

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un
instituto pedagógico - Cajamarca, 2024**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Estefany del Milagro Gamonal Mendoza

ASESOR

Estela Marcelo Ascencio

<https://orcid.org/0000-0002-5524-2694>

Chiclayo, 2026

**Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes
de un instituto pedagógico - Cajamarca, 2024**

PRESENTADA POR

Estefany del Milagro Gamonal Mendoza

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Fiorella Melissa Velásquez Tuesta

PRESIDENTE

Adriana del Carmen Pineda Sánchez

SECRETARIO

Estela Marcelo Ascencio

VOCAL

Dedicatoria

A Dios, por ser mi fuente inagotable de fuerza, sabiduría y esperanza. Por guiar mis pasos incluso en los momentos de incertidumbre y recordarme siempre que con fe todo es posible.

A mis padres, Jorge y Elvira, por su amor incondicional, por todo el esfuerzo que han entregado a lo largo de mi vida y por enseñarme con su ejemplo el valor del trabajo, la perseverancia y la honestidad.

A mis hermanas, por estar presentes en cada etapa de este camino, por sus palabras de aliento, su cariño constante y su apoyo sincero.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por darme la fortaleza y sabiduría en cada etapa de este proceso. A mis padres, Jorge y Elvira, por su amor, apoyo constante y ejemplo de dedicación. A mis profesores, por compartir sus conocimientos y guiarme con paciencia. En especial, a mi asesora Blanca Rojas Jiménez, por su compromiso, orientación y valioso acompañamiento durante el desarrollo de esta tesis.

Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto pedagógico - Cajamarca, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
3	repositorio.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	1library.co Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1%
11	Submitted to Universidad Tecnológica del Perú Trabajo del estudiante	<1%

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción.....	8
Revisión de Literatura	10
Materiales y Métodos	18
Resultados y Discusión.....	21
Conclusiones	25
Recomendaciones	26
Referencias.....	27
Anexos	32

Resumen

El estrés académico y la adicción a las redes sociales son problemas crecientes entre los estudiantes de educación superior, afectando negativamente su rendimiento académico y bienestar general. De esta forma, la presente investigación buscó indagar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales, asimismo, se pretendió identificar los niveles de ambas variables presentes en estudiantes de instituto pedagógico. Esta investigación corresponde a un diseño no experimental de alcance descriptivo correlacional. Se contó con una muestra de 266 estudiantes de ambos sexos entre los 18 a 25 años de edad, de educación superior, seleccionados a partir de un muestreo no probabilístico, quienes fueron evaluados mediante el Inventario SISCO SV-21 de estrés académico y el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), el primero en su versión adaptada al contexto peruano y el segundo en su versión original validada en el Perú. Los resultados evidenciaron que no existe una relación significativa entre estrés académico y adicción a redes sociales. Asimismo, se identificaron niveles predominantemente moderados en ambas variables. En conclusión, aunque ambas problemáticas están presentes en los estudiantes evaluados, no se encontró evidencia suficiente de una relación directa entre ellas.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, estrés académico, rendimiento académico, salud mental.

Abstract

Academic stress and social media addiction are growing problems among higher education students, negatively impacting their academic performance and overall well-being. Therefore, this research sought to investigate the relationship between academic stress and social media addiction, as well as to identify the levels of both variables present in students at a teacher training college. This research employed a non-experimental, descriptive-correlational design. The sample consisted of 266 higher education students of both sexes, aged 18 to 25, selected through nonprobability sampling. Participants were assessed using the SISCO SV-21 Academic Stress Inventory and the Social Media Addiction Questionnaire (ARS), the former in its version adapted to the Peruvian context and the latter in its original version validated in Peru. The results showed no significant relationship between academic stress and social media addiction. Furthermore, predominantly moderate levels were identified for both variables. In conclusion, although both problems are present in the students evaluated, there was not enough evidence of a direct relationship between them.

Keywords: *academic performance, academic stress, mental health, social media addiction.*

Introducción

En la actualidad, en el contexto académico, los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos que pueden llegar a tener una influencia relevante en su rendimiento y bienestar. Dos de estos desafíos que han llegado a tener importancia en los últimos años son el estrés académico y adicción a las redes sociales. Estos fenómenos, aunque de naturaleza diferente, a menudo están interconectados, y su interacción puede provocar efectos adversos en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

El estrés académico es una variable que aqueja a la población estudiantil. Se estima que, a nivel mundial, hasta el 50% de los estudiantes de nivel superior presentan síntomas de problemas de salud mental asociados al estrés académico y otras demandas educativas (Galán et al., 2024). Este se caracteriza por la presión de alcanzar altos estándares académicos, cumplir con plazos exigentes y mantener un equilibrio entre las demandas académicas y personales. Esta presión puede manifestarse de diferentes maneras, desde síntomas físicos como dolores de cabeza y fatiga hasta problemas emocionales como depresión y ansiedad (Martínez et al., 2023). De esta manera, el estrés académico no solo afecta el desempeño de los estudiantes, sino que también tiene un impacto en su salud mental y su bienestar en general.

En el Perú, el estrés académico ha mostrado una prevalencia significativa en los últimos años. Según estudios, se reveló que el 85% de la comunidad educativa presenta problemas de salud mental, entre los cuales el más recurrente es el estrés (Ministerio de Educación, 2019). Posterior a la pandemia, un estudio realizado en estudiantes peruanos indica que los niveles de estrés académico se mantienen elevados, reportándose que cerca del 48% presentaron niveles moderados de estrés al retornar a clases presenciales después de la emergencia sanitaria (Farfán et al., 2023).

En Cajamarca, aproximadamente veintiséis mil trescientas treinta y cuatro personas fueron atendidas por problemas de salud mental. De este total, el 53,3 % corresponde a jóvenes adultos. Asimismo, las estadísticas indican que el 28% presenta trastornos de ansiedad y el 16,3% trastornos depresivos, que están estrechamente vinculados con malestares emocionales como el estrés (Dirección Regional de Salud Cajamarca, 2024). Muchas veces, este es generado por la sobrecarga académica, las evaluaciones, incertidumbre sobre el futuro profesional y la presión por alcanzar un buen rendimiento académico (Cassaretto et al., 2021). Llegando a afectar el rendimiento, la motivación, la salud emocional y las relaciones interpersonales del estudiante.

Por otro lado, el uso desmedido de las redes sociales se ha convertido en una problemática importante entre los estudiantes de educación superior. La accesibilidad inmediata

a estas plataformas mediante dispositivos móviles ha llevado al uso incontrolable de las mismas. Las redes sociales están extendidas en toda la sociedad, ofreciendo una amplia gama de oportunidades de interacción social, entretenimiento y acceso a información (García et al. 2024). Este tipo de adicción, es caracterizada por el uso excesivo y compulsivo de estas plataformas, lo cual puede afectar el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, socavar las relaciones interpersonales y contribuir al aislamiento social de los estudiantes.

A nivel mundial, Kemp (2024) señala que el mundo cuenta aproximadamente con 5 000 millones de personas utilizan redes sociales de manera activa, un aumento de 266 millones durante los últimos doce meses, lo que equivale a un incremento del 5.6% anual. En el contexto peruano, se calcula que veinticuatro millones de ciudadanos están presentes en estas plataformas, cifra que representa aproximadamente el 69.7 % de la población nacional. Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2022) reporta que el acceso a internet es predominante en los jóvenes, alcanzando un 92.4 % entre los 17 y 24 años, mientras que en los menores de 6 a 16 años es de 68.7 % y en personas mayores de 25 años, de 69.3 %. Estos datos reflejan una clara tendencia hacia el uso intensivo de internet en la población juvenil.

En Cajamarca, la región registró más de trecientas noventa y tres mil conexiones a Internet vía Wi-Fi en plazas públicas, siendo uno de los mayores consumos de datos en redes sociales como TikTok, Facebook y YouTube entre las preferencias de navegación (Dirección Regional de Transportes y Comunicaciones, 2024).

El uso indiscriminado de estas plataformas puede impactar negativamente las relaciones interpersonales de los jóvenes y conducir a la adicción. Como se sabe, una característica definitoria de la adicción, es la falta de autocontrol y la necesidad compulsiva, lo que hace que las personas dediquen una considerable cantidad de su tiempo y energía a estas actividades (Pillaca, 2019).

La intersección de estas dos variables genera preocupación, ya que existe evidencia de que ambas pueden influirse de manera recíproca. Según la teoría del estrés y afrontamiento, el estrés académico puede motivar a los estudiantes a usar las redes sociales como forma de escape o regulación emocional (Lazarus & Folkman (1986, como se cita en Berrio & Mazo, 2012). A su vez, la teoría de la autorregulación señala que el uso excesivo de redes sociales puede afectar el manejo del tiempo y las responsabilidades académicas, lo que puede incrementar el estrés (Baumeister et al. 2007). De esta manera, se configura una relación bidireccional entre ambos fenómenos. En el contexto de la educación superior pedagógica, es fundamental atender estos aspectos de forma integral.

En base a lo anteriormente mencionado, se formuló la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en los estudiantes de un Instituto Pedagógico - Cajamarca, 2024?

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de un Instituto Pedagógico - Cajamarca, 2024. Entre los objetivos específicos se buscó conocer los niveles de estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de un Instituto Pedagógico - Cajamarca, 2024.

Por otra parte, en cuanto a la importancia, desde una perspectiva práctica, este estudio busca aportar una visión más detallada sobre los efectos de ambas variables en estudiantes de nivel superior. Los hallazgos servirán como base para que los docentes, alumnos y especialistas elaboren estrategias de intervención y acompañamiento orientadas a disminuir estas dificultades y promover un entorno educativo más saludable.

Desde una perspectiva teórica, la presente investigación enriquecerá los conocimientos científicos al integrar y ampliar la información existente sobre ambas variables. Al estudiar a profundidad lo mencionado, en un contexto específico, será posible identificar los procesos psicológicos y sociales que subyacen a esta relación, y que podrían ampliar el marco teórico en estos campos.

En el ámbito social, este estudio es relevante porque aborda problemas que afectan directamente a los jóvenes, quienes son uno de los grupos más vulnerables a los efectos negativos del estrés y la adicción. Al comprender mejor cómo estos fenómenos se comportan en el contexto educativo, se podrían crear estrategias más efectivas para fomentar un uso equilibrado de las redes sociales y mejorar la salud mental de los estudiantes. Además, es importante considerar que estos jóvenes serán futuros educadores, por lo que su bienestar psicológico no solo repercute en su vida personal y académica, sino que impactará directamente en sus futuros alumnos.

Respecto al enfoque metodológico, esta investigación es importante porque utiliza un enfoque correlacional y descriptivo que permitió explorar ambas variables. Al emplear métodos cuantitativos, como cuestionarios y análisis estadísticos, se obtuvo una visión más precisa de la relación entre estos dos fenómenos, lo que podría servir de base para investigaciones futuras.

Revisión de Literatura

Antecedentes

En México, Martínez et al. (2023), investigaron el nivel de estrés en estudiantes universitarios de enfermería. Este estudio, fue de tipo cuantitativo descriptivo transversal,

donde se utilizó el cuestionario SISCO-21. Los hallazgos mostraron que, en general, el nivel de estrés fue leve, pero se identificaron casos de estudiantes con niveles moderados e intensos de estrés.

En Ecuador, Chávez y Coaquira (2022) investigaron la posible relación entre adicción a las redes sociales y estrés académico en 500 estudiantes de un Instituto Tecnológico. Utilizando el Cuestionario ARS y SISCO SV-21. Donde identificaron una conexión importante pero restringida entre el uso excesivo de redes sociales y las dimensiones de síntomas y estrategias para manejar el estrés académico. Estos hallazgos sugieren que un mayor uso de las redes sociales podría estar asociado con un aumento del estrés académico.

En México, Ramírez et al. (2022) hicieron un estudio para investigar la relación entre el estrés académico, el uso problemático de Internet, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Este trabajo, de naturaleza cuantitativa y diseño transversal no experimental, empleo varios instrumentos, como el inventario SISCO, CUPI, SMAS-SF y la Escala de Procrastinación Académica. Esta investigación incluyó una muestra de 448 universitarios con edades entre 17 y 34 años. Se observaron disparidades significativas por género en cuanto al estrés académico y autorregulación, siendo los hombres los que presentaron niveles más bajos en este último aspecto. En cuanto a las mujeres, se encontró una conexión destacada entre el uso de redes sociales y procrastinación académica, mientras que en los hombres se observaron problemas relacionados con el uso de redes sociales y las respuestas psicológicas al estrés.

En Tamaulipas, México, Carreón et al. (2022) hicieron un estudio con el fin de analizar el estrés académico experimentado por estudiantes universitarios de enfermería durante el confinamiento por COVID-19. El estudio se enmarca dentro de un diseño transversal, descriptivo y correlacional, donde participaron 690 estudiantes y se utilizó el cuestionario SISCO-21. Se encontró que el 23.3% de los estudiantes presentaron un grado severo de estrés, siendo más común en mujeres.

En la ciudad de Puebla, México, Morales et al. (2021) analizaron la aparición de indicadores de estrés académico y su posible vínculo con conductas como la postergación de tareas, el uso excesivo de internet y la dependencia de redes sociales durante el confinamiento sanitario. La investigación, se enmarcó dentro de un diseño descriptivo y correlacional, donde participaron 246 adolescentes. Los resultados revelaron los síntomas relacionados con el estrés en el ámbito educativo, los cuales se asociaron con patrones de uso problemático de tecnologías digitales.

En Latinoamérica, Cabero et al. (2020) investigaron el nivel de dependencia hacia redes sociales en estudiantes jóvenes de nivel superior. Se trató de una investigación de tipo exploratorio que empleó una muestra amplia, no probabilística, conformada por 3223 participantes de ambos sexos. Para la evaluación de la adicción se empleó la escala SMAS-SF. Los hallazgos evidenciaron variaciones notables entre los distintos grupos etarios y países considerados, y, de forma interesante, muchos de los encuestados no se reconocían a sí mismos como usuarios con comportamientos adictivos.

En México, Peña et al. (2019) desarrollaron un estudio con el fin de analizar la relación entre las TIC y la adicción a las redes sociales en universitarios. El estudio utilizó un enfoque metodológico de tipo cuantitativo con alcance descriptivo y correlacional, bajo un diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 240 estudiantes de ambos sexos, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. Para la recopilación de información, se aplicó un formulario de datos personales junto con un instrumento elaborado específicamente para identificar la frecuencia y patrones de uso de las TIC, así como la propensión a conductas adictivas en redes sociales. Los resultados mostraron que el 92.5 % de los participantes evidenció niveles medios de adicción, mientras que un 1.7 % alcanzó niveles severos.

En Perú, Miñan et al. (2023) llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue examinar el vínculo existente entre el uso problemático de redes sociales y el nivel de estrés académico. La investigación se enmarcó dentro de un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y estructura transversal no experimental. La muestra estuvo integrada por 168 estudiantes universitarios de ambos sexos. Se emplearon los instrumentos SISCO y ARS para la medición de ambas variables. Los resultados señalaron una correlación inversa de magnitud moderada entre el estrés académico y algunas dimensiones específicas del uso adictivo de redes sociales, lo que sugiere que, a medida que aumentan los niveles de estrés, disminuye el comportamiento adictivo asociado a estas plataformas.

En la región de Junín, Perú, Valladolid et al. (2023) buscaron determinar el grado de adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios. Este estudio tuvo un enfoque exploratorio y descriptivo, con un diseño transversal, en el que se aplicó una encuesta a 185 participantes. Los hallazgos indicaron altos niveles de dependencia y fijación con las redes sociales.

En Chota, Perú, Asenjo et al. (2021) hicieron una investigación para determinar el grado de estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. Este estudio tuvo un enfoque observacional y transversal, donde se aplicó el inventario SISCO SV a 122 estudiantes. Los

resultados indicaron que tanto mujeres (51,7%) como hombres (48,6%) experimentaron un nivel severo de estrés académico.

Bases teóricas

Estrés. La definición de estrés fue dada por primera vez en 1926 por Selye con una perspectiva psicobiológica. En este concepto, estrés significa respuesta, y se denomina estresor a aquel agente o estímulo que produce esta reacción de estrés (Barrio et al., 2006). Años más adelante Selye (1976, como se cita en Blanco, 2003) menciona que el estrés es aquel proceso que se divide en varias etapas. En situaciones tensas, las personas primero experimentan una fase de alarma, seguida de una fase de resistencia, y finalmente, cuando han agotado todos sus recursos, llegan a una etapa de agotamiento.

Invancevich y Matteson (1980, como se cita en Blanco, 2003) afirman que el estrés es una respuesta adaptativa influenciada por rasgos o procesos psicológicos de la persona, resultante de una acción, situación o evento externo que impone demandas físicas o fisiológicas particulares a un individuo.

Así mismo, este es un estado tanto psicológico como fisiológico que se da cuando ciertos aspectos del entorno desafían a una persona y generan un desequilibrio, ya sea real o percibido (Mikhail, 1981, como se cita en Blanco, 2003). Así también, este se presenta mediante una serie de respuestas y procesos neuroendocrinos, inmunológicos, emocionales y conductuales ante situaciones que el individuo interpreta como amenaza a su integridad psicológica y biológica, las cuales requieren una capacidad de adaptación del organismo mayor a la habitual (Jerez & Oyarzo, 2015). Llegando a afectar tanto la salud física como mental, impactando también en el rendimiento laboral y académico del individuo, generando preocupación y ansiedad, lo que puede derivar en problemas personales, conflictos en el ámbito familiar e incluso dificultades sociales (Naranjo, 2009).

Estrés Académico. Se conoce como estrés académico, a aquel que surge en respuesta a estímulos o situaciones relacionadas con el ámbito educativo, lo cual en ocasiones requiere la implementación de estrategias para manejar dicha reacción (Barraza, 2003, como se cita en Emiro et al., 2020).

Así mismo, Barraza (2006, como se cita en Zamora & Leiva, 2022) lo define como un proceso integral de adaptación psicológica que sucede cuando el estudiante afronta diversas demandas educativas, resultando en problemas de salud y desequilibrio emocional. Este se presenta como un proceso de adaptación, fundamentalmente psicológico que incluye tres elementos: los factores estresantes (demandas percibidas como generadoras de estrés, iniciando el proceso), los síntomas (la vivencia personal del estrés y la manifestación del desajuste

sistémico) y estrategias de afrontamiento (empleadas para recuperar el equilibrio sistémico) (Barraza et al., 2019).

Asimismo, este, surge de las cargas mentales y emocionales que el estudiante percibe como estresores. Es decir, el individuo percibe esta variable como una amenaza, desafío o carga, a la cual puede responder de manera diligente o no. Especialmente generado por la sobrecarga académica, las evaluaciones, las exigencias por parte de los maestros, entre otros (Mendiola, 2010, como se cita en Zamora & Leiva, 2022).

Del mismo modo, el estrés académico se caracteriza por los procesos mentales y emocionales que el estudiante experimenta ante los estresores educativos. En otras palabras, el estudiante evalúa diferentes elementos del entorno educativo y los ve como posibles riesgos, retos o demandas que podría encarar (Alfonso et al., 2015).

Además, el estrés académico es derivado de no resolver las demandas académicas que exige el contexto educativo, el estudiante suele estresarse, manifestándose a través de desórdenes físicos, psicológicos y en su comportamiento (Martínez et al., 2023).

Modelos teóricos del estrés.

Teoría basada en la respuesta. La teoría de la respuesta propuesta por Seyle (1956, como se cita en Epina, 2015) describe al estrés como aquella respuesta biológica no específica del cuerpo frente a una exigencia del entorno. Caracterizada por tres etapas:

Etapa inicial, donde el cuerpo identifica un estímulo estresante como perjudicial y activa sus mecanismos de defensa para enfrentarlo como un eventual peligro.

Etapa de resistencia, durante la cual la respuesta fisiológica persiste para contrarrestar la situación de estrés. Sin embargo, si la situación de estrés persiste y no se supera, la hiperactivación no puede mantenerse de manera indefinida debido al agotamiento de las reservas limitadas del organismo.

Etapa de extenuación, donde el cuerpo agota sus reservas y gradualmente pierde su capacidad de respuesta, pudiendo llegar a la extenuación total con efectos adversos e incluso mortales.

Teoría basada en el estímulo. Como lo indica Guerrero (1999, como se cita en Manuel, 2010) el estrés es causado por factores ambientales externos al individuo, que alteran el funcionamiento del organismo denominados estresores:

Psicosociales, corresponden a situaciones del entorno que, por sí solas, no desencadenan una reacción de estrés, pero que pueden convertirse en factores estresantes según la valoración subjetiva y la interpretación mental que realiza cada persona.

Biológicos, se refieren a estímulos capaces de provocar cambios fisiológicos, ya sean químicos o eléctricos, dentro del organismo, lo que contribuye a activar las respuestas asociadas al estrés.

Teoría de la interacción. Lazarus y Folkman (1986, como se cita en Berrio & Mazo, 2012) afirman que el estrés surge de la interacción del individuo con su entorno, las cuales son percibidas como amenazas y desafíos difíciles de enfrentar. Así, el concepto clave de esta teoría es la evaluación cognitiva. Este permite identificar las razones y el grado en que una interacción en específico o un conjunto de interacciones entre el individuo y su entorno se perciben como estresantes. De esta manera, la evaluación funciona como un mediador cognitivo entre las situaciones que generan estrés y las respuestas de estas mismas.

Se proponen tres tipos de evaluaciones para este proceso: La evaluación inicial, tiene lugar en cada interacción con una exigencia, sea interna o externa, la evaluación secundaria que consiste en evaluar los recursos personales disponibles para enfrentar la situación estresante y la reevaluación que consiste en procesos de retroalimentación que permiten la corrección de las evaluaciones previas.

Dimensiones del estrés académico.

Estresores. Los estresores son aquellas situaciones que se perciben como amenazas o desafíos, que pueden estar dentro o fuera del control de la persona, y que provocan una percepción subjetiva del estrés (Arribas, 2013).

Según Barraza (2018) los estresores se activan cuando un estudiante enfrenta una sobrecarga de tareas asignadas y evaluadas por el docente, con plazos indefinidos y poca claridad en las instrucciones. Además, diversos factores afectan el grado de estrés en los jóvenes de educación superior, incluyendo la personalidad y estilo de enseñanza de los profesores, el grado de exigencia académica y las modalidades de evaluación utilizadas.

En la misma línea, encontramos a dos grupos de estresores, primero están los mayores, que son objetivos y su impacto siempre es negativo independientemente de la percepción del individuo; y los menores, donde los eventos o prácticas no son inherentemente estresantes, sino que su percepción como tal depende de la valoración que haga la persona. La mayoría de los estresores en el ámbito académico son menores, ya que su carácter estresante depende principalmente de la evaluación cognitiva que realiza cada individuo, lo que significa que una misma situación puede ser considerada estresante o no por diferentes estudiantes. (Barraza, 2009, como se cita en Alfonso et al., 2015).

Síntomas del estrés. Los signos se manifiestan cuando los estudiantes experimentan respuestas tanto físicas como mentales, tales como nerviosismo, dificultades para concentrarse,

fatiga persistente, tristeza, ansiedad, depresión, desesperanza, irritabilidad, propensión a la ira y discusiones, y una falta de motivación para realizar actividades académicas (Barraza, 2018).

Según Parraga (2005, como se cita en Rodríguez & Sánchez, 2022) clasifica los síntomas en cinco áreas: emocional (como irritabilidad, negatividad y falta de paciencia), cognitiva (que incluye cambios en la percepción de uno mismo, falta de concentración, actitud cínica y confusión mental), conductual (como evitar responsabilidades, menospreciar el propio trabajo, evitar tomar decisiones y aumentar el consumo de sustancias adictivas), social (que abarca el aislamiento, conflictos interpersonales y malhumor) y físico (que incluye dolores de cabeza intensos, cambios en el peso corporal, problemas de sueño y fatiga).

Estrategias de afrontamiento al estrés. Cuando una situación estresante provoca en una persona reacciones que señalan un desequilibrio en la manera en que interactúa con su entorno, esa persona intenta restablecer dicho equilibrio. Este proceso se basa en una evaluación de su capacidad para hacer frente a la situación. Cuando el entorno se percibe como amenazante para el individuo, es esta evaluación psicológica la que guiará la respuesta del individuo (Barraza, 2008, como se cita en Palacios et al., 2020).

González et al. (2010) las dividen en tres categorías: reevaluación positiva, que implica reinterpretar la situación amenazante viendo sus posibles beneficios; búsqueda de apoyo social, que busca ayuda emocional y práctica; y modificación de la situación, que implica organizar y planificar acciones para abordar el problema de manera autónoma.

Adicción. Según la Real Academia Española (2023) la adicción es aquella dependencia a sustancias o conductas perjudiciales para el bienestar físico o el equilibrio mental. Además, es importante mencionar que los componentes fundamentales del trastorno adictivo son la ausencia de control y la dependencia (Vargas et al., 2021). En esta misma línea, se afirma que las adicciones psicológicas son patrones de comportamiento repetitivos que inicialmente son placenteros, pero al convertirse en hábitos, crean un urgente requerimiento que puede ser incontrolable (Escurrea & Salas, 2014).

Adicción a las redes sociales. Es una forma de comportamiento caracterizada por la falta de control en su uso, lo cual lleva al aislamiento y al descuido tanto de actividades académicas, así como también recreativas (Arab & Díaz, 2015).

Así mismo, esta adicción es caracterizada por el uso impulsivo, reiterado y excesivo, acompañado de la incapacidad para controlarlo, generando consecuencias negativas que impactan la salud, la vida social, familiar, académica y laboral de la persona (Vargas et al., 2021). Igualmente, esta es considerada como una subcategoría de la adicción al Internet, con

características específicas centradas en el empleo excesivo de estos aplicativos o páginas web (Błachnio, Przepiórka & Pantic, 2015, como se cita en Jasso et al., 2017).

Asimismo, este tipo de adicción se basa en tres elementos principales: a) la obsesión por estas plataformas, manifestada por la preocupación y ansiedad cuando no se puede acceder a ellas; b) la falta de autocontrol en su uso, lo que lleva a descuidar actividades cotidianas, incluyendo tareas y estudios; y c) el uso excesivo, caracterizado por la incapacidad de reducir el tiempo dedicado a estas plataformas (Escurra & Salas, 2014).

Modelo teórico.

Modelo cognitivo conductual. Explica que este tipo de adicción puede entenderse como una consecuencia de pensamientos desadaptativos que se ven potenciados por factores ambientales. Se ha planteado que algunos individuos, debido a predisposiciones psicológicas y experiencias sociales previas, son más propensos a desarrollar una adicción. Las ideas equivocadas sobre la necesidad de estar siempre conectados o de recibir aprobación constante, sumadas a la facilidad de acceso y al diseño atractivo de las plataformas, refuerzan este comportamiento. Asimismo, dificultades como la falta de habilidades para relacionarse o una baja autoestima pueden llevar a que algunas personas encuentren en las redes sociales un escape, lo cual termina alimentando el círculo adictivo (Turel & Serenko, 2012; Se-Hoon et al., 2016; Davis, 2001).

Modelo sociocognitivo. Describe que este tipo de adicción surge cuando la persona espera obtener beneficios positivos al usar Internet, especialmente si siente que domina bien su uso. Sin embargo, esa expectativa suele ir acompañada de una baja capacidad para controlar sus impulsos, lo que facilita el desarrollo de conductas adictivas.

. Las personas esperan beneficios como la aceptación social y el entretenimiento, lo que las motiva a usar las redes más frecuentemente. Cuando creen que manejan bien estas plataformas, pero no pueden regular su uso adecuadamente, se vuelven más propensas a la adicción. La falta de control y la constante búsqueda de recompensas positivas refuerzan el comportamiento adictivo (Turel & Serenko, 2012).

Modelo biológico. Desde esta perspectiva, la postura neurocientífica ha vinculado este tipo de adicción con alteraciones en la interconexión de las neuronas y modificaciones en la estructura y funcionamiento cerebral. Investigaciones han demostrado que esta adicción puede provocar una disminución de la actividad dopaminérgica, el neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Asimismo, se ha notado que la exposición extendida a las redes sociales puede alterar áreas cerebrales responsables del control de impulsos y la toma de decisiones, lo

que agrava el ciclo adictivo y dificulta la capacidad de regular el uso de estas plataformas de manera saludable (Kuss & Griffiths, 2012; Se-Hoon et al., 2016; He et al., 2017).

Dimensiones. Autores como Ecurra y Salas (2014) afirman que esta dependencia se encuentra dividida en diferentes aspectos, específicamente tres:

Obsesión a las redes sociales: referida a aquella fijación mental intensa con estas plataformas, caracterizada por pensamientos recurrentes y ensoñaciones sobre su uso, junto con ansiedad e inquietud cuando no es posible utilizarlas.

Falta de control personal en su uso: relacionada con la intranquilidad por la falta de control o interrupciones en la conexión a las plataformas, lo que lleva a la negligencia de deberes y tareas académicas.

Uso excesivo: referida a las complicaciones para moderar el tiempo dedicado a estas plataformas, evidenciando una utilización excesiva, una incapacidad para limitar su uso y dificultades para disminuir su frecuencia.

Materiales y Métodos

Diseño de investigación

La investigación es de carácter no experimental, debido a que no se han modificado ni manipulado las variables investigadas. Además, será de tipo descriptivo correlacional, donde se ha investigado las variables de estrés académico y adicción a las redes sociales (Hernández et al., 2014).

Participantes

Participaron 715 estudiantes de ambos sexos, entre las edades de 18 a 25 años, pertenecientes a un instituto pedagógico de Cajamarca, matriculados en el semestre 2024-II, según los registros otorgados por la secretaría académica. El tamaño de la muestra ha sido establecido teniendo en cuenta el poder estadístico (0.95) y el tamaño del efecto (0.20) usando el Software G Power. De tal manera que la muestra de tipo no probabilística ha sido conformada por 266 estudiantes del instituto pedagógico, la cual ha sido seleccionada a partir de un muestreo por conveniencia, considerando a los estudiantes que estaban presentes durante el horario dispuesto por la plana directiva de la institución.

Técnicas e Instrumentos

Para recolectar la información, se aplicó una encuesta. Además, se emplearon dos escalas que permitieron evaluar las variables contempladas en el estudio.

Inventario SISCO SV-21 del estrés académico

El inventario (SISCO SV-21; Barraza, 2018), tiene como objetivo evaluar las respuestas físicas, emocionales y conductuales de dicha variable. Esta prueba está compuesta de 21 ítems,

con 3 dimensiones (estresores, síntomas y afrontamiento), presentados de forma ordinal con 6 opciones de respuestas (desde nunca hasta siempre). Dicho instrumento, puede aplicarse ya sea de forma individual como en grupo, necesitando alrededor de 20 a 25 min aproximadamente. La suma de los ítems dará un puntaje único que refleja el nivel de estrés académico, siendo un puntaje más alto indicativo de un mayor nivel de estrés. Estudios anteriores de validación en el Perú (Olivas et al., 2021) confirman que el inventario reúne evidencias de validez mediante el análisis factorial confirmatorio (CFI=.929, TLI=.920, RMSEA=.083 [.078-.088], SRMR=.061) y confiabilidad (> .80) para su uso en la población peruana.

Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

El cuestionario ARS es creado, validado y estandarizado por Ecurra y Salas (2014) en Perú. Cuyo propósito es evaluar la adicción a las redes sociales en jóvenes de educación superior, para fines diagnósticos, educativos e investigativos. El cuestionario se encuentra constituido por 24 ítems, con 3 dimensiones (obsesión, falta de control en el uso y uso excesivo) y una escala de respuesta likert con 5 opciones de respuesta (desde nunca hasta siempre). La puntuación total de los ítems se convierte en un único puntaje, siendo un puntaje más alto indicativo de una mayor probabilidad de adicción. Los datos alcanzados afirman que la escala presenta correctas propiedades psicométricas de validez mediante el análisis factorial exploratorio ($\chi^2(238) = 35.23$; $p < .05$; $\chi^2/gl = 1.48$; GFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .04; AIC = 477.28) y confiabilidad (.88).

Se revisaron las propiedades psicométricas de la escala mediante un análisis factorial confirmatorio, evidenciándose adecuados índices de ajuste ($\chi^2 = 349$; $gl = 249$; CFI = .990; TLI = .989; SRMR = .0122; RMSEA = .0389, IC 90% [.0288 – .0482]). Asimismo, las cargas factoriales fueron altas y consistentes en los tres factores, confirmando una estructura interna sólida (ver Anexo 6).

Procedimientos

Se inició el proceso, entregando una carta de presentación a la institución educativa pedagógica en la que se desarrolló la investigación. Dicha carta fue proporcionada por la universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, en la cual, se describieron datos generales de la investigación. La carta fue entregada tanto en formato físico como digital a la directora de la institución educativa. Posteriormente, se corroboró la aceptación formal por parte de la institución, la cual fue confirmada por mensaje de texto. Una vez obtenida la aceptación, se coordinó con la dirección del plantel un día del mes de septiembre en el que fueron aplicados los cuestionarios de manera presencial, en las aulas de la institución educativa.

En el día acordado para la aplicación, el investigador se presentó en la institución educativa para organizar el material necesario. Se visitaron las aulas previamente coordinadas, donde se realizó una breve presentación explicando el propósito del estudio, los pasos a seguir durante la participación y la duración aproximada para completar los cuestionarios. Luego, se distribuyeron las hojas informativas a todos los participantes, asegurando que comprendan la información y tengan la oportunidad de hacer preguntas. Seguidamente, antes de la entrega de los cuestionarios, se aplicó una ficha sociodemográfica, con una estimación de tiempo cercana a los 10 minutos, al concluir la misma, se hizo la entrega de los cuestionarios, donde tuvieron un tiempo de 15 a 20 minutos para completarlos. Por último, se procedió a recopilar los cuestionarios y se agradeció a los estudiantes por haber participado.

Aspectos Éticos

La investigación contó con la evaluación y aprobación del Comité de Ética perteneciente a la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Así mismo, se considera el derecho de propiedad intelectual, habiendo citado y referenciado la información científica usada en la investigación, la misma que ha sido corroborada mediante el índice de similitud, obtenido a partir del informe del software Turnitin.

También como parte de la investigación, se garantiza el respeto de los principios éticos establecidos por la American Psychological Association (2017):

Se garantiza la protección de todos los participantes que forman parte de la investigación. Los resultados obtenidos serán compartidos con los participantes y el personal adecuado de la institución. Durante el estudio, se tomaron medidas para evitar cualquier daño a la integridad de los participantes.

El estudio se desarrolló en un marco de responsabilidad y compromiso, en el que se informó previamente a los participantes el propósito del estudio y se proporcionó las hojas informativas a cada uno de ellos (ver Anexo 2), y se respetó sus decisiones voluntarias de participar o no en el estudio.

Así mismo, todos los participantes recibieron un trato equitativo y las oportunidades fueron iguales para todos.

Finalmente, los resultados del estudio se presentaron de manera fiel a los datos recopilados, evitando cualquier falsificación o alteración de la información obtenida.

Procesamiento y análisis de datos

La obtención de datos de la muestra se realizó de forma presencial, presentando la hoja informativa, la ficha sociodemográfica y los cuestionarios. Una vez finalizada la aplicación de ambos cuestionarios, los datos obtenidos fueron ingresados en una hoja de cálculo elaborada

con el programa Microsoft Excel para organizar y codificar los resultados de ambos cuestionarios.

Con el fin de procesar y analizar la información recopilada, se empleó un programa estadístico JAMOV, el cual permitió llevar a cabo el análisis descriptivo y correlacional. Asimismo, se hizo un análisis de tipo descriptivo con el fin de identificar las distintas categorías de cada variable dentro de la población. Posterior a ello, para decidir la prueba estadística, que permitió determinar la relación de ambas variables, se determinó si los datos presentaban una distribución normal o no, mediante la aplicación de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, cuyos resultados evidenciaron que las variables no presentaban una distribución normal ($p < .05$). En función de estos resultados, se optó por emplear la correlación no paramétrica Rho de Spearman. Por lo tanto, los hallazgos de los análisis estadísticos fueron expuestos con precisión y claridad mediante tablas y gráficos, según correspondía.

Resultados y Discusión

Relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un Instituto Pedagógico – Cajamarca.

En el análisis no se identificó una relación significativa entre las dimensiones de ambas variables. En el caso de la dimensión de Obsesión por las redes sociales, los coeficientes de correlación obtenidos con las dimensiones de estrés académico fueron bajos y estadísticamente no significativos.

De manera similar, la dimensión de Falta de control en el uso de las redes sociales mostró correlaciones bajas con las tres dimensiones del estrés académico, sin alcanzar niveles de significancia estadística. Aunque el coeficiente con la dimensión de estrategias de afrontamiento fue ligeramente más alto en valor absoluto, no se superó el umbral de significancia requerido.

Finalmente, en la dimensión de Uso excesivo de las redes sociales, se identificaron también correlaciones bajas con estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (ver Tabla 1).

Tabla 1

Matriz de correlación entre las dimensiones de Estrés académico y Adicción a redes sociales

		Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
Obsesión por las redes sociales	r_s	0.097	0.050	-0.061
	p	0.116	0.419	0.318
Falta de control en el uso de las redes sociales	r_s	0.099	0.084	-0.111
	p	0.109	0.174	0.070
Uso excesivo de las redes sociales	r_s	0.118	0.088	-0.089
	p	0.054	0.151	0.149

En el análisis correlacional no se encontró una relación significativa entre las dimensiones de estrés académico y adicción a las redes sociales, ya que las correlaciones fueron bajas y no significativas. Este resultado es diferente a lo encontrado por Chávez y Coaquira (2022) y Ramírez et al. (2022), quienes hallaron asociaciones entre el uso problemático de redes sociales y mayores niveles de estrés en estudiantes. De manera similar, Morales et al. (2021) identificaron una relación entre el estrés académico y el uso inadecuado de internet y redes sociales durante el confinamiento en estudiantes de nivel medio superior. Por otro lado, Miñan et al. (2023) encontraron una relación inversa, donde mayores niveles de estrés se vinculaban con un menor uso adictivo de redes. Estos contrastes sugieren que la relación de las variables puede variar según el contexto educativo, social y emocional.

En síntesis, aunque estudios anteriores han mostrado vínculos entre ambas variables, en el estudio actual se destaca la independencia estadística entre el estrés académico y la adicción a redes sociales en esta población específica. Esto resalta la necesidad de considerar factores individuales y contextuales que podrían influir en la manera en que los estudiantes experimentan y manejan tanto el estrés como el uso de redes sociales. Según la teoría de la interacción de Lazarus y Folkman (1986), el estrés no depende únicamente del estímulo externo, sino de la evaluación cognitiva que cada individuo hace de dicha situación. Esto implica que dos estudiantes expuestos a las mismas demandas académicas o al mismo entorno digital pueden responder de formas completamente distintas. Asimismo, desde el modelo cognitivo-conductual de la adicción, se comprende que el uso excesivo de redes sociales no surge necesariamente del estrés, sino de esquemas de pensamiento disfuncionales, déficits en habilidades sociales y necesidades emocionales insatisfechas (Davis, 2001; Turel & Serenko, 2012).

Por tanto, la ausencia total de relación encontrada puede explicarse por estas diferencias en la percepción, afrontamiento y motivaciones individuales.

Niveles de estrés académico en estudiantes de un Instituto Pedagógico – Cajamarca.

En la dimensión de Estresores, la mayoría de los estudiantes se ubicó en un nivel moderado, seguido por una proporción considerable en el nivel severo, mientras que una menor parte presentó un nivel leve. Respecto a la dimensión de Síntomas, se observó también una predominancia del nivel moderado, con una distribución equitativa entre los niveles leve y severo. En cuanto a la dimensión de Estrategias de afrontamiento, se identificó una tendencia similar, con la mayor parte de los estudiantes ubicados en el nivel moderado, y distribuciones más reducidas pero equivalentes en los niveles leve y severo (ver Tabla 2).

Tabla 2

Frecuencia y porcentajes en los Niveles de Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento

Niveles	Estresores		Síntomas		Estrategias de afrontamiento	
	f	%	f	%	f	%
Leve	67	25.2	72	27.1	68	25.6
Moderado	125	47.0	122	45.9	130	48.9
Severo	74	27.8	72	27.1	68	25.6

Un alto porcentaje de estudiantes presentan niveles moderados en las tres dimensiones evaluadas. Asimismo, se evidenció una presencia considerable de niveles severos, especialmente en la dimensión de estresores.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Asenjo et al. (2021), quienes identificaron niveles severos de estrés académico en estudiantes de enfermería, tanto en varones como mujeres. Asimismo, estudios como el de Carreón et al. (2022) en México revelaron que el 23.3% de los estudiantes presentaron un grado severo de estrés, predominando en mujeres, lo cual evidencia la alta prevalencia de esta problemática en contextos educativos similares.

Del mismo modo, Martínez et al. (2023), en su estudio con estudiantes de enfermería en México, encontraron que, aunque el nivel general de estrés fue leve, también hubo casos representativos con niveles moderados e intensos, lo que sugiere que el estrés académico puede variar ampliamente dentro de una misma población estudiantil, como ocurre también en el presente estudio (Alfonso et al., 2015).

Este predominio del nivel moderado de estrés académico en las tres dimensiones puede estar relacionado con la carga académica percibida, las exigencias institucionales y las condiciones personales de los estudiantes (Cassaretto et al., 2021).

Niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de un Instituto Pedagógico – Cajamarca.

Los resultados dan a conocer que, en la dimensión de Obsesión, la mayor parte de la población se ubicó en el rango medio, seguida por una proporción considerable en el rango alto, y en menor medida en el rango bajo. En lo que respecta a la dimensión de Falta de control en el uso de las redes sociales, se evidenció también una predominancia del rango medio, con una distribución más equilibrada entre los niveles bajo y alto. También, en la dimensión de uso excesivo, se evidenció una distribución similar a las anteriores, con una mayor concentración de estudiantes en el nivel medio, seguida de una proporción importante en el rango alto, y una menor representación en el rango bajo (ver Tabla 3).

Tabla 3

Frecuencia y porcentajes en los Niveles de Obsesión por las redes sociales, Falta de control en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales

Niveles	Obsesión por las redes sociales		Falta de control en el uso de las redes sociales		Uso excesivo de las redes sociales	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	72	27.1	78	29.3	70	26.3
Medio	110	41.4	117	44.0	107	40.2
Alto	84	31.6	71	26.7	89	33.5

Se evidenció que la mayor cantidad de estudiantes presentaron niveles medios en las tres dimensiones. No obstante, también se evidenció una proporción considerable de estudiantes con niveles altos, especialmente en las dimensiones de uso excesivo y obsesión.

Estos resultados se asemejan a lo reportado por Peña et al. (2019), quienes encontraron que los estudiantes universitarios presentaban rangos moderados de adicción a las TIC y redes sociales, mientras que un pequeño porcentaje reportaba niveles graves. Asimismo, en el estudio de Cabero et al. (2020), realizado en distintos países de Latinoamérica, se evidenciaron diferencias en la percepción del uso de redes sociales, aunque una parte de los jóvenes mostró indicios claros de adicción, especialmente en el uso impulsivo.

En el contexto peruano, Valladolid et al. (2023) encontraron niveles elevados de dependencia y fijación en jóvenes universitarios, coincidiendo con los resultados del presente estudio, donde se evidencian estudiantes con niveles medios y altos de adicción.

Por otro lado, el hallazgo de una menor proporción de estudiantes con niveles bajos podría reflejar una normalización del uso frecuente de redes sociales en la vida cotidiana de los jóvenes, influenciado por factores como la conectividad constante, la búsqueda de aprobación social y la dinámica académica digital (Davis, 2001; Turel & Serenko, 2012).

Conclusiones

A partir del análisis realizado, se concluye que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en los estudiantes de un instituto pedagógico de Cajamarca. Este resultado da a conocer que al menos en esta población, ambas variables se presentan de manera independiente, sin influenciarse directamente en sí.

Por otra parte, se encontró que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico en las tres dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento). Sin embargo, se evidenció que un porcentaje importante presentó niveles severos de estrés, específicamente en la dimensión de estresores, con un 27.8% de estudiantes en este nivel.

Asimismo, se evidenció que los niveles de adicción a las redes sociales, en su mayoría se encuentran en un nivel medio en las tres dimensiones (obsesión, falta de control y uso excesivo). No obstante, también se identificó un porcentaje considerable de estudiantes con niveles altos, específicamente en las dimensiones de uso excesivo (33.5%) y obsesión (31.6%), lo que podría indicar una creciente tendencia hacia comportamientos adictivos en el entorno digital entre los jóvenes evaluados.

Asimismo, es importante precisar que el cuestionario Adicción a Redes Sociales (ARS) no establece un diagnóstico clínico de adicción, sino que evalúa el uso excesivo, la falta de control y la obsesión por las redes sociales, por lo que los resultados se interpretaron como indicadores de riesgo y no como una adicción propiamente dicha.

Recomendaciones

Se sugiere, que en futuras investigaciones se pueda trabajar con muestras más amplias y diversas, ya que permitirá contrastar los resultados actuales y analizar si existen variables como la ansiedad, depresión, autoestima y apoyo social, que pueden influir en la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales, lo cual podría aportar nuevas perspectivas del tema y una mejor comprensión de ambas variables.

Se recomienda implementar programas psicoeducativos en el instituto pedagógico, enfocados en ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico. Estas intervenciones podrían incluir sesiones prácticas, donde se enseñe sobre las técnicas de relajación, la identificación de estresores, regulación emocional y estrategias efectivas de afrontamiento, todo ello a cargo de profesionales en salud mental.

Implementar programas de intervención psicológica dirigidos a estudiantes que presenten niveles moderados y altos de uso problemático de redes sociales, centrados en el entrenamiento en autorregulación, control del tiempo, reestructuración cognitiva y modificación de hábitos digitales, con el fin de reducir el uso excesivo, la falta de control y la obsesión por estas plataformas.

Capacitar al personal docente del instituto pedagógico para que puedan identificar de manera temprana posibles signos de estrés académico en los estudiantes, promoviendo una enseñanza más empática, flexible y orientada al bienestar del estudiante, incorporando estrategias pedagógicas que eviten la sobrecarga académica y favorezcan evaluaciones más justas.

Implementar espacios permanentes de acompañamiento psicológico dentro del instituto, donde los estudiantes puedan recibir orientación individual y grupal sobre temas de salud mental, manejo del estrés y prevención de conductas adictivas.

Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2).
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Arab, E. & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rm-clc.2014.12.001>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educación*, 360, 533-556. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126>
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), 59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A., González, L., Garza, A. & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1). <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal Of Developmental And Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Berrío, N. & Mazo, R. (2012). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. <https://doi.org/10.17533/uidea.rp.11369>

- Blanco, M. (2003). El estrés en el trabajo. *Revista Ciencia y Cultura*, 12, 71-78.
<http://www.scielo.org.bo/pdf/rcc/n12/a08.pdf>
- Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, J., Orellana, M. & Harvey, I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 24 (4), 1-11.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/178270/1/699974.pdf>
- Carreón, C., De Los Reyes, L. & Vásquez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Salud y Cuidado*, 1(1).
<https://doi.org/10.36677/saludycuidado.v1i1.18237>
- 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). <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>
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dirección Regional de Salud Cajamarca. (2024, 17 enero). *Diresa presenta Observatorio Regional de Salud Mental*.
https://www.diresacajamarca.gob.pe/portal/noticias/det/8082?utm_source=chatgpt.com
- Dirección Regional de Transportes y Comunicaciones. (2024, 18 noviembre). *Cajamarca una de las regiones líderes en conectividad digital rural gracias a los EPAD*.
<http://www.drccajamarca.gob.pe/portal/noticias/det/9862>
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *Liberabit*, 20(1), 73-91.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espina, L. (2015). *El afrontamiento y la generación de estrés en la depresión en la adolescencia* [Tesis de doctorado, Universidad de Deusto].
- Farfán-Latorre, M., Estrada-Araoz, E. G., Lavilla-Condori, W. G., Ulloa-Gallardo, N. J., Calcina-Álvarez, D. A., Meza-Orue, L. A., Yancachajlla-Quispe, L. I., & Rengifo Ramírez, S. S. (2023). Mental Health in the Post-Pandemic Period: Depression, Anxiety, and Stress in Peruvian University Students upon Return to Face-to-Face Classes. *Sustainability*, 15(15), 11924. <https://doi.org/10.3390/su151511924>

- Galán, V., Roser, J., & Hsiung, N. (2024). Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior. *UNESCO*, 4. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501_spa
- García, J., Miani, O. & Sánchez, L. (2024). Exploración preliminar sobre las variables psicológicas implicadas en la adicción a redes sociales on-line. *Adicciones*, 36(1), 53-62. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1745>
- González, R., Fernández, R., González, L. & Freire, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32(4), 151-158. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2010.01.005>
- He, Q., Turel, O. & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7. <https://www.nature.com/articles/srep45064>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.a ed.). McGrawHill.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). *Población que accede a internet* [Archivo Excel]. <https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/tecnologias-de-la-informacion-y-telecomunicaciones/>
- Jasso, J, López, F., & Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica - Registros de investigaciones psicológicas*, 7 (3), 2832-2838.
- Jerez, M. & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3). <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Kemp, S. (31 de enero de 2024). *Digital 2024: Informe General Global*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Manuel, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2), 55-63.
- Martínez, S., Juárez, S., Rico, R., Martínez, A. & Gallegos, R. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios de Enfermería de Querétaro, México. *HorizEnferm*, 34(1), 63-73. https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.1.
- Martínez, S., Juárez, S., Rico, R., Martínez, A., & Gallegos, R. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios de Enfermería de Querétaro, México. *Horizonte de Enfermería*, 34(1), 63-73. https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.1.63-73

- Ministerio de Educación. (17 de octubre de 2019). Ansiedad, violencia y estrés en universidades. *El Peruano*. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Miñan, G., Flores, J., Piñas, A., Suria, Y., Toledo, W., García, J., & Mejía, G. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023519>
- 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>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Olivas, L., Morales, S. & Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas del inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Research Articles*, 9(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Palacios, J., Belito, F., Bernaola, P., & Capcha, T. (2020). Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 45-53. <https://doi.org/10.5377/multiensayos.v0i0.9336>
- Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F., & Aceves, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación En Tecnologías de la Información*, 7(13), 83-91. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=7107358>
- Pillaca, J. (2019). Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. *Acta Psicológica Peruana*, 4(2), 356-378. <http://201.234.119.250/index.php/ACPP/article/view/237>
- Ramírez, Reyes, G., Rojas, J., & Fragoso, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por Covid-19. *Ciencias de la Salud*, 20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Real Academia Española. (2023). Adicción. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 11 de mayo de 2024 de <https://dle.rae.es/adicción>
- Rodríguez, E. & Sánchez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de Estudios*

- y *Experiencias En Educación*, 21(45), 51-69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Se-Hoon, J., HyoungJee, K., Jung-Yoon, Y., & Yoori, H. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers In Human Behavior*, 54, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal Of Information Systems*, 21(5). <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Valladolid, A., Neira, F., Hernández, O., Callupe, P. & Akintui, J. (2023). Adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad nacional de Junín (Perú). *Región Científica*, 2(1). <https://doi.org/10.58763/rc202353>
- Vargas, M., Parra, M., Cortez, W. & Vargas, R. (2021). Hábitos de acceso y adicción a redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria. *Current Opinion Nursing & Research*, 3(1). <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/314/3142383004/index.html>
- Zamora, A. & Leiva, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo (Asunción)*, 9(2). <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>

Anexos

Anexo 1: Resolución de comité de ética



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 343-2024-USAT-FMED
Chiclayo, 13 de agosto de 2024

Vista la solicitud virtual N° TRL-2024-10802 en virtud de la aprobación con fecha 07 de agosto de 2024 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante GAMONAL MENDOZA ESTEFANY DEL MILAGRO, de la Escuela de Psicología. Asesor: Mtro. Blanca Mariana Rojas Jiménez.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO PEDAGÓGICO - CAJAMARCA, 2024**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.


Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Mtro. Sorey Garlet Gayoso Dianderas
 Secretaria Académica
 Facultad de Medicina




Mtro. Luis Enrique Jara Romero
 Decano (e)
 Facultad de Medicina

Anexo 3: Cuestionario de adicción a redes sociales**ARS**

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:						
		S = Siempre CS = Casi Siempre AV = Algunas Veces		RV = Rara Vez N = Nunca		
Nº 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 SV-21**SISCO SV-21**

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

- 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 5: Ficha sociodemográfica**Ficha Sociodemográfica****Edad:** _____ **Sexo:** M F**Datos Familiares:**

- 1. ¿Padece de alguna enfermedad física?**
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Si la respuesta es sí, por favor especifique: _____
- 2. ¿Ha padecido alguna afectación psicológica diagnosticada por un especialista?**
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Si la respuesta es sí, por favor especifique: _____
- 3. ¿Tiene alguna responsabilidad familiar significativa (cuidar de un familiar, contribuir económicamente, etc.)?**
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Si la respuesta es sí, por favor especifique: _____

Anexo 6: Análisis Factorial Confirmatorio ARS*Medidas de Ajuste*

χ^2	gl	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
							Inferior	Superior
349	249	<.001	0.990	0.989	0.0122	0.0389	0.0288	0.0482

Cargas de los factores

Factor	Indicador	Carga Factorial
Factor 1	A2	0.907
	A3	0.899
	A5	0.91
		0.908
	A7	0.924
	A13	0.898
	A15	0.926
	A19	0.909
	A22	0.919
	A23	0.908
Factor 2	B4	0.889
	B11	0.901
	B12	0.897
	B14	0.913
	B20	0.926
	B24	0.932
Factor 3	C1	0.895
	C8	0.898
	C9	0.898
	C10	0.902
	C16	0.912
	C17	0.906
	C18	0.895
	C21	0.904

Anexo 7: Carta de presentación

Chiclayo, 27 de agosto de 2024

Carta N°172-2024-USAT-EPSI

Sra. María Dorelis Farro Mundaca
Directora
Instituto Superior Pedagógico Público "Octavio Matta Contreras"
Cutervo.-

Asunto: Taller de Investigación

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la **Srta. Estefany del Milagro Gamonal Mendoza**, con documento de identidad N° **74156634**, estudiante del programa de Psicología, quien cursa la asignatura Taller de Investigación II cuyo docente es el **Dr. Rony Edinson Prada Chapoñán**.

Estimada directora, la estudiante se encuentra realizando el proyecto de Tesis, titulado: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO PEDAGÓGICO - CAJAMARCA, 2024"**, producto acreditable de la asignatura y requisito del Plan de Estudios.

Por tal motivo recorro a usted para que brinde las facilidades, permitiéndole la recolección de información necesaria para ejecutar su proyecto de Tesis.

Agradeciéndole por la deferencia que se sirva brindar a la presente le anticipo los sentimientos de mi consideración y estima.

Atentamente,



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Becerra E".

Mgtr. Nelly Patricia Becerra Escate
Directora
Escuela de Psicología