

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Uso problemático de redes sociales y estrés académico en universitarios de Lima
Metropolitana

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología que presenta:

Yolvi Herman Castro Orihuela

Asesor:

Mag. Javier Eduardo Sánchez Calderón


Lima, 2024

Informe de similitud

Yo, Javier Sánchez Calderón, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado Uso problemático de redes sociales y estrés académico en universitarios de Lima Metropolitana, del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as) Yolvi Herman Castro Orihuela, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 24 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 25/06/2024.
- Confirmando que he revisado de manera manual el reporte de coincidencias, donde he verificado que el contenido puede ser similar a las fuentes originales debido al uso de términos comunes y porque la temática ha sido investigada en otros contextos.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 25 de junio de 2024

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora:	
Javier Eduardo Sánchez Calderón	
DNI: 72813056	Firma 
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8551-761X	

Agradecimientos

Agradezco a Dios por su presencia sublime, a veces incomprensible, pero finalmente llena de sabiduría. Agradezco también a mis padres Germán y Soledad quienes me apoyaron desde el principio en asumir el reto de comenzar y culminar una segunda carrera profesional. Asimismo, agradezco a mi asesor de tesis Javier Sánchez por su apoyo, paciencia y aliento permanente. Finalmente, agradezco de manera especial a mi amiga Amira, Ami, quien me acompañó en mis momentos de duda y me brindó su apoyo cuando más lo necesitaba.



Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre el uso problemático de redes sociales (UPRS) y el estrés académico (EA) en universitarios de Lima Metropolitana durante la pandemia por COVID-19. Para ello participaron 122 estudiantes, 79 mujeres, 41 hombres y 2 estudiantes que prefirieron no mencionar su sexo, entre los 18 a 30 años ($M = 21.95$ años, $DE = 2.40$) de los cuales 46.7 % se encontraba a la Mitad de la carrera, 27.9 % al Inicio y 25.4 % al Final. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico SISCO SV-21 (Barraza, 2018). Se encontró una correlación positiva, significativa de tamaño mediano entre el UPRS y el EA. Asimismo, el grupo de 18 a 21 años obtuvo una correlación positiva de tamaño mediano entre el UPRS y el EA. En cuanto al sexo, las mujeres mostraron correlaciones entre el UPRS y el EA. Con respecto al ciclo de estudio, se halló que en las dimensiones Obsesión por las redes sociales y Estresores los estudiantes que se encontraban al Inicio de la carrera presentaban mayores puntajes en comparación a los que se encontraban en ciclos avanzados. Finalmente, en cuanto a la frecuencia de uso se encontró que los estudiantes que revisaban las redes sociales Todo el tiempo presentaban mayores puntajes en UPRS en comparación a los que revisaban las RS en menos ocasiones.

Palabras clave: Redes sociales, uso problemático, estrés académico, universitarios, pandemia

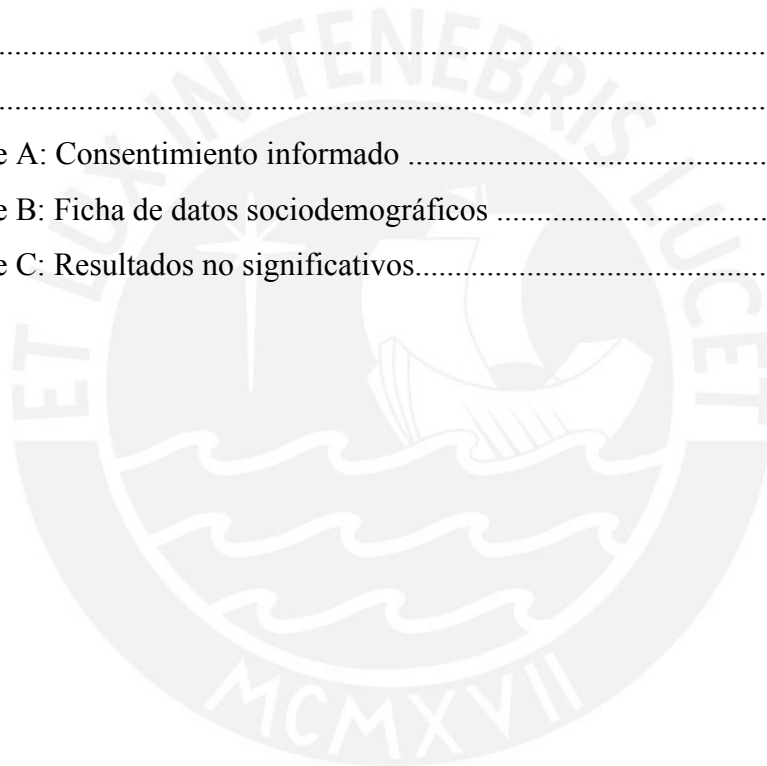
Abstract

The objective of this research was to study the relationship between the problematic use of social networks (PUSN) and academic stress (AS) in university students in Metropolitan Lima during the COVID-19 pandemic. For this, 122 students participated, 79 women, 41 men and 2 students who preferred not to mention their sex, between 18 and 30 years old ($M = 21.95$ years, $SD = 2.40$) of which 46.7% were in the Middle of the degree, 27.9% at the Beginning and 25.4% at the End. The instruments used were the Social Network Addiction Questionnaire (SNAQ) by Escurra and Salas (2014) and the Systemic Cognitivist Inventory for the study of Academic Stress SISCO SV-21 (Barraza, 2018). A positive, significant correlation of medium size was found between the PUSN and the AS. Likewise, the 18 to 21 year old group obtained a medium-sized positive correlation between the PUSN and the AS. Regarding sex, women showed correlations between the PUSN and the AS. With respect to the study cycle, it was found that in the dimensions Obsession with social networks and Stressors, students who were at the beginning of the degree had higher scores compared to those who were in advanced cycles. Finally, regarding the frequency of use, it was found that students who reviewed social networks All the time had higher scores in UPRS compared to those who reviewed social networks on fewer occasions.

Keywords: Social networks, problematic use, academic stress, university students, pandemic

Tabla de contenido

Introducción	1
Método	9
Participantes	9
Medición	10
Procedimiento	12
Análisis de datos	13
Resultados	14
Discusión	19
Referencias	27
Apéndices	41
Apéndice A: Consentimiento informado	41
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos	42
Apéndice C: Resultados no significativos.....	43



Introducción

Desde el año 2019, con el inicio de la pandemia mundial por la COVID-19, Internet ha sido uno de los sistemas de comunicación de mayor demanda y crecimiento (Internet Society, 2021). Según, los últimos datos de la International Telecommunication Union (ITU, 2021) el número de usuarios ha aumentado en 800 millones entre el 2019 y el 2021, alcanzando un total de 4900 millones de personas, lo que representa el 63 % de la población mundial. Por otro lado, durante la pandemia las redes sociales (RS) más usadas por los jóvenes en 25 países fueron Facebook, WhatsApp, YouTube e Instagram (Volkmer, 2021). De igual modo, a nivel global en el 2021 los usuarios se dedicaron aproximadamente dos horas y 27 minutos al día a revisar sus RS; además, durante este mismo año, el tiempo de uso aumentó en dos minutos, en comparación con años anteriores (We Are Social & Hootsuite, 2022).

Ahora, en el Perú las RS que más se usan para consumir contenidos son Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram, TikTok y Twitter (Reuters Institute, 2021). Entre ellas, las tres RS con mayor frecuencia de uso a nivel local fueron WhatsApp, Facebook y TikTok (Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur [IPSOS], 2021). Asimismo, es importante mencionar que en el país, el segmento de 18 a 34 años, conformado por adolescentes tardíos y adultos tempranos, representa la audiencia con mayor presencia en redes con 4,4 millones de usuarios (Comscore, 2022).

Concretamente, el elevado número de usuarios es atraído por la multiplicidad de usos que ofrecen las RS, desde el intercambio de diversos datos hasta reuniones de trabajo virtuales y educación a distancia (Drahošová & Balco, 2017). Además, en ellas se pueden realizar conversaciones por chat, compartir emoticones, fotos, videos, audios y llevar a cabo comentarios a otros usuarios mediante textos o escalas de valoración del contenido que producen (Balakrishnan & Griffiths, 2017; Kircaburun & Griffiths, 2018). Asimismo, las RS se caracterizan por la facilidad para agregar nuevos contactos, abarcar un amplio espectro de temas en simultaneo, establecer nuevas relaciones y adoptar novedosas formas de enseñar, aprender e interactuar a través de cada una de las diferentes plataformas (Fernández, 2013; Soracá & Limas Suárez, 2020).

En ese sentido, si bien las RS pueden presentar diversas ventajas, su uso excesivo también puede significar inconvenientes en la salud mental de los usuarios (Karim et al., 2020; McCrae et al., 2017). Según Milošević y colaboradores (2020), entre las problemáticas más comunes destacan la adicción a las RS, problemas de concentración y atención, impacto negativo en las capacidades intelectuales, en las emociones y aumento en los niveles de estrés

y fatiga. Asimismo, el estudio longitudinal de Feder y colaboradores (2019) halló que el uso frecuente de las RS reporta mayores síntomas de psicopatología. De igual modo, en la revisión sistemática de Keles y colaboradores (2019) se encontró que las cuatro áreas de influencia de las RS, tiempo dedicado, actividad, inversión y adicción, se correlacionaban con ansiedad, depresión y malestar psicológico.

De las diferentes problemáticas mencionadas, el concepto de adicción a las RS presenta dificultades en su definición debido a la terminología imprecisa y confusa (Alarcón-Allain & Salas-Blas, 2022). De esta forma, diversos autores han propuesto diferentes denominaciones para referirse a esta misma problemática: uso excesivo, abuso, uso problemático, uso patológico, uso abusivo, adicciones y dependencias (Andreassen, 2015; Carbonell et al., 2018; Carbonell & Oberst, 2015; García del Castillo et al., 2019; Graña, 1994; Matute, 2016; Salas-Blas et al., 2020; Turel & Serenko, 2012).

En ese sentido, Matute (2016) y Becoña (2016) sugieren que el término Uso problemático es el más adecuado porque aleja del concepto de adicción el trasfondo de enfermedad médica. No obstante, los autores no descartan que su uso pueda presentar aspectos riesgosos como conductas de aislamiento social, impulsividad, modificación en el horario de alimentación y sueño, entre otros. De esta forma, Matute (2016) plantea la definición de Uso problemático de redes sociales [UPRS] como el uso impulsivo y carente de regulación y control de las RS, lo cual genera algunas dificultades en las relaciones interpersonales y podría, en apariencia, crear modelos cognitivos y conductuales adictivos. En ese sentido, la autora estima que, si bien el concepto agrupa conductas que podrían asociarse con problemas de salud, integración social, académicos, de trabajo y familiar, finalmente no llegaría a constituir un tipo de adicción en el usuario.

Sin embargo, Andreassen y Pallesen (2014), autores que proponen una línea adictiva, definen la adicción a las RS como la preocupación que la persona expresa por usar de forma constante las RS. De esta forma, el usuario podría llegar a sentir el deseo exacerbado de ingresar a las RS y no prestar atención a actividades de tipo social, académico, laboral, de salud, entre otros. Al mismo tiempo, Guiñazú y colaboradores (2010) mencionan que estas acciones pueden derivar en adicciones de tipo conductuales, psicológicas o adicciones sin sustancia. Así, durante la repetición de las acciones de conectividad, la conducta se automatizaría y la persona perdería el control de la actividad realizada, incluso conociendo sus efectos desfavorables (Cía, 2013; Echeburúa & Fernández-Montalvo, 2006). En línea con lo anterior, el modelo biopsicosocial propuesto por Griffiths (2005) sugiere que el UPRS podría también evidenciarse por los siguientes seis síntomas característicos en la

persona: a) Alteraciones en el estado de ánimo, lo cual implicaría cambios emocionales específicos derivados del uso intensivo de estas plataformas; b) Saliencia, esto conllevaría una preocupación dominante por las RS; c) Tolerancia, se relacionaría con un incremento en la cantidad de tiempo dedicado a las redes; d) Abstinencia, caracterizado por emociones negativas y reacciones psicológicas como la irritabilidad o la ansiedad al limitar su uso; e) Conflictos, generalmente serían problemas interpersonales ocasionados por el uso de RS; y f) Recaída, la cual sería una tendencia a volver a repetir patrones de uso excesivo tras periodos de alejamiento de las redes.

Cabe señalar que en el presente trabajo se emplea el término Uso problemático debido a que las últimas versiones publicadas del manual de Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades (CIE, Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM, American Psychiatric Association [APA], 2014) aún no consideran la existencia de adicciones a las RS (Salas-Blas et al., 2020). Sin embargo, si bien en esta investigación no se utiliza el término Adicción a las RS como constructo principal, si se tiene en cuenta las propuestas teóricas y resultados empíricos que justifican la presencia de una problemática compleja alrededor del uso de las RS.

De esta manera, a nivel internacional se han desarrollado múltiples investigaciones y se ha relacionado el constructo UPRS con diferentes variables. Por ejemplo, en Alemania se le ha estudiado en relación al uso problemático de los juegos digitales (Reer et al., 2021), la ansiedad, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad y la resiliencia (Husain & Wegmann, 2021). Por otro lado, en China se ha investigado el constructo en relación a la depresión (Chen, 2022). Del mismo modo, en Estados Unidos se le relacionó con el aislamiento social percibido (Meshi et al., 2019). Asimismo, dentro de Latinoamérica, en Argentina se estudió el constructo junto al miedo a quedar afuera [FoMO] (Luque et al., 2019).

En el contexto peruano, la problemática UPRS ha sido estudiada por un número reducido de autores (Huaríngá & Yactayo, 2019; Mohanna & Romero, 2019; Ríos, 2021; Yupanqui, 2020). Asimismo, en el país el instrumento más usado para medir el constructo es El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas-Blas (2014). La escala mide el uso de las RS en base a tres factores: el primer factor se centra en la obsesión que se puede desarrollar hacia las RS, el segundo factor hace referencia al descontrol del usuario frente al uso de la RS y, por último, el tercer factor se enfoca en medir la presencia de un uso excesivo de las RS por parte del usuario. Asimismo, la prueba consta de 24 ítems y fue

validada con 380 estudiantes limeños pertenecientes a diferentes universidades.

Ahora, como se mencionó en los párrafos iniciales, la audiencia poblacional que más usa las RS en el Perú son los adolescentes tardíos y los adultos tempranos (Comscore, 2022). Al respecto, de estos dos grupos etarios, aquellos que realizan estudios universitarios cuentan con un 94,7 % de participación en el uso de internet, por lo que son considerados como los mayores usuarios de la red en el país (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2020). Asimismo, en el estudio llevado a cabo por Guillén López (2019) se encontró que las RS más utilizadas por los estudiantes de una universidad en Lima, eran Facebook, Instagram y Twitter. De igual modo, en la investigación realizada por Ochoa (2019), los universitarios mencionaron que las aplicaciones que más usaban eran WhatsApp, Facebook e Instagram. En ese sentido, a partir de la interacción y el incremento en el uso de las RS algunos universitarios podrían presentar un UPRS (Jiang, 2021; Huaranga & Yactayo, 2019).

En relación al UPRS, es importante señalar que según Xu y Tan (2012), el paso de un uso normal hacia uno problemático se efectúa cuando la persona considera a las RS como la única fuente de alivio para enfrentar o reducir la presencia de estrés, soledad y depresión. De esta manera, los autores remarcan que frente a estos sentimientos las RS actuarían como un proveedor de recompensas; es decir, cuando las personas eligen las RS para evadir los problemas, ignorar las relaciones personales fuera del entorno virtual y los conflictos en el ámbito académico, se refuerza la satisfacción. En línea con lo anterior, otras investigaciones también indican que las personas perciben a las RS como un medio para disminuir el estrés, la soledad, la depresión o equilibrar la baja autoestima y la falta de éxito en el ámbito social (Caplan & High, 2011; Griffiths et al., 2014).

Ahora, de acuerdo con el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), la eficacia del uso de las RS estaría sujeta a qué tan bien se empleen y la estrategia de afrontamiento elegida de acuerdo a las circunstancias situacionales. En ese sentido, en investigaciones cualitativas realizadas en relación a la auto distracción concluyeron que distraerse del estrés mediante el uso de las RS era efectivo (de Wit, 2020; Wolfers, 2021). Asimismo, una encuesta realizada durante la pandemia encontró una relación negativa entre el uso de las RS para la búsqueda de información y los niveles de estrés, lo que indica un afrontamiento que puede considerarse favorable (Ngien & Jiang, 2021). Sin embargo, también se ha podido corroborar que la información engañosa o las respuestas inapropiadas conducen a un afrontamiento ineficaz (Lazard et al., 2021). De igual modo, en otro estudio el resultado también concluyó que el uso de las RS para distraerse era poco favorable (Duvenage et al., 2020).

En línea con lo anterior, Carbonell y colaboradores (2021) mencionan que las personas suelen usar la tecnología para evadir estados negativos adversos como el estrés. Sin embargo, para Kircaburun y Griffiths (2018) realizar conductas evitativas a través de plataformas tecnológicas ha demostrado ser un comportamiento con resultados problemáticos. Asimismo, según Panova y Lleras (2016) estas conductas evitativas también se han asociado con ansiedad y depresión. Esto último plantea la posibilidad de que las conductas evitativas pueden ser consideradas como formas de afrontamiento no adaptativas (Blalock & Joiner, 2000; Holahan et al., 2005). De esta forma, diversos autores reconocen que el tipo de personalidad, la autoestima, la vulnerabilidad psicológica, la ansiedad y el estrés pueden ser factores de riesgo para desarrollar una conducta problemática o adictiva hacia las RS (Andreassen & Pallesen, 2014; Echeburúa, 2012; Young et al., 2019).

Ahora, con respecto al estrés, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) informó que debido a la pandemia por la COVID-19 el 52.2 % de limeños manifestaba estrés, en niveles que van desde el moderado hasta el severo. En conexión con estas cifras, las actividades estudiantiles que realizan los universitarios también representan para muchos un generador de estrés (Berrío & Mazo, 2011; Damásio et al., 2017; Kiekens et al., 2016; Molano-Tobar et al., 2019; Suárez & Díaz, 2015). En línea con lo anterior, en un estudio realizado en Juliaca durante la pandemia se reportó que el 92.27 % de estudiantes manifestaba estrés académico [EA], identificándose como principales estresores a la sobrecarga de tareas académicas y los trabajos que deben cumplir en los tiempos establecidos por la plana docente (Luque Vilca et al., 2022). Del mismo modo, en otro estudio realizado con universitarios de Arequipa, Cajamarca, Huánuco, Lima, Piura y Puno se encontró que el 83 % de estudiantes presentaba niveles medio y medio alto de EA (Cassaretto et al., 2021).

Asimismo, estos niveles de EA en la población universitaria podrían impactar en su salud manifestándose mediante agotamiento, disminución en el interés por el estudio, nerviosismo, percepción de pérdida de control, entre otros; además, todos estos síntomas también influirían en el rendimiento académico de los estudiantes (Alfonso et al., 2015). De igual modo, diversos estudios han encontrado que la presencia de altos niveles de EA se asocian con mayores niveles de depresión, ansiedad, una menor autoestima, autolesiones y una menor autoeficacia académica (Damásio et al., 2017; Chávez & Peralta, 2019; Kiekens et al., 2016; Ye et al., 2018). Cabe mencionar también que otras investigaciones han hallado que las mujeres presentan mayores niveles de estrés en comparación a los hombres (Karanaman et al., Ramón-Arbués et al., 2019; Ye et al., 2018). Asimismo, en cuanto al periodo de estudio de los universitarios, existen investigaciones que mencionan que tanto en los primeros ciclos

como en los últimos los estudiantes presentarían altos niveles de estrés (Bedoya-Lau et al., 2014; Damásio et al., 2017; Gaeta & Martín, 2009).

En ese sentido, Lazarus y Lazarus (2000) mencionan que el estrés, de acuerdo al modelo transaccional, se produce mediante la relación dinámica entre la persona y su entorno, a partir de ello, en algún punto se establece un estado de desequilibrio. Este desequilibrio se configura entre las demandas y los recursos que tienen las personas. De esta manera, si los recursos son mayores a las demandas del entorno, el estrés percibido por la persona será bajo, de lo contrario será alto. Asimismo, en cuanto al EA según Barraza y colaboradores (2019) podría definirse como un proceso inserto dentro de un sistema con características de adaptación psicológica que se configura a partir de la presencia de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. De esta manera, Barraza (2009) menciona que el estrés que se presentaría en los universitarios, se podría configurar en tres etapas: a) el estudiante considera como estresores a las exigencias y demandas propias de la vida universitaria; b) los estresores identificados por el estudiante se expresan a través de síntomas que pueden ser físicos, psicológicos y/o comportamentales; y c) frente a este estado de desequilibrio el estudiante busca y realiza estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio ausente.

Ahora, a nivel internacional el EA ha sido investigado ampliamente por diversos autores. Por ejemplo, en China se realizó una investigación que relacionó el EA con la depresión, con énfasis en mediadores como la adicción al teléfono móvil y la calidad del sueño (Zhang et al., 2022). Asimismo, en Estados Unidos se desarrolló un estudio que relacionaba el constructo con el bienestar emocional (Clabaugh et al., 2021). De igual manera, en España se ha investigado el EA en relación a la variable práctica de ejercicio físico-deportivo (Soto Valenzuela et al., 2021). Por último, en Argentina se examinó la prevalencia del EA en universitarios de la carrera de odontología (Rodríguez et al., 2020). Cabe mencionar que en las cuatro investigaciones los grupos poblacionales que componen la muestra total (colegiales vs. universitarios, estudiantes de color vs. estudiantes blancos, practicantes de ejercicio físico vs. no practicantes de ejercicio físico y mujeres vs. hombres) se presentan variaciones en los puntajes de EA.

En el contexto peruano el EA también ha sido investigado por diversos autores (Cassaretto et al., 2021; Chávez y Peralta, 2019; Estrada et al., 2021). Asimismo, uno de los instrumentos empleados para medir el EA dentro del medio local es el Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico (Barraza, 2018). El instrumento cuenta con 21 ítems y está compuesto por tres factores: el primer factor mide la presencia de estresores en la persona, el

segundo factor se centra en los síntomas o reacciones y, finalmente, el tercer factor hace referencia a las estrategias de afrontamiento que desarrolla la persona frente al estrés. En Perú, la prueba fue validada por Manrique-Millones y colaboradores (2019) y por Olivas-Ugarte y colaboradores (2021), con ello se encontró valores adecuados de consistencia interna y un análisis factorial confirmatorio que evidencia un adecuado ajuste al modelo.

Al respecto, Araujo (2016) plantea que la dinámica de un UPRS que podría resultar en una adicción a las RS se establecería en: a) la persona se conecta a las RS para reducir el estrés; b) la persona empieza a crear una dependencia psicológica; y c) la persona manifiesta la necesidad de volver a conectarse a las RS. En ese sentido, García (2013) también menciona que la accesibilidad a las RS las convierte en un reforzador inmediato, lo que incrementa la posibilidad de generar una posible adicción. En la misma línea, Andreassen (2015) concluye que el factor de refuerzo actúa con mayor intensidad debido a que conectarse a las RS significa el contacto con eventos que proveen recompensas inmediatas como el entretenimiento, la popularidad, la atención, y la retroalimentación positiva.

De esta manera, a nivel internacional existen algunos estudios que relacionan el UPRS y el estrés en el ámbito universitario. Por ejemplo, en la investigación de Hou y colaboradores (2019) se obtuvo dos resultados: a) la depresión/ansiedad mediaron la relación entre el estrés percibido y el UPRS, y b) los efectos mediadores de la depresión/ansiedad en la asociación entre el estrés percibido y el UPRS fueron moderados por la resiliencia psicológica.

Asimismo, en el metaanálisis de Shannon y colaboradores (2022) se examinó de manera sistemática el UPRS y su asociación con síntomas de depresión, ansiedad y estrés en poblaciones de adolescentes y adultos jóvenes. Cabe mencionar que la muestra estuvo conformada mayoritariamente por mujeres adultas jóvenes y no incluyó muestras de poblaciones de América Central y Sudamérica. Con respecto a los resultados estos mostraron correlaciones moderadas entre el UPRS y el estrés. En otras palabras, existe evidencia de una relación entre el UPRS en los jóvenes y los efectos negativos para la salud mental a través de mayores síntomas de estrés. No obstante, el género no moderó significativamente la relación entre el UPRS y la salud mental, lo que sugiere que la asociación entre los síntomas de salud mental y el UPRS no es diferente entre los géneros. De igual manera, la edad tampoco moderó significativamente con el UPRS.

En el Perú, son escasas las investigaciones que han relacionado de manera específica el UPRS con el EA. Sin embargo, Araujo y Pinguz (2017) desarrollaron un estudio sobre el EA y la adicción a las RS en universitarios limeños. Los resultados que obtuvieron indican la

existencia de una correlación directa entre uno de los factores del Inventario SISCO del EA (Reacciones físicas y psicológicas) con las tres dimensiones del Cuestionario de ARS (Obsesión por las RS, Falta de control y Uso excesivo de RS). Por otro lado, en la investigación desarrollada por Espinoza y Kunimoto (2020) los resultados mostraron una correlación directa muy baja, entre una de las dimensiones del SISCO (Reacciones físicas y psicológicas) y el factor tres (Uso excesivo de RS) del ARS. Por último, en el estudio de Díaz (2020) se corroboró también la existencia de una correlación muy significativa, directa y en grado medio entre dos factores del SISCO (Síntomas y Estresores) con las tres dimensiones de ARS (Obsesión por las RS, Falta de control y Uso Excesivo de RS).

En tal sentido, la relevancia de la presente investigación gira alrededor del crecimiento exponencial del consumo de las RS en el mundo y en el Perú a partir de la pandemia por COVID-19 (Comscore, 2022; ITU, 2021). En línea con este crecimiento, las tecnologías detrás de las RS se encuentran en constante evolución y presentan cada vez más actividades atractivas y novedosas, lo cual las convierte en los espacios virtuales más utilizados por los jóvenes (Shannon et al., 2022). En tal sentido, diversos estudios han mostrado la existencia de una relación entre el UPRS y el EA, es decir cuanto mayor sea el EA mayor podría ser la predisposición al UPRS en los estudiantes universitarios (Araujo & Pinguz 2017; Díaz, 2020), por lo tanto podría ser considerada como una problemática de salud en las poblaciones jóvenes que merece mayor atención (Cassaretto et al., 2021; Feder et al., 2019; Keles, 2019; Milošević et al, 2020; Sanchez Rasmos et al., 2021). Asimismo, los resultados del estudio pueden brindar una base empírica importante para el desarrollo de intervenciones futuras en el área de regulación de hábitos frente al UPRS (Echeburúa & De Corral, 2010). De igual manera, los resultados podrían ser dirigidos hacia la implementación de mejores estrategias de afrontamiento frente al EA y a la regulación del uso de las RS (Valdivieso-León et al., 2020).

En base a lo expuesto, el propósito central de la presente investigación es analizar la relación entre el UPRS y el EA en una muestra de universitarios de Lima Metropolitana. Finalmente, los objetivos específicos analizarán la posible existencia de diferencias entre ambos constructos con respecto a las variables sociodemográficas, académicas y de uso de RS.

Método

Participantes

El presente estudio contó, mediante un muestreo aleatorio simple, con la participación de 122 estudiantes de primero a décimo ciclo, pertenecientes a diversas facultades de una universidad privada de Lima Metropolitana. Del total de los participantes, 79 eran mujeres (64.8 %), 41 hombres (33.6 %) y 2 estudiantes que prefirieron no mencionar su sexo (1.6 %). La edad de los estudiantes estuvo entre los 18 a 30 años ($M = 21.95$ años, $DE = 2.40$). Además, el 46.7 % se encontraba a la Mitad de la carrera (5to a 7mo ciclo), 27.9 % al Inicio de la carrera y 25.4 % al Final de la carrera. Con respecto a la facultad en la que estudian, 21.3 % pertenecía a Gestión, 19.7 % a Ciencias de la Comunicación, 13.9 % a Psicología, 10.7 % a Estudios Generales Letras y 34.4 % agrupaba a otras facultades.

Además, los estudiantes reportaron que las RS que más usaban para distraerse eran Instagram (90.3 %), TikTok (56 %) y YouTube (54.5 %). En cuanto al número de veces que revisaban las RS para distraerse el 47 % mencionó que lo hacía de 7 a 12 veces al día, 28.4 % de 3 a 6 veces, 20.1 % respondió que lo hacía Todo el tiempo, y 4.5 % de 1 a 2 veces al día. De igual manera, en cuanto al promedio de horas que usaban las RS al día el 53.3 % indicó que lo hacía de 1 a 3 horas diarias y el 46.7 % de 3 a 6 horas.

Por otro lado, entre los criterios de inclusión se consideró únicamente la participación de estudiantes mayores de edad, con matrícula regular y que por lo menos revisaran las RS más de una vez al día. En cuanto a los criterios de exclusión las respuestas de los participantes que fueron diagnosticados con algún trastorno clínico como: ansiedad social, ansiedad general, trastorno obsesivo-compulsivo o trastorno de pánico no fueron incluidas en el estudio.

En cuanto a las consideraciones éticas se tuvieron en cuenta las sugerencias brindadas por el Council for International Organizations of Medical Sciences [CIOMS] (2016) en relación a la investigación en seres humanos. De esta manera, se brindó a los participantes un Consentimiento Informado en el que se les comunicaron de manera resumida los puntos más importantes de la investigación, entre ellos, el propósito de estudio, los datos de contacto del investigador, la descripción del procedimiento y la voluntariedad de su participación con la posibilidad de retirarse en cualquier fase de su desarrollo. Asimismo, se les notificó que su participación sería anónima y que el manejo de su información sería confidencial durante todo el desarrollo del trabajo. Por último, se les mencionó a los participantes que no habría devolución de resultados al finalizar el estudio. Cabe mencionar también que se tuvo en cuenta la sugerencia de Cañete y colaboradores (2012) acerca del

manejo del Consentimiento Informado en entornos virtuales. En ese sentido, para asegurar que los datos fueran comprensibles para los estudiantes, al finalizar el piloto, se contactó a los participantes y se les consultó si la información había sido clara. Con la retroalimentación brindada se realizaron ajustes en la redacción y se obtuvo una versión final (Apéndice A).

Por otro lado, también se consideró pertinente incluir en la parte final del cuestionario información de centros de apoyo psicológico para los participantes que necesitaran algún tipo de ayuda.

Medición

El Cuestionario Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) es un instrumento multi factor cuyo objetivo es evaluar la adicción a las RS en base al Modelo de Respuesta Graduada de Samejima (1996), de esta forma una valoración con puntajes elevados corresponderá también a niveles más elevados de esta problemática. Asimismo, los tres factores que conforman el cuestionario son: a) Obsesión por las RS [ORS], que hace referencia al pensamiento constante en las RS; b) Falta de control personal en el uso de RS [FCRS], el cual alude a la incapacidad de la persona por interrumpir el uso de las RS; y c) Uso excesivo de las RS [UERS], el cual está en relación al uso por un tiempo desmedido y sin control de las RS por parte de los usuarios. El instrumento consta de 24 ítems con respuestas tipo Likert (Donde 0 es “Nunca”, 1 es “Rara vez”, 2 es “Algunas veces”, 3 es “Casi siempre” y 4 es “Siempre”). De esta forma, diez ítems son asignados al primer factor, seis al segundo factor y ocho al tercer factor. Cabe mencionar que el ítem 13 es calificado de manera inversa. En relación a las puntuaciones, el cuestionario ARS considera en su calificación total una puntuación mínima de 5 puntos y 73 puntos como puntaje máximo, los puntajes intermedios se encuentran entre los 24 y 30 puntos.

Durante su construcción el instrumento fue aplicado a una muestra de 380 universitarios de Lima Metropolitana y reportó un alfa de Cronbach de .92 para la escala total. Asimismo, en cuanto a los puntajes obtenidos en cada una de las dimensiones estos alcanzaron un alfa de Cronbach superior al .88. De esta manera, el nivel de consistencia interna puede considerarse alto debido a que todos superan la magnitud de .85.

En cuanto a las cifras obtenidas en el análisis factorial exploratorio se encontró un coeficiente KMO de .95 el cual puede considerarse como muy alto. Además, la prueba de esfericidad de Bartlett mostró un resultado adecuado para la escala ($\chi^2(276)=4313.8, p < .001$). Los resultados obtenidos permitieron establecer una estructura de tres factores, los cuales agrupados explican el 57.49 % de la varianza total, mientras que de manera independiente el factor uno explica el mayor porcentaje de la varianza total con 46.59 %, el

factor dos explica un 6.25 % y el factor tres 4.65 %. Además, el análisis factorial confirmatorio al comparar los tres modelos: a) de 3 factores independientes; b) de tres factores relacionados; y c) el modelo independiente, corroboró que el que mejor se adecua corresponde al de tres factores relacionados ($\chi^2(238) = 35.23; p < .05; \chi^2/gl = 1.48; GFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .04; AIC = 477.28$).

Por otro lado, para revisar las propiedades psicométricas del ARS se realizó un estudio en la Ciudad de México con 744 adolescentes estudiantes del nivel medio superior de entre 17 a 19 años. La muestra estuvo conformada por 56.85 % de mujeres y 43.15 % de hombres. El resultado corroboró que el modelo original de tres factores no presentó un ajuste adecuado por lo que se desarrolló un análisis factorial exploratorio y uno confirmatorio. Con estos análisis se obtuvieron un modelo de tres factores, dos de ellos del modelo original y uno nuevo, en esta estructura factorial se observan tanto índices de ajuste como valores de consistencia interna adecuados ($\chi^2(40) = 81.854, p < .001; \chi^2/gl = 2.04; CFI = .98; SRMR = .02; RMSEA = .03; GFI = .98$). En cuanto a la consistencia interna, el alfa de Cronbach del instrumento completo fue de .86, el del factor necesidad/obsesión por estar conectado a las RS .76, modificación del estado de ánimo .79 y uso excesivo de las RS .76, lo cual evidencia adecuados niveles de confiabilidad. Finalmente, se concluye que esta versión de la escala ARS tiene propiedades psicométricas aceptables para evaluar a la población mexicana (González et al., 2021).

En el contexto peruano el instrumento ha sido utilizado para medir la presencia de UPRS en diversas investigaciones (Huaranga & Yactayo, 2019; Mohanna & Romero, 2019; Ríos, 2021; Yupanqui, 2020). En el presente estudio, se encontró un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de .94 para la escala total, para FCRS .83, en UERS .89 y en ORS .87 lo cual sugiere una adecuada confiabilidad.

El Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico - Segunda versión SISCO SV-21 (Barraza, 2018) es un instrumento diseñado para medir las fuentes de estrés, los síntomas y las estrategias de afrontamiento frente al EA. Asimismo, el instrumento está conformado por 21 ítems con respuestas tipo Likert (Donde 1 es “Nunca”, 2 es “Casi nunca”, 3 es “Rara vez”, 4 es “Algunas veces”, 5 es “Casi siempre” y 6 es “Siempre”). Asimismo, los 21 ítems del inventario se estructuran en tres dimensiones: a) Estresores del entorno académico; b) Manifestaciones psicósomáticas o síntomas; y c) Estrategias de afrontamiento. De esta manera, cada dimensión está conformado por 7 ítems. Para la interpretación de los resultados del inventario SISCO SV-21 tanto de las tres dimensiones como del nivel de estrés general, se tiene en cuenta tres puntos percentiles, 33,

66 y 100 de la variable general. De esta manera se considerará: de 0 a 48 % un nivel leve de estrés, de 49 % a 60 % un nivel moderado y de 61 % al 100 % nivel severo.

Por otro lado, el instrumento fue aplicado a una muestra de 994 estudiantes mexicanos y reportó en cuanto a la confiabilidad un alfa de Cronbach de .85 para la escala total. De igual manera el primer factor de estresores presenta una confiabilidad de .83, el segundo factor correspondiente a síntomas presenta un .87 y el tercer factor que alude a las estrategias de afrontamiento obtuvo .85. En relación al análisis factorial exploratorio la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa ($p < .000$) y el test KMO de adecuación de la muestra alcanzó un puntaje de .896. De esta forma, el análisis factorial exploratorio identificó tres factores que explican el 47 % de la varianza total.

Asimismo, en el Perú se realizó un estudio para analizar las propiedades psicométricas del SISCO SV-21 en una población de 560 estudiantes limeños de universidades públicas y privadas, de ambos sexos y con edades entre los 18 a 50 años. De esta manera, se corroboró el ajuste del modelo de tres factores correlacionados mediante un análisis factorial confirmatorio (CFI=.929, TLI=.920, RMSEA=.083 [.078-.088], SRMR=.061). En cuanto a la confiabilidad esta se estimó con el coeficiente omega ($\omega > .80$) para los tres factores: Estresores .90, Síntomas .89 y Estrategias de afrontamiento .89. En ese sentido, el Inventario SISCO SV-21 reúne evidencias de validez y confiabilidad para su uso en universitarios de Lima (Olivas-Ugarte et al., 2021).

En la presente investigación se reportaron los siguientes alfa de Cronbach. Para la escala total fue de .83, para el factor correspondiente a Estresores se obtuvo una confiabilidad de .85, Síntomas obtuvo .84 y el factor de Estrategias de afrontamiento obtuvo .80 lo cual muestra una adecuada confiabilidad.

Procedimiento

En cuanto al procedimiento, antes de realizar la primera convocatoria el formulario fue sometido a prueba piloto en el que participaron 20 estudiantes, una vez terminado este proceso se realizaron ajustes en la configuración de la ficha de datos y en el formulario de manera que estos puedan ser más claros y específicos. Posterior a la prueba piloto se realizó una primera convocatoria mediante correo electrónico y redes sociales. Los estudiantes que cumplían los criterios de inclusión fueron seleccionados y los que no fueron descartados. Respecto a la aplicación, en primer lugar, se presentó un consentimiento informado que los participantes aceptaron voluntariamente para continuar con el llenado del cuestionario. Después del consentimiento informado los participantes completaron la ficha de datos sociodemográfica (Apéndice B) y luego pasaron a responder el cuestionario de ARS y EA.

Asimismo, la encuesta fue generada en la plataforma *Google Forms*, desde la cual los participantes respondieron de acuerdo a su opinión personal las preguntas planteadas en las escalas. El cuestionario se mostró con el nombre de “Redes sociales en el entorno universitario” para no generar algún direccionamiento en las respuestas a partir de términos como: “uso problemático”, “adicción” o “estrés académico”. Posteriormente, se procedió a realizar el análisis de datos estadísticos, correlación y contraste respectivos.

Análisis de datos

Para llevar a cabo el análisis de los datos, se utilizó el programa IBM SPSS versión 28, en el cual se creó una base de datos. A continuación, se obtuvieron los estadísticos descriptivos de la muestra, medidas de tendencia central y medidas de dispersión (media, mediana, desviación estándar, asimetría y curtosis). Para verificar la normalidad de la muestra se procedió a evaluar los datos mediante la prueba de Shapiro Wilk. Para identificar la relación entre las dimensiones del UPRS y el EA, se llevó a cabo los análisis de correlación pertinentes utilizando el coeficiente de Pearson debido a que las distribuciones eran normales. El tamaño del efecto fue evaluado según los criterios de Cohen (1988). Por otro lado, para la comparación entre grupos (sexo, edad, ciclo de estudio, frecuencia de uso y tiempo de uso de las RS) se llevó a cabo a partir del empleo de la Prueba T y del Anova de una vía.

Resultados

En primer lugar, se presentan las principales medidas de tendencia central encontradas en el siguiente trabajo de investigación. En segundo lugar, se muestran los resultados pertenecientes al objetivo general el cual fue analizar una posible correlación entre los puntajes totales del UPRS y el EA, luego correlaciones entre sus dimensiones y posteriormente entre las variables sociodemográficas. En tercer lugar se realizaron comparaciones entre los puntajes totales del UPRS y el EA, sus dimensiones y las variables sociodemográficas planteadas para esta investigación.

En el siguiente estudio los estudiantes obtuvieron en horas de uso de las RS una media de 2.65 horas, $DE = 80$ por día. En cuanto a la medida de estrés general los estudiantes presentaron un nivel alto. Asimismo, los estudiantes reportaron puntajes considerados medios tanto en el UPRS ($M = 45.80$, $DE = 14.67$) como en el EA ($M = 3.31$, $DE = .48$). De igual modo, los puntajes de las dimensiones del UPRS, ORS ($M = 16.29$, $DE = 6.16$), FCRS ($M = 11.53$, $DE = 4.21$) y UERS ($M = 17.98$, $DE = 5.54$) también obtuvieron un nivel medio. Por otro lado, los puntajes de las dimensiones del EA, Estresores ($M = 3.65$, $DE = .69$) y Síntomas ($M = 3.47$, $DE = .80$) presentaron niveles altos, mientras que la dimensión de Estrategias de afrontamiento ($M = 2.81$, $DE = .59$) presentó un nivel medio.

En cuanto al objetivo general, se correlacionaron los puntajes totales del UPRS y el EA. En este caso, el UPRS presenta una correlación positiva, significativa de tamaño mediano según los criterios de Cohen (1988) con el EA. Asimismo, las dimensiones del UPRS, ORS y UERS mostraron correlaciones significativas con las dimensiones, Estresores y Síntomas del EA. La dimensión FCRS solo presentó una correlación con la dimensión Síntomas. Para todos estos casos las correlaciones fueron entre pequeñas y medianas. Por último, el UPRS y sus dimensiones no obtuvieron correlaciones con la dimensión Estrategias del EA (Ver tabla 1).

Tabla 1

Correlaciones entre UPRS, EA y sus dimensiones

	UPRS	ORS	FCRS	UERS
EA	.34**	.31**	.27**	.35**
Estresores	.24**	.26**	.13	.26**
Síntomas	.36**	.34**	.27**	.36**
Estrategias	.06	-.004	.12	.06

Nota. $N = 122$. UPRS = Uso problemático de RS; ORS = Obsesión por la RS; FCRS = Falta de control en el uso de las RS; UERS = Uso excesivo de las RS.

** $p < .01$.

En cuanto a la correlación segmentada según la edad, el grupo de 18 a 21 años obtuvo una correlación positiva, significativa de tamaño mediano entre el UPRS y el EA. De la misma manera, el UPRS obtuvo correlaciones significativas con las dimensiones Estresores, Síntomas y Estrategias. En cuanto a la correlación entre dimensiones, la ORS se correlacionó solo con las dimensiones de Estresores y Síntomas. La dimensión FCRS y UERS solo se correlacionaron con las dimensiones de Síntomas y Estrategias. En el grupo de 22 a 30 años, no se obtuvo una correlación estadísticamente significativa entre el UPRS y el EA. A nivel de dimensiones, el UPRS solo obtuvo una correlación con la dimensión Síntomas. Asimismo, la dimensión UERS se correlacionó con el EA y las dimensiones de Estresores y Síntomas. Por otro lado, la dimensión ORS y FCRS no se correlacionaron con las dimensiones del EA. Por último, la dimensión Estrategias no presentó correlación con el UPRS y tampoco con sus dimensiones (Ver tabla 2).

Tabla 2

Correlaciones entre UPRS, EA y sus dimensiones según edad

	UPRS	ORS	FCRS	UERS
Edad				
18 a 21 años ($n = 56$)				
EA	.48**	.47**	.40**	.44**
Estresores	.27*	.30**	.18	.23
Síntomas	.46**	.48**	.34**	.41**
Estrategias	.37**	.26	.40**	.37**
22 a 30 años ($n = 66$)				
EA	.21	.16	.15	.28*
Estresores	.23	.23	.09	.29*
Síntomas	.28*	.22	.22	.32**
Estrategias	-.18	-.21	-.09	-.17

Nota. $N = 122$. UPRS = Uso problemático de RS; ORS = Obsesión por la RS; FCRS = Falta de

control en el uso de las RS; UERS = Uso excesivo de las RS.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

En cuanto al sexo de los estudiantes, las mujeres mostraron correlaciones entre el UPRS y el EA. Las dimensiones del UPRS también presentaron correlaciones con las dimensiones del EA a excepción de la dimensión Estrategias. En el caso de los hombres no presentaron ninguna correlación entre el UPRS, el EA y sus dimensiones respectivas (Ver tabla 3).

Tabla 3

Correlaciones entre UPRS, EA y sus dimensiones según sexo

Sexo	UPRS	ORS	FCRS	UERS
Hombres (n = 41)				
EA	.48	.01	-.05	.16
Estresores	-.08	-.10	-.16	.01
Síntomas	-.002	.006	-.12	.08
Estrategias	.25	.15	.27	.29
Mujeres (n = 79)				
EA	.51**	.46**	.44**	.49**
Estresores	.40**	.41**	.27*	.39**
Síntomas	.58**	.53**	.51**	.56**
Estrategias	-.01	-.07	.08	-.006

Nota. $N = 120$. Se separó las dos respuestas de la opción “No deseo decirlo”. UPRS = Uso problemático de RS; ORS = Obsesión por la RS; FCRS = Falta de control en el uso de las RS; UERS = Uso excesivo de las RS.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Con respecto a los objetivos específicos, no se encontraron diferencias significativas en los puntajes del UPRS y EA con respecto al Sexo y la Edad de los estudiantes; de igual manera, no se hallaron diferencias significativas en cada una de sus dimensiones (Apéndice D).

En cuanto al ciclo de estudio, se encontró que en la dimensión ORS $F(2, 119) = 3.76$, $p = .03$, los estudiantes que se encuentran en el Inicio de la carrera ($M = 18.65$, $DE = 5.38$)

presentaron mayores puntajes que los que se encontraban a Mitad de la carrera ($M = 15.63$, $DE = 6.00$) y al Final de la carrera ($M = 14.90$, $DE = 6.72$). El resultado anterior también sucedió en la dimensión Estresores del EA $F(2, 119) = 4.79$, $p = .01$, los estudiantes que se encontraban en el Inicio de la carrera ($M = 3.85$, $DE = .65$) obtuvieron puntajes mayores en comparación a los que se encontraban a Mitad de la carrera ($M = 3.70$, $DE = .65$) y al Final de la carrera ($M = 3.35$, $DE = 7.24$). Por otro lado, en la dimensión Estrategias $F(2, 119) = 3.97$, $p = .02$, se halló que los estudiantes que se encontraban al Final de la carrera ($M = 3.00$, $DE = 0.67$) obtuvieron puntajes mayores en comparación a los que se encontraban al Inicio de la carrera ($M = 2.89$, $DE = 0.48$) y a la Mitad de la carrera ($M = 2.66$, $DE = 0.57$). En este análisis no se encontraron diferencias en el UPRS, el EA y tampoco en las dimensiones del FCRS, UERS y Síntomas.

En cuanto a la Frecuencia de uso de las RS, los resultados mostraron que los estudiantes que revisan las RS Todo el tiempo ($M = 50.48$, $DE = 12.85$) presentan mayores puntajes en UPRS $F(2, 115) = 6.71$, $p < .05$ en comparación a los que revisan las RS de 7 a 12 veces al día ($M = 48.63$, $DE = 14.44$) y 3 a 6 veces al día ($M = 38.88$, $DE = 13.99$). De igual modo, sucede en la dimensión FCRS $F(2, 115) = 7.12$, $p < .05$ los resultados mostraron que los estudiantes que revisan las RS Todo el tiempo ($M = 50.48$, $DE = 12.85$) presentan mayores puntajes en comparación a los que revisan las RS de 7 a 12 veces al día ($M = 12.49$, $DE = 4.12$) y 3 a 6 veces al día ($M = 9.47$, $DE = 3.85$). En la dimensión UERS $F(2, 115) = 10.74$, $p < .001$ los resultados mostraron que los estudiantes que revisan las RS Todo el tiempo ($M = 21.32$, $DE = 4.52$) presentan mayores puntajes en comparación a los que revisan las RS de 7 a 12 veces al día ($M = 18.59$, $DE = 5.07$) y 3 a 6 veces al día ($M = 15.21$, $DE = 5.51$). En la dimensión ORS $F(2, 115) = 3.24$, $p = .04$, los estudiantes que revisan las RS de 7 a 12 veces al día ($M = 17.54$, $DE = 6.58$) presentan mayores puntajes en comparación a los que revisan las RS Todo el tiempo ($M = 16.52$, $DE = 5.74$) y 3 a 6 veces al día ($M = 14.21$, $DE = 5.43$). En cuanto a los resultados del EA y sus dimensiones estos no presentaron diferencias.

Con respecto al Número de horas que los estudiantes revisan las RS al día, los resultados mostraron que los estudiantes que revisan las RS de 3 a 6 horas ($M = 49.44$, $DE = 14.24$) presentan mayores puntajes en UPRS $t(120) = -2.625$, $p < .05$ en comparación a los que revisan las RS de 1 a 3 horas ($M = 42.62$, $DE = 14.39$). En la dimensión FCRS $t(120) = -3.107$, $p < .01$, los resultados señalaron que los estudiantes que revisan las RS de 3 a 6 horas ($M = 12.75$, $DE = 4.12$) presentan mayores puntajes en comparación a los que revisan las RS de 1 a 3 horas ($M = 10.46$, $DE = 4.02$). De igual manera, en la dimensión UERS $t(120) =$

-2.752, $p < .05$, los resultados evidenciaron que los estudiantes que revisan las RS de 3 a 6 horas ($M = 19.42$, $DE = 5.23$) presentan mayores puntajes en comparación a los que revisan las RS de 1 a 3 horas ($M = 16.72$, $DE = 5.54$). Por otro lado, también se observó una diferencia en la dimensión Estrategias según el Número de horas que revisan las RS al día, $t(120) = -2.124$, $p = .18$. Los puntajes de Estrategias reportados son mayores entre los estudiantes que revisan las RS de 3 a 6 horas ($M = 2.93$, $DE = 0.56$) frente a los que revisan las RS de 1 a 3 horas ($M = 2.71$, $DE = 0.59$). Los resultados no mostraron diferencias en EA, ni en las dimensiones ORS, Estresores y Síntomas según número de horas que revisan al día las RS.



Discusión

Con la pandemia por la COVID-19 el uso de las RS se incrementó de forma rápida, las personas no solo usaban las RS para mantenerse informados de los últimos acontecimientos en relación al virus, sino que también lo usaban para comunicarse con sus familiares y para distraerse de la preocupación que generaba la crisis sanitaria (Reuters Institute, 2021). Asimismo, los estudiantes universitarios se vieron forzados a llevar cursos de manera virtual y con ello sus niveles de EA también se incrementaron por el abrupto cambio y los retos que implicaba el nuevo modelo de aprendizaje (Estrada et al., 2021; Vilela et al., 2021).

En esta investigación al analizar la relación entre el UPRS y el EA en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana dentro del contexto de la pandemia por la COVID-19 se encontró que existe una correlación positiva entre ambos constructos. Esto quiere decir que el uso de tipo impulsivo y sin control de las RS, el cual podría generar en el usuario dificultades en sus relaciones sociales y la aparente predisposición para el desarrollo de una adicción hacia las RS (Matute, 2016), se relaciona en primer lugar, con el conjunto de demandas académicas considerados por los estudiantes como estresores; en segundo lugar, con los síntomas tanto físicos, psicológicos como comportamentales y; en tercer lugar, con las estrategias de afrontamiento que desarrollan los estudiantes para restaurar el equilibrio (Barraza, 2009). En ese sentido, la correlación positiva indica que a mayores niveles de UPRS también se presentarían mayores niveles de EA y viceversa.

Este resultado es similar al metaanálisis de Shannon y colaboradores (2022) los cuales también muestran una correlación significativa moderada entre el UPRS y el estrés. El estudio concluye que en la muestra de adolescentes y adultos jóvenes existe evidencia de una relación entre el UPRS y el impacto perjudicial para la salud mental mediante la presencia de mayores síntomas de estrés. De igual manera, el resultado se alinea a lo obtenido por Hou y colaboradores (2019) quienes encontraron en universitarios chinos una relación entre el estrés percibido y el UPRS a partir de considerar a la depresión y la ansiedad como mecanismos subyacentes de esta asociación. Por último, en el contexto peruano Díaz (2020) también encontró una correlación significativa de tamaño mediano entre el UPRS y el EA en universitarios de la ciudad de Trujillo.

Los resultados también estarían en consonancia con lo postulado por Davis (2001) quien mencionó que los eventos estresantes de la vida cotidiana y una mayor vulnerabilidad, a partir de la presencia de ansiedad y depresión, serían factores de riesgo para la adicción a internet. En ese sentido, lo encontrado permite comprender en parte la dinámica de

interacción existente entre las RS y el estrés que los estudiantes habrían desarrollado durante la pandemia por la COVID-19. De esta forma, se podría mencionar que la pandemia habría sido otro elemento estresor más en la rutina de los universitarios, sumándose así al estrés de tipo académico que ya experimentaban en períodos anteriores a la pandemia. En este contexto, las RS habrían cumplido tres funciones: como estresores, como recursos y como instrumentos de afrontamiento. Esta investigación se centra en la tercera función, de esta forma cuando los estudiantes sentirían EA utilizarían las RS como una estrategia para hacerle frente. Sin embargo, es posible considerar, en base a la relación de ambos constructos, que cuando este afrontamiento no es adecuado podría conducir al estudiante hacia un uso problemático con impacto en su salud mental, sus relaciones interpersonales, académicas, entre otros (Wolfers & Utz, 2022).

Asimismo, al analizar la relación entre las sub áreas del UPRS y el EA se encontró que las dimensiones ORS y UERS presentan una correlación positiva y significativa de tamaño mediano con la dimensión Síntomas, mientras que una correlación positiva y significativa de tamaño pequeño con la dimensión Estresores. Por otro lado, la dimensión FCRS solo presentó una correlación positiva y significativa de tamaño pequeño con la dimensión Síntomas. En este caso se podría comprender que la ORS, caracterizada por una clase de pensamiento constante sobre las RS y la ansiedad frente a la ausencia de conectividad; el UERS, que comprende el exceso en el tiempo de uso junto a la poca capacidad para disminuir la cantidad de uso de las RS; y la FCRS, que corresponde a la preocupación por la falta de control en el uso de las RS (Salas-Blas, 2014), se relacionan con los Síntomas del EA expresados mediante reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. De igual modo, la ORS y el UERS también se correlacionaron con la dimensión Estresores, en este caso, por ejemplo, con situaciones en las que el estudiante cree tener tiempo limitado para hacer un trabajo académico o con situaciones en las que considera estresante el nivel de exigencia de los profesores (Barraza, 2018).

De esta manera, los resultados obtenidos son semejantes a lo encontrado por Araujo y Pinguz (2017), en este caso las correlaciones positivas entre las dimensiones ORS, UERS y FCRS y la dimensión Síntomas. Por otro lado, en la investigación de Díaz (2020), las dimensiones del UPRS, además de correlacionarse con la dimensión Síntomas, se hallaron correlaciones positivas con la dimensión Estresores. Por último, en la investigación de Espinoza y Kunimoto (2020) solo se encontró una correlación positiva pequeña entre la dimensión UERS y la dimensión Síntomas.

En tal sentido, se podría reconocer una mayor tendencia de asociación entre el pensamiento obsesivo por las RS, el uso excesivo y la preocupación por la cantidad de uso de las RS y los Síntomas de EA, especialmente con reacciones de tipo psicológicas como ansiedad, dificultad para concentrarse y desesperación (Barraza, 2007). Es relevante destacar que existe una posible relación bidireccional entre las tres dimensiones del UPRS y los Síntomas de EA. Esta relación podría manifestarse en dos escenarios: a) un estudiante que experimenta ORS, UERS y FCRS también podría presentar síntomas de EA; b) un estudiante que experimenta Síntomas de EA podría desarrollar estrategias de afrontamiento inadecuadas mediante el uso de las RS, lo que a su vez podría aumentar su nivel de ORS, UERS y FCRS. (Beyens et al., 2016; Rodríguez-Hidalgo et al., 2020; van der Schuur et al., 2019; Wolfers et al., 2020).

En cuanto a las correlaciones según la edad de los participantes se encontró que en el rango de 18 a 21 años existe una correlación positiva y significativa de tamaño mediano entre el UPRS y el EA. Asimismo, se encontraron correlaciones positivas de tamaño mediano entre las tres dimensiones del UPRS con la dimensión Síntomas. Por último, se encontró que tanto la dimensión de FCRS y UERS se correlacionaron con la dimensión Estrategias. Esto podría indicar que entre los diferentes grupos de edad existirían aspectos que intervendrían en la forma de experimentar tanto el UPRS como el EA. De esta forma, los estudiantes de menor edad presentarían características físicas, psicológicas y comportamentales que permitirían la asociación entre las dimensiones del UPRS y el EA en comparación a los estudiantes de mayor edad.

Ahora, este resultado fue en parte similar a lo reportado por Araujo y Pinguz (2017), en este caso los estudiantes de menor edad (de 20 a 25 años) presentaron correlaciones positivas significativas entre el UERS y la dimensión Síntomas, mientras que los de mayor edad (de 26 años a más) presentaron correlaciones entre la FCRS y Estresores. Por otro lado, el resultado del metaanálisis desarrollado por Shannon y colaboradores (2022) se contraponen a lo encontrado en la investigación, en este caso, la edad no representaría un aspecto que intervenga en la relación entre el UPRS y mayores niveles de estrés.

En ese sentido, el comportamiento de los estudiantes menores de 25 años podría tener un correlato anatómico debido a que la corteza prefrontal recién alcanzaría su máxima maduración a esa edad (Giedd, 2004). De esta forma, mientras este desarrollo cerebral no culmina el comportamiento de los adolescentes tardíos y adultos tempranos (estudiantes de 18 a 30 años) podría caracterizarse por presentar dificultades asociadas al control de impulsos, el pensamiento estratégico, la autoevaluación de las consecuencias de sus acciones,

la toma de decisiones, entre otros (Pease et al., 2015; Steinberg, 2011). Además, un menor grado de estas habilidades por parte de los estudiantes más jóvenes podría asociarse a una falta de control en el uso de las RS y por lo tanto a un uso excesivo. De igual manera, el estudiante con menor experiencia en la vida universitaria, producto del estrés producido por la pandemia y las asignaciones académicas, manifestaría un nivel más marcado de Síntomas lo que finalmente también se traduciría en un afrontamiento inadecuado a través del mal uso de las RS. Esta serie de características fisiológicas pueden tener una influencia importante que se sumaría al contexto social latinoamericano bajo los efectos producidos por la pandemia por COVID-19. Esto último podría ser una de las razones principales por la cual el resultado del metaanálisis de Shannon y colaboradores (2017) no coincide con lo hallado en la investigación. En este caso el metaanálisis no incluyó a ningún país latinoamericano por lo que sus resultados pueden estar limitados solo a las realidades contextuales observadas; asimismo, la investigación se realizó en una época anterior a la pandemia por lo que el impacto o su influencia estaría ausente.

Con respecto a las correlaciones según el sexo de los participantes solo las mujeres mostraron correlaciones entre el UPRS y el EA. Del mismo modo, las dimensiones del UPRS también presentaron correlaciones con las dimensiones del EA a excepción de la dimensión Estrategias. Este resultado indicaría que en la muestra de estudiantes universitarios tanto mujeres como hombres experimentarían de manera diferente los estresores, el uso de las RS y sus síntomas. En este caso particular, las mujeres podrían tener o no un componente social o personal que les lleva a correlacionar el UPRS y el EA de manera positiva. Asimismo, este resultado coincide con lo obtenido por Araujo y Pinguz (2017), quienes encontraron correlaciones solo en la muestra femenina entre las dimensiones del UPRS y Síntomas del EA. No obstante, en el metaanálisis desarrollado por Shannon y colaboradores (2022) el sexo no presentó de manera significativa una relación entre el UPRS y estrés.

Con respecto a estos resultados estudios anteriores han demostrado que las mujeres sentirían el EA de una manera diferente a los hombres debido a los roles extraacadémicos que se les asigna dentro de las familias lo cual podría implicar una mayor demanda emocional (Guarino & Feldman, 1995). Adicionalmente, estas obligaciones asignadas a las mujeres y la predisposición al uso de RS se habrían incrementado y complejizado durante la pandemia marcando una mayor diferencia con los roles asignados a los hombres. En línea con lo anterior, se ha encontrado evidencia de que las mujeres tendrían una mayor predisposición al uso de las RS en comparación a los hombres (Delfino, 2017).

En cuanto a los objetivos específicos se analizó la existencia de posibles diferencias entre los participantes según el ciclo de estudio, el resultado de este análisis mostró que los estudiantes de los primeros ciclos presentaron mayores puntajes de ORS y Estresores en comparación a los estudiantes que se encontraban a la Mitad y al Final de la carrera. El resultado podría indicar que los estudiantes de los primeros ciclos presentarían un mayor compromiso mental, un pensamiento constante hacia las RS, ansiedad y preocupación causada por la falta de acceso a las RS (Ecurra & Salas-Blas, 2014), esto en comparación a los estudiantes de ciclos superiores. Asimismo, los estudiantes de los primeros ciclos entenderían como Estresores a las diferentes actividades que rodean el inicio de la vida universitaria y manifestarían mayores puntajes en los aspectos que rodean la sobrecarga de tareas, la personalidad del profesor, las formas de evaluación, el tiempo limitado para el desarrollo de los trabajos, entre otros (Barraza, 2009).

El resultado obtenido fue similar al hallado por Ortega (2021), quien también encontró que los estudiantes presentaron puntuaciones altas en ORS. En cuanto al estrés, diversos autores sostienen, que no solo el estrés se presentaría durante los primeros años, sino también durante el último año (Bedoya-Lau et al., 2014; Damásio et al., 2017; Gaeta & Martín, 2009). Por último, Díaz (2020) reportó que la presencia de un mayor EA se daría principalmente en los estudiantes de los últimos ciclos.

Ahora bien, una de las razones para este resultado podría asociarse a la influencia del confinamiento por la emergencia sanitaria en los hábitos de consumo de las RS de los estudiantes universitarios. En línea con lo anterior, Ochoa y Barragán (2022) mencionan que las conductas más intensas dirigidas a las RS se habrían generado en la etapa inicial del confinamiento por la COVID-19, este interés en las RS se habría instalado como un hábito desde entonces. En cuanto al EA encontrado en los estudiantes de los primeros ciclos es posible considerar que debido a que en estos años se presentan diversos retos de adaptación a la vida universitaria (Aguilar, 2010), los estudiantes manifestarían un mayor nivel de estrés en comparación a los de ciclos superiores quienes ya contarían con mayor experiencia y posiblemente mejores estrategias de afrontamiento tal y como se muestran en los resultados obtenidos. De igual modo, durante la etapa de la emergencia sanitaria los estudiantes tuvieron que adaptarse a la educación virtual en un corto tiempo, si bien esto implicó nuevos aprendizajes y el desarrollo de competencias personales y académicas (Vilela et al., 2021), también podría haber favorecido el aumento de los niveles de estrés de los estudiantes con menos experiencia universitaria debido a la sobrecarga académica experimentada en la transición de una educación presencial a una virtual (Lovón & Cisneros, 2020). Ahora, un

punto importante en la diferencia con el resultado obtenido por Díaz (2020) podría deberse al contexto de la investigación, en este caso la autora desarrolló su trabajo en base a una muestra de universitarios de la ciudad de Chiclayo durante los meses de agosto a diciembre del 2020, época en la que la pandemia estuvo en su mayor auge en el Perú, por lo que los resultados podrían haber sido influenciados por este contexto particular.

En cuanto a la Frecuencia de uso se tuvo en consideración el Número de veces que los estudiantes revisaron las RS con fines de distracción. Se encontró que aquellos que revisaban las RS un mayor número de veces presentaban mayores niveles de UPRS, FCRS, UERS y ORS en comparación con aquellos que revisaban un menor número. En resumen, si se revisan las RS con demasiada frecuencia, podría indicar una falta de control en su uso regulado, lo que a su vez podría resultar en un uso excesivo en términos de intensidad. Asimismo, estaría presente la preocupación del estudiante por mantenerse conectado la mayor cantidad de tiempo causándole ansiedad si no logra realizar esta actividad (Escrura & Salas-Blas, 2014).

A este respecto, el resultado hallado es similar al obtenido por Jasso y colaboradores (2017), los autores mencionan que una mayor frecuencia en el uso del celular para conectarse a internet y revisar las RS se vincularía con una mayor vulnerabilidad hacia un uso problemático.

En tal sentido, se podría considerar que mientras más veces un estudiante revisa las RS tiene mayores posibilidades de generar un uso de tipo problemático. Ahora, en el contexto de la pandemia y por las demandas académicas los estudiantes habrían revisado con más intensidad las RS con el objetivo de distraerse; sin embargo, esto también habría implicado el desarrollo de un hábito, reforzado por las características de interacción de las RS: fácil acceso, recompensas inmediatas, retroalimentación positiva, entre otras (Andreassen, 2015; García, 2013).

En cuanto al Tiempo de uso se tuvo en consideración el Número de horas que los estudiantes usaban las RS para distraerse, en este aspecto se obtuvo que aquellos que lo hacían por un mayor número de horas (de 3 a 6 horas) presentaban mayores puntajes de UPRS, FCRS y UERS. Esto quiere decir que a mayor Número de horas conectado a las RS existe una mayor presencia de Falta de control y Uso excesivo de las RS. El resultado es similar a lo encontrado por Ríos (2021), quien observó que los estudiantes que se conectaban a las RS de 3 a 6 horas diarias presentaban mayores niveles de UPRS, en comparación con los que se conectaban un menor número de horas al día. Esta misma tendencia se observó en las dimensiones FCRS y UERS.

De esta manera, se puede considerar que permanecer un mayor número de horas en las RS podría ser un componente que influye en la manifestación del UPRS. Esto último también se alinearía con la propuesta de que una mayor cantidad de horas de conexión diaria o semanal se asociarían con una mayor posibilidad de desarrollar un UPRS (Karim et al., 2020; Matin et al., 2020). En ese sentido, lo que probablemente pudo iniciar en algunos estudiantes como un hábito de consumo controlado, en otros se transformaría en uno de tipo problemático. Esto también se podría relacionar con el aumento en el consumo de RS durante la época más difícil de la pandemia debido principalmente al distanciamiento social obligatorio (We Are Social & Hootsuite, 2022). Ahora, los resultados también mostraron que los estudiantes que revisaban más horas al día las RS (de 3 a 6 horas) igualmente evidenciaron mayores puntajes en la dimensión Estrategias de afrontamiento, este resultado es similar a otras investigaciones las cuales mencionan que las personas usan las RS porque las consideran como un medio efectivo para reducir el estrés (Caplan & High, 2011; Griffiths et al., 2014). Cabe mencionar que los resultados obtenidos en esta investigación en la dimensión de Estrategias deben ser tomados con cautela debido a lo que se explica a continuación dentro del bloque de limitaciones del estudio.

En cuanto a las limitaciones principales de la investigación, es importante considerar que debido al uso de un muestreo aleatorio simple, se obtuvo una mayor participación de mujeres que de hombres. Por lo tanto, es posible que los resultados se hayan visto parcialmente influenciados por este factor. Para abordar esto, podría considerarse la utilización de un muestreo estratificado que tome en cuenta subgrupos de unidades de análisis (Otzen & Manterola, 2017). Asimismo, las agrupaciones de análisis podrían considerarse, en algún sentido, arbitrarias (Por ejemplo al agrupar a los participantes por su edad y ciclo de estudio) ya que se buscó equilibrar la cantidad de participantes en los grupos en contraposición a agruparlos por un rango específico que obedezca a características particulares de los grupos. En ese sentido, para este tipo de situaciones se podría trabajar con un muestreo por cuotas con el objetivo de homogeneizar la muestra (Cassaretto et al., 2021).

Por otro lado, durante la recolección de datos mediante la encuesta virtual, se percibió la renuencia o desinterés por parte de los estudiantes para responder las encuestas en línea, lo cual impidió obtener una muestra más grande. Esto podría deberse a lo mencionado previamente por diversos autores, quienes señalan que los cuestionarios en línea tienden a tener un número de respuestas más bajo que los que se completan en papel (Nulty, 2008). Una posible razón para esto estaría relacionada con la falta de compromiso frente a la ausencia de un entrevistador de manera física (Díaz de Rada, 2012).

También es importante mencionar que durante el análisis de datos de la dimensión Estrategias de afrontamiento del SISCO-SV21 (Barraza, 2018), se presentó confusión a nivel interpretativo, tal como el autor mismo anticipa podría ocurrir. Así, mientras que las dimensiones Estresores y Síntomas apuntan a evidenciar la presencia de EA en el estudiante a partir de ítems directos, la dimensión Estrategias de afrontamiento parece contemplar lo contrario. En otras palabras, los ítems de esta dimensión parecen sugerir la necesidad de ser invertidos previamente para realizar un análisis correcto debido a que a nivel conceptual aparentemente este se opone al estrés. Frente a esto, Barraza (2018) menciona que no sería correcto invertir los ítems ya que considera que el problema radica en la existencia de un vacío en el estudio de la efectividad de las estrategias de afrontamiento. El autor explica que por lo general las estrategias que una persona aplica no siempre le ayudarán a disminuir el estrés; por lo tanto, si un estudiante obtiene un puntaje alto en Estrategias de afrontamiento no significa en su totalidad que este tenga regulado de forma efectiva sus niveles de EA. En línea con lo anterior es posible considerar para investigaciones futuras la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (Cohen et al., 1983) ya que es uno de los instrumentos más utilizados a nivel mundial (Jorquera-Gutierrez & Guerra-Díaz, 2023) y que fácilmente podría también utilizarse para evidenciar una problemática de estrés en el entorno académico.

Finalmente, se sugiere explorar en investigaciones futuras los tipos de contenidos que se propagan en las RS (noticias, temas de salud, temas académicos, temas de entretenimiento, entre otros) que podrían tener alguna asociación con los constructos UPRS y EA, esto debido a que pueden tener algún tipo de relación tal y como lo señalan Wolfers y Utz (2022). De igual manera, se recomienda explorar las cualidades particulares a nivel de interacción existentes en cada red social ya que estas tienen características propias que obedecen criterios que involucran el diseño, sus herramientas de comunicación, entre otros. Además, sería importante tener en cuenta mediadores entre ambos constructos como la personalidad de los estudiantes, la impulsividad o la depresión ya que estos también tendrían una presencia que puede considerarse influyente.

Referencias

- Aguilar, M. (2010). Estilos y estrategias de aprendizaje en jóvenes ingresantes a la universidad. *Revista de Psicología*, 28(2), 36 – 44. <https://www.redalyc.org/pdf/3378/337829515001.pdf>
- Alarcón-Allaín, G.F. & Salas-Blas, E. (2022). Adicción a Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 152-166. doi: 10.21134/haaj.v22i1.640
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. DOI: 10.2174/13816128113199990616
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. doi: <http://dx.doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Author. <https://cdn.website-editor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf>
- Araujo, M. & Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de La Molina*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b97f5ee2-5009-4391-8d3c-e99120367a74/content>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162016000200005&script=sci_abstract

- Balakrishnan, J. & Griffiths, M. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube?. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 364–377. DOI: 10.1556/2006.6.2017.058
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. Psicología Educativa. <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. *Psicogente*. 12(22):272- 283. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psi-cogente/article/view/1163>
- Barraza, A. (2018). *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 de León, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología.. *Revista Mexicana De Estomatología*, 6(1), 12 - 26. <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437>
- Blalock, J. A. & Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24(1), 47–65. <https://doi.org/10.1023/A:1005450908245>
- Becoña, E. (2016). La adicción “no” es una enfermedad cerebral. *Papeles del psicólogo*, 37(2), 118-125. <http://hdl.handle.net/10347/22395>
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972014000400009&lng=es&tlng=es.
- Berrio, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 3(2):65-82. <https://re-vistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Comput Hum Behav*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>.

- Cañete, R., Guilhem, D., & Brito, K. (2012). Consentimiento informado: algunas consideraciones actuales. *Acta bioethica*, 18(1), 121-127. <https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2012000100011>
- Caplan, S. E. & High, A. C. (2011). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 35–53). John Wiley & Sons, Inc. <https://books-library.net/files/books-library.online-08171303Pr6P0.pdf>
- Carbonell, X. & Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma*, 33(2), 13-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5267016>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B. & Prades, M. (2018). Problematic use of the Internet and smartphones in university students: 2006 – 2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, T. & Beranuy, M. (2021). Consideración crítica de las adicciones digitales. *Digital Education Review*, (39), 4-22. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.4-22>
- 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. R., & Peralta, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- Chen, Y., Liu, X., Chiu, D.T., Li, Y., Mi, B., Zhang, Y., Ma, L. & Yan, H. (2022). Problematic Social Media Use and Depressive Outcomes among College Students in China: Observational and Experimental Findings. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 4937. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094937>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <https://bit.ly/3aTWSSA>
- Council for International Organizations of Medical Sciences [CIOMS]. (2016). *International Ethical Guidelines for Health-related Research Involving Humans*. Fourth Edition. https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf

- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Comscore. (19 de enero de 2022). *Panorama del escenario digital del Perú 2021* [PPT]. <https://www.comscore.com/lat/Prensa-y-Eventos/Presentaciones-y-libros-blancos/2022/Panorama-del-escenario-digital-del-Peru-2021>
- Clabaugh A, Duque JF & Fields LJ (2021) Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol*, 12, 628787. doi: 10.3389/fpsyg.2021.628787
- Damásio, I. L., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A. L., Cerrato, S. H., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Delfino, G., Sosa, F., & Zubieta, E. (2017). Uso de internet en Argentina: Género y edad como variables asociadas a la brecha digital. *Investigación & Desarrollo*, 25(2), 100-123.
- de Wit, J., van der Kraan, A. & Theeuwes, J. (2020). Live Streams on Twitch Help Viewers Cope With Difficult Periods in Life. *Front. Psychol.* 11, 586975. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586975
- Díaz, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Digital de la UPAO.
- Díaz de Rada, V. (2012). Ventajas e inconvenientes de encuestas por Internet. *Papers*, 97(1), 193-223. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v97n1.71>
- Drahošová, M & Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science*, 109, 1005-1009. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.05.446>

- Duvenage, M., Correia, H., Uink, B., Barber, B.L., Donovan, C.L. & Modecki, K.L. (2020). Technology can sting when reality bites: adolescents' frequent online coping is ineffective with momentary stress. *Comput Hum Behav*, 102, 248–259, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.024>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencia*, 37(4), 435-447. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Echeburúa, E. & Fernández-Montalvo, J. (2006). Adicciones sin drogas. En J.C. Pérez de los Cobos, J.C. Valderrama, G. Cervera y G. Rubio (Eds.). *Tratado SET de trastornos adictivos* (461-476). Panamericana. https://www.researchgate.net/publication/235779745_Adicciones_sin_drogas
- Escurrea, M. & Salas-Blas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espinoza, C. & Kunimoto, H. (2020). *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 de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24198>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT*, 40(1), 88-93 <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Feder, K.A, Riehm, K.E. & Mojtabai, R. (2019). Is there an association between social media use and mental health? the timing of confounding measurement matters—reply [Online ahead of print]. *JAMA Psychiatry*. Doi: 10.1001/jamapsychiatry.2019.4499
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36, 521-527. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010
- Gaeta, M. L., & Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, 15, 327-344.

- https://www.researchgate.net/publication/40837058_Estres_y_adolescencia_estrategias_de_afrontamiento_y_autorregulacion_en_el_contexto_escolar
- García, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drogas*, 13(1), 5-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- García del Castillo, J., García del Castillo-López, A., Dias, P., & García-Castillo, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales. *Health and Addictions*, 19(2), 173-181. <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v19i2.525>
- Giedd, JN. (2004). *Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain*. En Ronald Dahl y Linda Spears (eds.), *Adolescent Brain Development. Vulnerabilities and Opportunities*. Annals of the New York Academy of Sciences. 77-85. DOI: 10.1196/annals.1308.009
- González, K., Coromina, R. & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 26-34. doi: 10.21134/rpcna.2021.08.3.3
- Guillén López, O. (2019). Uso de redes sociales por estudiantes de pregrado de una facultad de medicina en Lima, Perú. *Rev Med Hered* 30, 94-99. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i2.3550>
- Guiñazú, S., Richard, G., Barrón, M., Revol, S., Borioli, G., Luque, L., Barrionuevo, N., Villagra, S., Eguillor, R., Crabay, M., Peña, B., Cardozo, G., Gioacchini, C. & De Cesaris, J. (2010). *Adicciones. Nuevos paraísos artificiales. Indagaciones en torno a los jóvenes y sus consumos*. Editorial Brujas. ISBN: 9789875911994.
- Guarino, L. & Feldman, L. (1995). Estilos de afrontamiento a eventos estresantes en una muestra de estudiantes universitarios. *Comportamiento*, 4, 25-45.
- Graña, J. (1994). *Conductas adictivas. Teorías, evaluación y tratamiento*. Debate. <https://www.conducteam.com/recursos-libros/conductas-adictivas-teoria-evaluacion-y-tratamiento/>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M., Kuss, D. J. & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview and preliminary findings. En K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions. Criteria, evidence, and treatment* (pp. 119-141). Elsevier-Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>

- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658–666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Hu, T. Q., Gentile, D. A., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between perceived stress and problematic social networking site use among Chinese college students. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 306–317. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.26>
- Huaranga, E. & Yactayo, M. (2019). *Uso Problemático de Redes Sociales, Bienestar Psicológico y Soledad en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5155554c-dc9c-4305-b691-1d257cf42eb4>
- Hussain, Z. & Wegmann, E. (2021). Problematic social networking site use and associations with anxiety, attention deficit hyperactivity disorder, and resilience. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100125. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100125>.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (25 de junio de 2020). *Nota de Prensa. El 40,1% de los hogares del país tuvo acceso a Internet en el primer trimestre del 2020*. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-401-de-los-hogares-del-pais-tuvo-acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-del-2020-12272/>
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. (28 de Octubre de 2021). *Redes Sociales 2021*. Infografías Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/redes-sociales-2021>
- Internet Society. (2021). *Informe de Impacto 2020. Internet como salvavidas*. Internet Society Organization. https://www.internetsociety.org/wp-content/uploads/2021/05/Impact_Report_2020-ES.pdf
- International Telecommunication Union. (30 de noviembre de 2021). *2900 Millones de personas siguen careciendo de conexión*. <https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/PR-2021-11-29-FactsFigures.aspx>
- Jasso, J., Lopez, F. y Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*. 7. 10.1016/j.aiprr.2017.11.001.

- Jiang, Y. (2021). Problematic Social Media Usage and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Frontiers in psychology, 12*, 612007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- Jorquera-Gutiérrez, Ricardo, & Guerra-Díaz, Felipe. (2023). Análisis psicométrico de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14 y PSS-10) en un grupo de docentes de Copiapó, Chile. *Liberabit, 29*(1). <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n1.683>
- Karim, F., Oyewande A., Abdalla L., Chaudhry Ehsanullah, R. & Khan, S. (2020) Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus 12*(6). DOI 10.7759/cureus.8627
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851*
- Kiekens, G., Claes, L., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Green, J. G., Kessler, R. C., Mortier, P., Nock, M., & Bruffaerts, R. (2016). Lifetime and 12 Month Nonsuicidal Self Injury and Academic Performance in College Freshmen. *Suicide and Life Threatening Behavior, 46*(5), 563-576. <https://doi.org/10.1111/sltb.12237>
- Kircaburun, K. & Griffiths, M. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions, 7*(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Lazard, A.J., Collins, M.K.R., Hedrick, A., Varma, T., Love, B., Valle, C.G., Brooks, E. & Benedict, C. (2021) Using social media for peer-to-peer cancer support: interviews with young adults with cancer. *JMIR Cancer, 7*, e28234, <https://doi.org/10.2196/28234>.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lazarus, R. & Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Lovón, M. & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones, 8* (SPE3), e588. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
- Luque, L., Rescala, V., Aramburu, E., Cabral, C., Fernández, M. & Gómez, R. (2019). Uso problemático de redes sociales virtuales y miedo a quedar afuera (FoMO). *Anuario de*

- Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 4(4), 64-80.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/29357/30159>
- Luque Vilca, O. M., Bolivar Espinoza, N., Achahui Ugarte, V. E., & Gallegos Ramos, J. R. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *Puriq*, 4, 1-10. e200 <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Matin, R., Kircaburun, K., Kabir, H., Khoorshid, B., Kuss, D., Griffiths, M. & Mamun, M. (2020). Adolescent problematic internet use and parental mediation: A Bangladeshi structured interview study. *Addictive behaviors reports*, 12, 2-7. DOI:10.1016/j.abrep.2020.100288
- Matute, H. (2016). ¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet?. En *Abuso de Internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar online?*. 31-50. Pirámide http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Abuso%20de%20internet.pdf
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique- Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Meshi, Dar & Cotten, Shelia & Bender, Andrew. (2019). Problematic Social Media Use and Perceived Social Isolation in Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Gerontology*, 66, 1-9. 10.1159/000502577.
- Milošević, Z., Premović, N., Stojanović, M., Višnjić, A., Ignjatović, A., Apostolović-Andelković, M. & Milošević, S. (2020). The using of social networks as a health risk. *Acta Medica Medianae*, 59(4), 82-87. doi:10.5633/amm.2020.0411
- Ministerio de Salud. (10 de junio de 2021). *Salud mental: el 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenes-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
- Mohanna, G. & Romero, D. (2019). *Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima* [Tesis de Licenciatura]. Repositorio Académico UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/628014>
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia promoción de la salud*, 24(1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>

- McCrae, N., Gettings, S. & Pursell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 2, 315-330. DOI:10.1007/s40894-017-0053-4
- Ngien, A. & Jiang, S. (2021). The effect of social media on stress among young adults during COVID-19 pandemic: taking into account fatalism and social media exhaustion. *Health Communication*, 1–8, <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1888438>
- Nulty, D. (2008). The adequacy of response rates to online and paper surveys: what can be done?. *Assesment & Evaluation in Higher Education*, 33(3), 301-314. <https://doi.org/10.1080/02602930701293231>
- Ochoa, M. (2019). *Influencia de la adicción a redes sociales tecnológicas en la afectividad negativa de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/c5ab5306-e2ed-44ca-8a4f-8bcfd9503ae3>
- Ochoa, F. & Barragán, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *ACADEMO*, 9(1):85-92. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>
- Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernandez, S., & Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas del Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Organización Mundial de la Salud. (1994). *Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/6282/Volume1.pdf>
- Ortega, C. (2021). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional USAT. <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/3738?locale-attribute=fr>
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*. 35. 227-232. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062>

- Pease, M.A., Figallo, F. & Ysla, L. (2015). *Cognición, neurociencia y aprendizaje. El adolescente en la educación superior*. Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
[https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/173077/Cognición, %20neurociencia%20y%20aprendizaje.pdf?sequence=1](https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/173077/Cognición,%20neurociencia%20y%20aprendizaje.pdf?sequence=1)
- Ramón Arbués, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Reer, F., Festl, R. & Quandt, T. (2021) Investigating problematic social media and game use in a nationally representative sample of adolescents and younger adults. *Behaviour & Information Technology*, 40(8), 776-789, DOI: 10.1080/0144929X.2020.1724333
- Reuters Institute. (2021) *Digital News Report 2021*. Reuters Institute for the Study of Journalism.
https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2021-06/Digital_News_Report_2021_FINAL.pdf
- Ríos, A. (2021). *Uso de redes sociales e impulsividad en adolescentes. Pre-pandemia* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/20527>
- Rodríguez-Hidalgo, CT., Tan, ESH., Verleg, PWJ., Beyens, I. & Kühne, R. (2020). Don't stress me now: assessing the regulatory impact of face-to-face and online feedback prosociality on stress during an important life event. *J Computer-Mediated Commun*, 25, 307 – 327. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa006>
- Rodríguez, I., Fonseca, G. & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Int. J. Odontostomat*, 14(4), 639-647. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto?. Versión breve del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-&). *Health and Addictions*, 20(2), 105-118. [http://dx.doi.org/10.21134/ haaj.v20i2.536](http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v20i2.536)
- Samejima, F. (1996). Evaluation of mathematical models for ordered polychotomous responses. *Behaviormetrika* 23(1), 17-35. <https://doi.org/10.2333/bhmk.23.17>
- Sanchez Rasmos, M. B. O., Capacha Huamaní, D. A. V., Capcha Huamaní, M. M. L., Quispe Olano, D. J., & Reza Condori, S. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática.

- Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11279-11290.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1167
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P., Hellemans, K. & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *Ment Health*, 9(4), e33450. DOI: 10.2196/33450
- Soracá, G. & Limas Suárez, S. (2020). *Investigación en la educación superior*. 2192-2198. Academia Journals.
https://www.researchgate.net/publication/349831327_Prospectivo_uso_de_las_redes_sociales_en_la_formacion_universitaria_en_epoca_del_covid-19_ventajas_y_desventajas
- Soto Valenzuela, M. C., Franco Gallegos, L. I., López Baca, L. R., Medina López, H. L., & Flores Rico, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.
<https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Steinberg, L. (2011). *Demystifying the Adolescent Brain in the Transition Years*. Educational Leadership. Alexandria, VA, ASCD.
<http://blogs.butler.edu/integratedcore2block/files/2012/12/Demystifying-the-adolescent-brain.pdf>
- Sverko, I., & Babarovic, T. (2016). Integrating personality and career adaptability into vocational interest space. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 89-103. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.017>
- Suárez, N. & Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2): 300-313.
<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>
- Torres, A. (2020). *Dimensiones del perfeccionismo y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18390>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528.
<https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- van der Schuur, WA., Baumgartner, SE. & Sumter, SR. (2019). Social media use, social media stress, and sleep: examining cross-sectional and longitudinal relationships in

- adolescents. *Health Commun*, 34, 552–559. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422101>
- Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J. & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. doi: 10.5944/educXX1.25651
- Vilela, P., Sánchez, J., & Chau, C. (2021). Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la COVID-19. *Desde el Sur*, 13(2). <https://doi.org/10.21142/DES-1302-2021-0016>
- Volkmer, I. (2021). *Social Media and COVID-19. A global study of digital crisis interaction among Gen Z and millennials*. University of Melbourne. ISBN 978 0 7340 5669 6
- We Are Social & Hootsuite. (26 de enero de 2022). *Digital 2022. Global Overview Report. The Essential Guide To The World's Connected Behaviors* [PPT en SlideShare]. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-2022/>
- Wolfers, L. & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current opinion in psychology*, 45, 101305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- Wolfers, L. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Hum Behav & Emerg Tech*, 3: 304– 315. <https://doi.org/10.1002/hbe2.252>
- Wolfers, L., Festl, R. & Utz, S. (2020). Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data. *Comput Hum Behav* 109, 106339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339>
- Xu, H. & Tan, B. (2012) Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. Thirty Third International Conference on Information Systems. <https://scholarbank.nus.edu.sg/handle/10635/78432>
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2018). The Moderating Effects of Gender on the Relationship Between Academic Stress and Academic Self-Efficacy. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 56-61. <https://doi.org/10.1037/str0000089>
- Young, K., Sandman, C., & Craske, M. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76-94. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Yupanqui, E. (2020). *Uso problemático de las redes sociales virtuales y autoestima en jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL.

<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/e752dbe8-b5e2-4517-8441-b671f7ac2829>

Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q. & Liu, B. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Front. Public Health* 10, 760387. doi: 10.3389/fpubh.2022.760387



Apéndice A

Consentimiento informado

El propósito de este protocolo es informarle sobre la naturaleza del estudio y solicitarle su consentimiento para participar en él. Esta investigación es realizada por Yolvi Castro Orihuela, estudiante de psicología en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Además, el estudiante se encuentra bajo la supervisión del asesor de tesis Mg. Javier Sánchez Calderón.

El objetivo de la investigación es conocer la posible relación entre el uso de las redes sociales y las actividades académicas en el entorno universitario. Para ello, se le solicita participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente enviando un mensaje al correo electrónico del estudiante: yolvi.castro@pucp.edu.pe.

Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de los otros participantes y servirá únicamente para fines académicos, la elaboración de artículos y presentaciones académicas. Además, los datos recopilados serán conservados por cinco años, contados desde la publicación de los resultados en la computadora personal del investigador responsable, a la cual podrá acceder solo el asesor de la investigación.

Al concluir la investigación no se brindarán resultados de manera individual o grupal. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad al correo: etica.investigacion@pucp.edu.pe.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, indique si desea participar de la investigación:

- Sí acepto participar en la investigación
- No acepto participar en la investigación

Apéndice B

Ficha de datos sociodemográfica

1. Edad: (Para marcar)
2. Sexo: F-M-Prefiero no decirlo (Para marcar)
3. Ciclo (Para marcar)
4. Facultad: (Para marcar)

En relación al uso de RS:

5. Por lo general, ¿por qué motivo usas las redes sociales? (Marcar)
 - Lo uso para distraerme en mi tiempo libre
 - Lo uso como parte de mi trabajo a nivel profesional
6. ¿Con qué frecuencia revisas las redes sociales? (Marcar)
 - Todo el tiempo me encuentro revisando las redes sociales
 - Entre 7 a 12 veces al día
 - Entre 3 a 6 veces al día
 - Entre 1 o 2 veces al día
 - Entre 2 o 3 veces por semana
7. En promedio, ¿cuántas horas al día revisas las redes sociales?
 - Menos de 1 hora
 - De 1 a 3 horas
 - De 3 a 6 horas
8. ¿Cómo te consideras respecto al uso de redes sociales?
 - Usuario nada frecuente
 - Usuario poco frecuente
 - Usuario algo frecuente
 - Usuario muy frecuente
9. ¿Cuál es la red social que más usas para distraerte? (Selección múltiple)
 - Facebook
 - Whatsapp
 - Instagram
 - TikTok
10. ¿Qué tipo de contenido prefieres ver en las redes sociales para distraerte?
 - Videos cortos graciosos
 - Videos musicales
 - Fotos de otros usuarios
 - Perfiles de otros usuarios
 - Noticias de actualidad

En relación al estado de salud:

11. ¿Cuenta con el diagnóstico de ansiedad social, ansiedad general, trastorno obsesivo-compulsivo o trastorno de pánico realizado por un psiquiatra?
Sí No

Apéndice C
Resultados no significativos

Comparación de UPRS, EA según sexo

	Hombre (n = 41)		Mujer (n = 79)		<i>t</i> (118)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
ARS Total	44.37	14.89	46.73	14.70	-.833	.203
EA Total	3.41	0.45	3.26	0.48	1.559	.061

Nota. *N* = 120. UPRS = Uso problemático de RS; ORS = Obsesión por la RS; FCRS = Falta de control en el uso de las RS; UERS = Uso excesivo de las RS.

Comparación de UPRS, EA según edad

	18 a 21 años (n = 56)		22 a 30 años (n = 66)		<i>t</i> (120)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
ARS Total	46.73	13.92	45.02	15.33	.643	.261
EA Total	3.31	0.54	3.31	0.42	-.048	.481

Nota. *N* = 122. UPRS = Uso problemático de RS; ORS = Obsesión por la RS; FCRS = Falta de control en el uso de las RS; UERS = Uso excesivo de las RS.