%20Impacto%20en%20el%20rendimiento%20Academico%20de%20los%20estudiantes%20de%20ciencias%20economicas%20de%20la%20UNAH%202012.pdf>

Salas, E. (2014). Uso de las Redes Sociales entre estudiantes universitarios Limeños. Recuperado

de [https://www.researchgate.net/publication/272681790\\_Uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_entre\\_estudiantes\\_universitarios\\_limos](https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limos)

Salcedo, I. (2016). Relación entre Adicción a Redes Sociales y Autoestima en Jóvenes Universitarios de una Universidad Particular de Lima. Recuperado de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo\\_CI.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf)

Tamez, P. (2012). Adicción a la Red Social de Facebook y su incidencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad.

Toro, A. Gorget, M. Perez, Y. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192011000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003)

Valencia, J. García, C. (2014). Movimientos sociales e internet. Bogotá, COLOMBIA: Editorial Pontificia Universidad Javeriana. ProQuest ebrary. Web. 14 June 2017.

## ANEXOS

### ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente estudio es conducido por Jesús Carolina Espinoza Arroyo Y Harumi Kunimoto de la Universidad Privada del Norte. La meta de esta investigación es estudiar las maneras del uso de las redes sociales de los estudiantes de carreras para adultos que trabajan y el afronte a eventos estresantes.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar dos cuestionarios y una ficha de datos. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso la perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en este estudio, conducido por Jesús Carolina Espinoza Arroyo y Harumi Kunimoto. He sido informada de que la meta de esta investigación es estudiar la relación entre el uso de las redes sociales y el estrés de los estudiantes de carreras para adultos que trabajan.

Me han indicado también que tendré que responder dos cuestionarios y una ficha de datos, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Jesús Carolina Espinoza Arroyo al correo [espinozalma@gmail.com](mailto:espinozalma@gmail.com) .

Por último, entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada.

-----  
Firma de la Investigadora

-----  
Firma del Participante

-----  
Fecha

## ANEXO 2

### CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia:

.....

Carrera o Facultad: .....

Ciclo/ Nivel:.....

¿Utiliza redes sociales?: si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

.....

**Si respondió NO, entregue el formato al encuestador**

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ( ) En mi trabajo ( )

En las cabinas de internet ( ) En las computadoras de la ( )  
universidad

A través del celular ( )

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ( )      Una o dos veces por día ( )

Entre siete a 12 veces al día ( )      Dos o tres veces por semana ( )

Entre tres a Seis veces por día ( )      Una vez por semana ( )

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente? 10 % o

Menos ( )      Entre 11 y 30 % ( )      Entre el 31 y 50 % ( )

Entre el 51 y 70 % ( )      Más del 70 % ( )

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI ( )      NO ( )

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

.....

.....

.....

### ANEXO 3

#### ARS

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

Siempre	<b>S</b>	Rara vez	<b>RV</b>
Casi siempre	<b>CS</b>	Nunca	<b>N</b>
Algunas veces	<b>AV</b>		

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 desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

## ANEXO 4

### . Inventario SISCO de estrés académico

#### Inventario de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

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.**

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (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
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					