



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE:**

**MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN
ATENCIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRE**

TEMA:

**Adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios
de la carrera de Nutrición y Dietética de la UNEMI-ECUADOR, AÑO 2022**

Autor:

Solís Wong Mariana Jazmín

Director:

Dr. Bernardo Peña Herrera

Milagro, 2022

Derechos de autor

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, SOLIS WONG MARIANA JAZMIN en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN ATENCIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRES como aporte a la Línea de Investigación SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR HUMANO INTEGRAL de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 2023

SOLIS WONG MARIANA SOLIS

C.I: 0917110298

Aprobación del Director del Trabajo de Titulación

Yo, **Dr. Bernardo Peña Herrera** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por SOLIS WONG MARIANA JAZMIN, cuyo tema es ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNEMI-ECUADOR, AÑO 2022, que aporta a la Línea de Investigación SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR HUMANO INTEGRAL, previo a la obtención del Grado MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN ATENCIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRES. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, **2023**

Dr. Bernardo Peña Herrera

0958924664

Aprobación del tribunal calificador

Luego de realizar la revisión del proyecto de desarrollo como propuesta práctica, previo a la obtención del Grado de MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN ATENCIÓN EN EMERGENCIAS Y DESASTRES, presentado por PSICÓLOGA SOLIS WONG MARIANA JAZMÍN.

Con el tema de trabajo de Titulación: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNEMI-ECUADOR, AÑO 2022.

Otorga a la presente Investigación Documental como propuesta práctica, las siguientes calificaciones:

Investigación documental	[]
Defensa oral	[]
Total	[]

Emite el siguiente veredicto: _____

Fecha: _____

Para constancia de lo actuado firman:

Miembros del Tribunal	Firmas
Presidente	
Secretario(a)	
Vocal	

Dedicatoria

A mi familia, esposo Juan Carlos Yáñez, hijos Melany, Jeremy y a mi madre Jenny Wong.

Este trabajo lo dedico en especial a mi hija Melany Yáñez, por su apoyo incondicional en todas las áreas de mi vida, siendo mi soporte en los momentos difíciles que han transcurrido, a pesar de su corta edad me ha brindado su amor y comprensión, ayudándome a lograr la meta trazada hasta llegar a obtener el anhelado título.

Finalmente, quiero concluir con estas líneas, dedicando a alguien que era para mí una persona muy especial, el motor, mi consejero, mi ejemplo a seguir que lo perdí, pero que lo tengo en lo más profundo de mi corazón y el que siempre me apoyaba, dándome sus palabras, diciendo que para conseguir un logro debemos de luchar hasta obtenerlo, a ti padre querido Alejandro Solís, te dedico todo mi esfuerzo que he realizado a pesar de no contar físicamente contigo, pero te llevo presente en mi mente y en mi corazón que la vida me arrebató.

Mariana Jazmín Solís Wong

Agradecimientos

En primer lugar, a Dios por darme el aliento de vida y poder superar los momentos más difíciles, siendo que me ha dotado con la capacidad, inteligencia y la sabiduría para cumplir un logro más en mi vida.

A mi esposo Juan Carlos Yáñez, quien ha sido un importante apoyo en toda esta nueva etapa académica, quien me ha impulsado a seguir preparándome cada día.

A mis hijos Melany y Jeremy, quienes han tenido paciencia, dándome su cariño, amor, comprensión en todo este tiempo que no lo he dedicado a ellos.

A mi madre Jenny Wong, por haber sido el soporte en los momentos más críticos de mi vida, dándome sus consejos para poder conseguir este anhelado título de Magister.

A mi Coordinador de Maestría, Dr. Bernardo Peña, quien con sus conocimientos me encaminó a desarrollar esta tesis de manera eficiente, pues con su profesionalismo me capacitó con las herramientas necesarias para poder terminarla.

Mariana Jazmín Solís Wong

Resumen

Las redes sociales han presentado una gran influencia en el rendimiento académico de los estudiantes en los últimos años. Dichas plataformas brindan oportunidades y amenazas para quienes las utilizan en diferentes áreas, evidenciándose una constante adicción y dependencia a las mismas. Por tal razón, el presente proyecto de investigación se llevó a cabo en una muestra de 60 jóvenes estudiantes universitarios pertenecientes al 5to semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 en edades de 20 y 25 años de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), cuyo propósito consistió en determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico. Es por ello que se realizó la respectiva investigación bibliográfica donde se obtuvo la información necesaria para identificar los factores que influyen en la adicción a redes sociales y estrés académico. Es un estudio cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño no experimental y de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de adicción a redes sociales ARS-6 y el inventario sistémico cognoscitivista SISCO SV-21. Los resultados obtenidos demostraron que no existe una relación relevante entre la adicción a redes sociales y el estrés académico. No obstante, se evidenció un nivel de adicción moderado en ambas variables, con un mayor predominio de uso de redes sociales en el sexo femenino comparada con el uso de dichas plataformas por parte del sexo masculino.

Palabras clave: Adicción, redes sociales, estrés académico, rendimiento académico.

Abstract

Social networks have had a great influence on the academic performance of students in recent years. These platforms provide opportunities and threats for those who use them in different areas, evidencing a constant addiction and dependence on them. For this reason, the present research project was carried out in a sample of 60 university students belonging to the 5th semester of the Nutrition and Dietetics career of the A1 and A2 parallels between the ages of 20 and 25 years in the State University of Milagro (UNEMI), whose purpose was to determine the relationship between addiction to social networks and academic stress. Therefore, the respective bibliographic research was carried out to obtain the necessary information to identify the factors that influence addiction to social networks and academic stress. It is a descriptive quantitative study with a non-experimental and cross-sectional design. The instruments used were the ARS-6 social network addiction questionnaire and the SISCO SV-21 systemic cognitive inventory. The results obtained showed that there is no relevant relationship between social network addiction and academic stress. However, a moderate level of addiction was evidenced in both variables, with a greater predominance of social network use in the female sex compared to the use of these platforms by the male sex.

Key words: addiction, social networks, academic stress, academic performance.

Lista de Figuras

Figura 1	32
Figura 2	33
Figura 3	33
Figura 4	34
Figura 5	35
Figura 6	36
Figura 7	37
Figura 8	38
Figura 9	39

Lista de Tablas

Tabla 1	32
Tabla 2	34
Tabla 3	34
Tabla 4	35
Tabla 5	35
Tabla 6	36
Tabla 7	36
Tabla 8	37
Tabla 9	37
Tabla 10	38
Tabla 11	38
Tabla 12	39
Tabla 13	39
Tabla 14	40

Índice / Sumario

Derechos de autor.....	i
Aprobación del Director del Trabajo de Titulación.....	ii
Aprobación del tribunal calificador.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Lista de Figuras.....	viii
Lista de Tablas.....	ix
Introducción.....	1
CAPÍTULO I: El problema de la investigación.....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Delimitación del problema.....	4
1.3. Formulación del problema.....	5
1.4. Preguntas de investigación.....	5
1.5. Determinación del tema.....	6
1.6. Objetivo general.....	6
1.7. Objetivos específicos.....	6
1.8. Hipótesis.....	6
1.9. Declaración de las variables.....	7
1.10. Justificación.....	7
1.11. Alcance y limitaciones.....	8
CAPÍTULO II: Marco teórico referencial.....	8
2.1. Antecedentes.....	8

2.1.1 Antecedentes históricos.....	8
2.1.2 Antecedentes referenciales	15
2.2. Contenido teórico que fundamenta la investigación	17
CAPÍTULO III: Diseño metodológico	26
3.1. Tipo y diseño de investigación	26
3.2. La población y la muestra	27
3.2.1. Características de la población.....	27
3.2.2. Delimitación de la población	28
3.2.3. Tipo de muestra.....	28
3.2.4. Tamaño de la muestra	28
3.2.5. Proceso de selección de la muestra	29
3.3. Los métodos y las técnicas	30
3.3.1. Métodos.....	30
3.3.2. Técnicas e instrumentos.....	30
3.4. Procesamiento estadístico de la información.....	31
CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados.....	32
4.1. Análisis de la situación actual	32
4.2. Análisis Comparativo	41
4.3. Verificación de las Hipótesis	42
CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones	43
5.1. Conclusiones.....	43
5.2. Recomendaciones	44
Bibliografía	46
Anexos	54

Introducción

En los últimos años se han originado constantes cambios en todo el mundo en cuanto a la expansión de internet, redes sociales y el número de individuos que lo usan día a día. Estas plataformas sociales han permitido compartir experiencias, sentimientos, creencias, opiniones e ideas, alcanzando la comunicación entre una amplia gama de usuarios y cumpliendo un papel integral en la vida de las personas.

A pesar de que las redes sociales poseen un sinnúmero de ventajas en el aprendizaje de los estudiantes puesto que proporcionan un mejor acceso a la información y brindan oportunidades para facilitar la calidad de las comunicaciones a nivel global, también generan amenazas y constituyen un impacto negativo en el rendimiento académico de los alumnos al momento en el que ocurre un uso desmedido, ya que se genera una adicción y dependencia que influye en el aumento del estrés académico.

Es importante conocer cómo el uso desmedido de las redes sociales puede ocasionar adicción en jóvenes estudiantes, afectando así su rendimiento académico y dando como resultado el estrés académico. Cabe indicar que se debe tener autocontrol, estrategias de afrontamiento ante el uso de redes sociales. Es por ello que esta investigación será muy relevante para las generaciones que cursarán diferentes carreras universitarias, concientizando a ellos para el futuro, al dar un buen uso a las diferentes plataformas que se encuentran actualmente enfocándose específicamente en temas investigativos.

La presente investigación tiene como finalidad analizar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en jóvenes estudiantes universitarios de 5to semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 en edades de 20 y 25 años de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) debido a que se ha observado un uso frecuente e inadecuado de redes sociales. Es decir, este trabajo fue diseñado únicamente con jóvenes estudiantes de dicha Institución, tomándose en consideración investigaciones de diferentes autores a nivel mundial y comparando los datos obtenidos mediante tabulaciones realizadas para verificar los resultados mediante una metodología descriptiva.

En el capítulo I se define el planteamiento, delimitación y formulación del problema, en el cual se especifican diferentes aspectos de acuerdo con la adicción a redes sociales y estrés académico, interviniendo las preguntas de investigación, determinación del tema, objetivo general y específicos, hipótesis general y particulares, donde se indica también la declaración de las variables, justificación, alcance y limitaciones.

En el capítulo II se detalla el marco teórico referencial que contiene: antecedentes históricos, antecedentes referenciales y el contenido teórico que fundamenta la investigación. El capítulo III presenta el diseño metodológico que incluye el tipo y diseño de investigación, población y muestra, delimitación de la población, tipo y tamaño de muestra, en conjunto con el proceso de selección de muestra que posee los métodos, técnicas e instrumentos y el procesamiento estadístico de la información.

En el capítulo IV se analiza e interpreta los resultados de la investigación, presentándose a su vez el análisis comparativo y la verificación de hipótesis. Finalmente, el último punto comprendido en el capítulo V, consiste en las conclusiones y recomendaciones de acuerdo con los datos obtenidos, las mismas que sugieren algunas alternativas que permitan mejorar el desempeño de los estudiantes universitarios, disminuyendo los niveles de adicción a redes sociales y estrés académico.

CAPÍTULO I: El problema de la investigación

1.1. Planteamiento del problema

El uso exagerado a las redes sociales puede conllevar a una adicción, ya que resulta incontrolable utilizar las diferentes plataformas de Internet como Twitter, Instagram, WhatsApp, Facebook, Pinterest, Youtube, Twitch, Tik tok, Snapchat y Telegram. Esta adicción en navegar en el Internet, suele acaparar incluso un tiempo desmedido que sobrepasa lo normal hasta 25 horas a la semana, cambiando así el estilo de vida de las personas, produciéndose diferentes impactos negativos en el estado emocional y su comportamiento (Mohsen y otros, 2019).

Una de las consecuencias de la adicción a las redes sociales es el bajo rendimiento y estrés académico. Entre la población más afectada por el uso desmedido de las redes sociales son los jóvenes y adolescentes. Evaluar el efecto que produce el uso frecuente de las redes sociales e Internet en los jóvenes en etapa académica, permite identificar e intervenir con el fin de disminuir las consecuencias. El avance tecnológico ha creado nuevas plataformas de redes sociales y ha elevado la prevalencia en el uso de Internet, generando a su vez una adicción en los jóvenes, lo que podría ocasionar diferentes alteraciones en la salud mental en donde intervienen los pensamientos, emociones y conductas (Mohsen y otros, 2019).

El motivo fundamental para realizar una evaluación en el efecto que produce la adicción a las redes sociales en la vida de los jóvenes es determinar el estrés académico producido como consecuencia del uso inadecuado de las diferentes plataformas que hoy en día existen, siendo uno de los casos evidenciados la ansiedad, depresión y el bajo desempeño académico.

El actual trabajo de investigación consiste en identificar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en jóvenes universitarios. Como lo mencionan Jasso y otros (2017), la conducta adictiva y dependiente son parte del problema que las personas presentan por el uso excesivo de las redes sociales y falta de dominio ocasionando el incumplimiento en las tareas y trabajos designados en la etapa universitaria desembocando cambios en la conducta y afectando las relaciones interpersonales en estudiantes universitarios.

1.2. Delimitación del problema

A nivel mundial, se presentó un reporte anual del Digital 2020 en conjunto con Hootsuite y We Are Social que indicó que el uso de plataformas sociales y medios digitales se ha transformado en una parte esencial de las vidas de las personas, especialmente en jóvenes alrededor del mundo, siendo un promedio de 4.500 millones de personas que usaron Internet en el año 2020. Asimismo, 3.800 millones de usuarios han utilizado las redes sociales, alcanzando un número desmesurado en comparación con años anteriores. Adicional es ello, es posible mencionar que las cifras publicadas en EEUU por el uso de redes sociales se asemejan a la cantidad reflejada en Europa (Kemp, 2020).

En Europa, la Federación Madinat publicó estadísticas en el año 2019 en donde indicó que España obtuvo un promedio de 91,6% de uso con un grupo etario de 14 a 17 años, siendo el país con más individuos adictos a las redes sociales, seguido de Islandia con 89,3% y Holanda con 87,3%. En contraparte con los habitantes de Grecia y Polonia, quienes no usan frecuentemente las redes sociales (Federación Madinat, 2019).

En Latinoamérica, a través de un estudio realizado por el Instituto para la Integración de América Latina (INTAL) en el año 2016, se determinó que Paraguay es el país latinoamericano que presenta un mayor porcentaje de uso a redes sociales con un 83%, seguido por Costa Rica con 78%, Uruguay con 74% y México con 73% (INTAL, 2016).

En Ecuador, según datos obtenidos del Observatorio TIC en el año 2015, se observó que a nivel urbano existe un 92,4% de ciudadanos que acceden a redes sociales, mientras que el nivel rural cuenta con un 82,88% de ecuatorianos que utilizan estas plataformas. A su vez, se evidenció que los hombres son los que más usan redes sociales con un promedio de 91,38%, mientras que las mujeres obtuvieron un 90,61%. En relación a los grupos etarios, las personas con 15 a 29 años resultaron ser las que más utilizan las plataformas sociales con un 94,1% seguido de los menores de 15 años con un 93% (Observatorio TIC, 2015).

En cuanto al estrés académico, se llevó a cabo una encuesta de investigación en Estados Unidos elaborada por National College Health Assessment II (ACHA) publicada en el año 2019, en donde se determinó que la mayoría de los estudiantes

universitarios presentaban estrés y ansiedad, siendo los principales factores que afectan de manera negativa a su rendimiento académico. Además, el 45% de estudiantes universitarios estadounidenses afirmaron sufrir más estrés que el promedio (ACHA, 2019). De igual modo, en Ecuador se han realizado investigaciones referentes al estrés académico, entre una de las principales se encuentra elaborada por el Instituto Superior Tecnológico en Finanzas de Guayaquil, el cual tuvo como resultado un 97% de estudiantes que presentaron diferentes niveles de estrés académico (Gallegos y otros, 2018).

Esta investigación se realizará en el Cantón Milagro a estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.

1.3. Formulación del problema

Problema general. ¿Cómo se relaciona la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022?

1.4. Preguntas de investigación

- ¿Cómo influye el uso de las plataformas sociales en el estrés académico de los estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022?
- ¿Qué diferencia de género existe en el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales que existen en los estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022?

1.5. Determinación del tema

Adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.

1.6. Objetivo general

Determinar la relación existente entre adicción a redes sociales y estrés académico en jóvenes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.

1.7. Objetivos específicos

- Identificar la influencia del uso de las plataformas sociales en el estrés académico en jóvenes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.
- Relacionar el uso de las redes sociales con el género en jóvenes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.
- Validar mediante procesos estadísticos los niveles de adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.

1.8. Hipótesis

Hipótesis General

Determinaremos si existe relación entre adicción a las redes sociales y estrés académico en jóvenes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.

1.9. Declaración de las variables

La presente investigación cuenta con 2 variables: Variable independiente y dependiente con una población de jóvenes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética con edad entre 20 y 25 años de los paralelos A1 y A2.

Variable Independiente: Adicción a Redes Sociales: Tipo de adicción comportamental o psicológica a las redes sociales, que genera placer a la persona. Se medirá cuantitativamente con el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS-6) por Miguel Ecurra y Edwin Salas en el año 2014.

Variable Dependiente: “Estrés académico”: Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Se medirá cuantitativamente a través de la 2da versión del Inventario de estrés académico (SISCO SV-21) por Arturo Barraza en el año 2018.

1.10. Justificación

Con base en los datos que se especificaron cuando se planteó el problema, la razón de ser de esta investigación es explicar de forma teórica la relación entre las variables de adicción a las redes sociales y el estrés académico debido a que se ha determinado que tienen un efecto nocivo en la salud de las personas, especialmente en los jóvenes, quienes han desarrollado diferentes problemas sociales, físicos y mentales.

Dicha adicción se encuentra vinculada intrínsecamente con el estrés, quien a su vez tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, pues, se ha evidenciado que la mayor parte de jóvenes universitarios son adictos a las redes sociales y pasan demasiado tiempo frente a aparatos tecnológicos, incluso al momento de estar recibiendo clases en la universidad o en casa cuando deben realizar las tareas o prácticas enviadas por los docentes, teniendo una distracción y posterior estrés puesto que no entendieron la consigna y no tuvieron el tiempo suficiente para finalizar dichas actividades.

Cabe recalcar que este estudio también sirve como aporte bibliográfico para otras investigaciones bajo la misma línea investigativa, generando conocimientos esenciales para entender cómo influye la adicción a las redes sociales y el estrés

académico en jóvenes universitarios de 5to Semestre de la Carrera de Nutrición y Dietética (UNEMI) del Cantón Milagro.

Además, se pretende concientizar a las autoridades, docentes, órganos de control y la comunidad en general sobre el uso inadecuado de estas herramientas y todos los factores de riesgos que se generan debido a la adicción a las redes sociales en donde interviene el estrés académico, y así dar posibles recomendaciones que influyan de manera positiva en los jóvenes estudiantes para que puedan sobrellevar esta problemática latente.

1.11. Alcance y limitaciones

Este estudio se centró principalmente en el conocimiento de los jóvenes universitarios sobre el uso de las redes sociales y el estrés académico considerado como uno de los efectos perjudiciales en el comportamiento de los estudiantes de 5to Semestre en el periodo lectivo 2022-2023 de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) perteneciente al cantón Milagro

El alcance es implementar la terapia cognitivo conductual en estos jóvenes universitarios con el fin de modificar paulatinamente los pensamientos irracionales debido al uso de las redes sociales. Y, a su vez, efectuar técnicas de relajación y respiración ante el estrés académico que presentan los sujetos de estudio con el objetivo de contribuir positivamente al manejo y reducción de dicho estrés.

La principal limitación de este estudio fue que los alumnos no se encontraban en clases presenciales debido al término del período académico. Se determinó realizar la aplicación de los cuestionarios por medio de las herramientas tecnológicas como el Google Forms para que puedan responder cada uno de ellos.

CAPÍTULO II: Marco teórico referencial

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes históricos

La palabra adicción se ha usado desde el siglo V a.C. como *addicere* y *addictus* (esclavos por las deudas). Estos términos evolucionaron en la República romana media y tardía hasta llegar al período moderno temprano donde adicción significaba un apego impuesto o elegido libremente. En el siglo XVII, hacía referencia a estar apegado a algo o alguien, mientras que, a principios del siglo XX, la palabra adicción tuvo un enfoque en la dependencia de drogas (Rosenthala y Faris, 2019).

Este término se omitió en las cuatro ediciones del Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (DSM-III, DSM-III-R, DSM-IV y DSM-IV-TR) debido a que se consideró un término difícil de definir y con múltiples significados. Sin embargo, esta palabra se reintrodujo en el DSM-5 apareciendo en la categoría de “Trastornos adictivos y relacionados con sustancias”. A su vez, los editores del DSM-5 introdujeron otra adicción no relacionada con sustancias conocida como adicción conductual (American Psychiatric Association, 2013).

Según el DSM-5, la adicción es denominada un trastorno por uso de sustancias (SUD), presentando una serie de síntomas originados por el uso de diversas sustancias que el individuo se administra a pesar de los efectos negativos que estas contienen. Los criterios para su diagnóstico se basan en cuatro categorías principales: control deficiente, dependencia física, problemas sociales y uso riesgoso (American Psychiatric Association, 2013).

Para la Sociedad Americana de Medicina de Adicción (ASAM), la adicción es considerada como una enfermedad grave pero tratable, en donde se relacionan diversos factores como la genética, los circuitos cerebrales, el medio ambiente y las experiencias de vida de la persona. Los individuos que presentan este problema, utilizan sustancias o poseen comportamientos compulsivos que generan consecuencias dañinas a largo plazo (ASAM, 2019).

En cuanto al origen de las redes sociales, estos comenzaron después de la creación de Internet en 1969, siendo que en el año 1997 surgió el primer sitio de red social creado por Andrew Weinreich denominado “Six Degrees”, el cual fue nombrado de esa manera debido a la idea de que los individuos están vinculados a través de seis grados de separación. Dicho sitio fue popular ya que permitía a los usuarios enviarse mensajes constantemente, sin embargo, debido a la falta de personas conectadas fue vendido en el año 2000 a YouthStream Media Networks (Barker, 2012).

En 2004 se creó “Facebook” cuyos fundadores fueron Mark Zuckerberg, Eduardo Saverin, Dustin Moskovitz y Chris Hughes. Al principio se lanzó como una comunidad en línea para estudiantes de la Universidad de Harvard (Kuss y Griffiths, 2011). No obstante, en el 2006 abrió su membresía a cualquier persona mayor a 13 años, permitiendo a los usuarios ponerse en contacto con sus amigos en línea, desde entonces se ha convertido en la red social más popular del mundo teniendo alrededor de 12 millones de usuarios, y, en el 2021 contó con 2.9 mil millones de usuarios (Ahlgren, 2022).

En 2006 se fundó “Twitter” por Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone y Evan Williams como un sitio de microblogging y una plataforma de comunicaciones basada en SMS, siendo que los usuarios pueden publicar e interactuar con mensajes denominados “tweets”. En el 2013 se observó que existieron más de 200 millones de usuarios activos debido a los constantes ajustes y actualizaciones empleadas desde el año 2009 (Sommer, 2019), siendo que en el 2021 obtuvo 395.5 millones de usuarios activos diariamente (Dean, 2022).

En 2009 se lanzó “WhatsApp”, creado por Jan Koum y Brian Acton quienes fueron ex empleados de “Yahoo”. Su principal función es servir como sitio de mensajería móvil que permite a los usuarios conectarse entre sí a través de mensajes y llamadas (Metz, 2016). Fue comprado por Facebook en 2014 contando con alrededor de 400 millones de usuarios activos, aumentando cada vez más debido a la integración de las llamadas de voz, lo que le permitió competir con otras aplicaciones como Line y Skype (Frier, 2014). Tal es su fama que para el año 2021 existieron aproximadamente 1.6 mil millones de usuarios (Robertson, 2022).

En 2010, Kevin Systrom creó “Instagram” acumulando en ese mismo día 25.000 usuarios, y, al finalizar ese año ya contaba con casi un millón de usuarios. Su propósito es ser una aplicación que permite compartir fotos y videos tomadas desde un dispositivo móvil, las mismas que pueden ser etiquetadas a otras personas y permitiendo compartir ubicaciones de diferentes sitios. Debido a su popularidad, fue vendida a Facebook en el año 2012 (Blystone, 2022) lo que tuvo como consecuencia un rápido aumento en los años posteriores siendo que en el 2021 obtuvo alrededor de 1.9 mil millones de usuarios activos (Salman, 2022).

Entre las últimas redes sociales más populares lanzadas recientemente se encuentra “Tiktok”, cuyo origen surge en el 2014 como una red social denominada “Musical.ly”. A partir de allí, en el año 2016 la empresa ByteDance lanzó en China una aplicación llamada “Douyin”, quien atrajo a millones de usuarios en China y Tailandia, por tal motivo, ByteDance decidió comprar “Musical.ly” y en el 2018 se convirtió en Tiktok. Su función es albergar una variedad de videos concanciones, filtros o clips de películas en formato corto con duraciones de 15 segundos a 10 minutos (Tidy y Smith, 2020). Debido a su gran acogida, en el 2021 aumentó su uso y tuvo 1 mil millones de usuarios mensuales activos (Ceci, 2022).

La terminología sobre el trastorno adictivo de internet fue dada por Ivan Goldberg en 1995, mediante una broma satírica para emular la complejidad del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), en su primera exposición, describió al trastorno adictivo de internet como síntomas de “actividades sociales u ocupacionales importantes que se abandonan o reducen debido al uso de internet” (Chloris y Leung, 2013).

Según Yen (2013), la mayoría de individuos consideran que el concepto de adicción únicamente hace referencia a las drogas, es por tal motivo que las definiciones existentes sobre la adicción se enfocan en el abuso de sustancias. A pesar de ello, existen otros autores que toman en consideración a las conductas potencialmente adictivas en donde se encuentra el abuso de redes sociales denominadas como adicciones tecnológicas, las cuales corresponden a la interacción entre el ser humano y máquina, quienes a su vez generan un impacto negativo en las relaciones interpersonales.

El uso y abuso del Internet se define como el uso problemático y compulsivo que puede generar el deterioro cognitivo en los individuos, afectando principalmente a los jóvenes en su rendimiento académico, en sus relaciones familiares, interpersonales y sociales, ya que pasan demasiadas horas en el celular, tablet o computadora, surgiendo esta adicción a las redes sociales como un refugio o solución a diferentes malestares psicológicos generados por la dificultad de afrontamiento, situaciones dolorosas, ansiedad y fobia social, situaciones de estrés personal (Tomczyk y Solecki, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define al uso deliberado de las tecnologías y plataformas sociales como la misma consecuencia que genera la adicción a un tipo de sustancia estupefaciente (drogas). Sin embargo, aún no ha sido denominado un trastorno tanto para el DSM-5 y el CIE-11 debido a que no existe una definición estandarizada sobre la terminología. Por tal motivo, en el 2019, la Royal Society for Public Health (RSPH) en conjunto con parlamentarios del Reino Unido, diseñaron un informe pidiendo al gobierno británico que se considere a la adicción a las redes sociales como una enfermedad mental (RSPH, 2019).

El uso incontrolado y continuo de espacios digitales sin limitación de tiempo puede desencadenar consecuencias para la salud mental, social, y terminar con síntomas físicos como el sistema inmunológico debilitado debido a la falta de sueño y cambios en los patrones de sueño, pérdida de ejercicio, ánimo deprimido o irritable y un mayor riesgo de síndrome del túnel carpiano, fatiga ocular y de espalda. Además, pueden producirse síntomas de abstinencia cuando dejan de usar las redes sociales, tales como agitación, ira, ansiedad, depresión, los cuales se convierten posteriormente en problemas psicológicos (Berlatsky, 2015).

Zakaria y Zakaria (2021), indican que los posibles indicadores del abuso de redes sociales son:

- Revisar el teléfono móvil con mucha frecuencia para verificar si existen nuevas notificaciones en cualquier red social.
- Esperar que varias personas, incluidos amigos, les gusten y comenten las publicaciones.
- Acceder en secreto a las cuentas de redes sociales mientras está en el estudio o trabajo.

- Sentirse incómodo al comunicarse con amigos sin usar ningún dispositivo que cuente con redes sociales.
- Agregar extraños en las cuentas de redes sociales para compensar los números.
- Tener más amigos en línea que en la vida real.
- Sentirse ansioso o estresado si no está conectado o cuando las redes sociales no funcionan.

Los principales factores de riesgo en la adicción a redes sociales son los factores personales, familiares y sociales. En los factores personales intervienen características específicas de la personalidad que incrementan la susceptibilidad ante las adicciones, tales como: disforia, intolerancia a estímulos no placenteros, impulsividad y búsqueda exagerada de emociones intensas. De la misma forma, existe una mayor vulnerabilidad en personas con problemas psicológicos como depresión, fobia social o TDAH (Echeburúa, 2012).

Los factores familiares abarcan a los entornos familiares considerados rígidos con un estilo autoritario, quienes desarrollan hijos irresponsables, dependientes o rebeldes, es por ello que presentan un riesgo ante la adicción de plataformas sociales al momento de actuar de forma opuesta a las normas y reglas establecidas por los padres. La misma situación pasa con los entornos familiares permisivos que no cuentan con normas establecidas ni con acuerdos entre ambos padres, llegando a tener hijos con comportamientos impulsivos (Echeburúa y Requesens, 2012).

Los factores sociales incluyen el aislamiento social o las relaciones mantenidas entre la persona afectada y otro grupo de individuos que muestran el mismo comportamiento adictivo y obsesivo por las redes sociales, dejándose influenciar fácilmente por el entorno debido a las carencias del mundo real (Echeburúa y Requesens, 2012).

Los factores de protección son aquellos que disminuyen y previenen el riesgo de poseer una adicción, entre ellos están los recursos familiares y personales. En los recursos personales se encuentra la autoestima que es el factor que estructura la personalidad y el equilibrio emocional de un individuo, en conjunto con las habilidades sociales y de comunicación que permiten construir una adecuada autoestima con el

fin de aprender a relacionarse con las demás personas sin la necesidad de crear un mundo virtual imaginario opuesto al real (Carbonell y otros, 2009).

Otra de las habilidades sociales son el control de las emociones, capacidad para resolver problemas, afrontamiento del estrés y la ocupación adecuada del ocio, los cuales sirven como medio para la restricción de conductas descontroladas, adictivas e impulsivas, potenciando el pensamiento crítico y desarrollando una toma de decisiones apropiada con el objetivo de y solucionar problemas y enfrentar la presión social (Carbonell y otros, 2009).

Los recursos familiares son otro de los factores de protección ante la adicción a las redes sociales debido a que una propicia comunicación familiar genera una buena convivencia entre todos los integrantes, evitando que exista una insatisfacción que los lleve a buscar relaciones inadecuadas en las plataformas sociales. Asimismo, el empleo de normas y límites impuestos a los hijos especialmente durante la infancia, permiten que se originen hábitos de conducta saludables y se eviten las conductas adictivas (Mayorgas, 2009).

La terminología sobre el estrés surgió a principio del siglo XVII cuyo descubrimiento fue debido a una revisión bibliográfica realizada por Román y Hernández (2011), donde encontraron la relación que estableció el inglés Hooke sobre la capacidad de todos los procesos mentales efectuados al resistir las cargas y soportar el estrés. A mediados del siglo XX, Walter Bradford conceptualizó al estrés desde varios puntos de vista: como estímulo y respuesta.

Según Bakhsh y Sayed (2015), manifestaron que el estrés académico es un desequilibrio emocional originado por muchas causas, generando un bajo rendimiento académico en los jóvenes. Asimismo, otros investigadores definieron de forma diferente al estrés académico, siendo el resultado de una sobrecarga de trabajo académico de una persona más allá de su capacidad personal (Khan y otros, 2013).

Se define al estrés académico según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”. Mediante los criterios del apartado de DSM-IV, establece que los trastornos de estrés no son posibles de diagnosticar si no se cumplen los demás criterios clínicos como: trastorno agudo de estrés, trastorno de estrés postraumático y trastornos de adaptación

El CIE-10 establece clasificaciones considerando los siguientes trastornos de estrés: reacción aguda de estrés, trastorno de estrés postraumático, cambio de personalidad tras experiencia catastrófica y trastornos de adaptación (Berrío y Mazo, 2011).

Oduwaiye y otros (2017), consideran que el estrés puede causar efectos positivos y negativos. Al contrario del estrés negativo que suele durar por mucho tiempo causando ansiedad, miedo, pánico, perturbación, reduciendo la moral y productividad, el estrés positivo no es de larga duración, aunque mejora la actitud, comportamiento y rendimiento de un individuo.

A su vez, según Lin y Huang (2014), comentan que el estrés tiene un grave efecto negativo en el ámbito académico ya que causa un bajo rendimiento en los jóvenes estudiantes aumentando el ausentismo de las asistencias a clases y la realización de actividades escolares, así como el alto nivel de depresión, intención suicida, agotamiento, ansiedad, entre otros problemas físicos y mentales. Se considera también que las personas más afectadas por el estrés académico son las de sexo femenino en comparación con el sexo masculino (Saqib y Rehman, 2018).

2.1.2 Antecedentes referenciales

Existen diversos estudios realizados a lo largo del tiempo, los cuales guardan similitud con la presente investigación, considerando variables semejantes con diferentes enfoques que sirven como base para una mayor comprensión sobre la relación existente entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en jóvenes universitarios.

Loro (2015) llevó a cabo una investigación en Europa (España), sobre “La adicción a las redes sociales y su relación con la baja autoestima y comunicación familiar en jóvenes universitarios de la Comunidad de Madrid”, obteniendo una muestra de 200 estudiantes en edades de 19 y 24 años, los instrumentos de recolección de datos fueron MULTICAGE CAD-4 y la Escala de Autoestima de Rosenberg, dando como resultado que el 53% de la población estudiada no presentaba adicciones a las redes sociales. Además, no existió relación entre la adicción a redes sociales con la baja autoestima y comunicación familiar.

Por lo tanto, este autor concluye que las redes sociales pueden influir de manera positiva en la autoestima de los individuos ya que generan confianza y seguridad al momento de decidir con quién hablar y cuándo iniciar o finalizar la conversación. Adicional a ello, la comunicación familiar en los jóvenes no se ve afectada por el uso de redes sociales debido a que en esa etapa ya se superaron los desajustes evolutivos presentados en la adolescencia.

En Turquía se generó un estudio denominado “El efecto del uso de las redes sociales en el estrés y la ansiedad de los estudiantes” en donde Aydogan y Buyukyilmaz (2017) tuvieron el objetivo de determinar los niveles de estrés y ansiedad de los individuos en relación con el tipo y la tasa del uso de las redes sociales, con una muestra de 487 estudiantes de la facultad de negocios de la Universidad de Karabuk, siendo los instrumentos de recolección de datos la escala de Cohen y el inventario de Speilberger. Sus resultados consistieron en que los niveles de autoeficacia disminuyeron a medida que aumentó la frecuencia del uso de las redes sociales, aumentando a su vez los niveles de estrés. Finalmente, los autores concluyeron que los niveles de estrés y ansiedad varían según el tipo de red social.

En una investigación realizada en Estados Unidos a jóvenes de 15 y 16 años usando como instrumentos la escala social Media Disorder y el Cuestionario de TDAH, se demostró que el uso frecuente de redes sociales se encuentra relacionada con los síntomas auto informados del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Esta investigación también indicó las razones de la adicción, en donde se percibió la falta de amigos, el uso de las redes sociales como una actividad, el cumplimiento de una misión, el seguimiento de eventos actuales y el estar entremezclado con la vida real. En cuanto al género, las mujeres presentaron una mayor necesidad de socialización que los hombres (Boer y otros, 2019).

En Perú, se realizó un estudio acerca de la “Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana”, mediante la cual Arteaga y otros (2022) determinaron la relación entre adicción a redes sociales y la procrastinación académica. Posee un diseño no experimental de alcance correlacional y corte transversal con una muestra de 304 alumnos de tres facultades pertenecientes al área Empresarial, Salud e Ingeniería, teniendo como instrumento de recolección de datos el cuestionario de adicción a redes sociales y la escala de procrastinación académica.

Los resultados consistieron en un 38,8% de individuos con obsesión por las redes sociales, un 40,8% tuvieron un descontrol en el uso de las redes sociales y un 39,5% demostraron un uso excesivo de redes sociales, lo que finalmente provocó un nivel medio de adicción a redes sociales. Se obtuvo como conclusión que las variables de adicción a redes sociales y procrastinación se catalogaron en el nivel medio.

Según una investigación realizada en Ecuador por Chávez (2021), sobre la “Adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Tsáchila”, se consideró un objetivo similar al de esta investigación que consiste en la determinación de la relación entre adicción a redes sociales y estrés académico. Dicho estudio posee un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo-correlacional, teniendo como instrumentos el cuestionario de adicción a redes sociales y el inventario. Los principales resultados demostraron que no existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y el estrés académico. A partir de ello, el autor concluyó que existe una relación baja significativa entre la adicción a redes sociales y las dimensiones, síntomas o reacciones derivadas del estrés académico en conjunto con las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes ante las exigencias académicas.

En otro estudio desarrollado en Ecuador titulado como “Adicción a redes sociales y la conducta psicosocial en adolescentes”, en donde Villafuerte (2019) se centró en el efecto que genera la adicción a redes sociales en la conducta psicosocial de 243 estudiantes de primero y segundo de bachillerato, por medio de un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y analítico con un método inductivo-deductivo, desarrollando una encuesta propia como técnica de recolección de datos, teniendo como resultado que el número de individuos estudiados que poseen una mayor adicción a redes sociales pertenecen al género femenino con un 59%, mientras que el masculino solo obtuvo un 41%. Este autor concluyó que las redes sociales ejercen efectos psicosociales en los adolescentes, permitiéndoles relacionarse fácilmente con otras personas, provocando a su vez cambios en las conductas, pérdidas de control e inquietud habitual.

2.1. Contenido teórico que fundamenta la investigación

Para comprender la adicción a las redes sociales, es indispensable conocer sobre las adicciones conductuales, las cuales consisten en una serie de acciones que conllevan a eventos que alteran el estado de ánimo de los individuos, produciendo el placer y la dependencia y alterando la función de los neurotransmisores, especialmente la renovación dopaminérgica mesolímbica (Essau y Delfabbro, 2020).

En las adicciones intervienen diversos factores biológicos (edad), psicológicos (estrés, preocupación empática, escrupulosidad y depresión) y sociales (género, intensidad de uso, cumplimiento de las necesidades) (Dailey y otros, 2020). Es por ello que el presente estudio se fundamenta en el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005) que contiene componentes como prominencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, retraimiento, conflicto y recaída.

Desde una perspectiva clínica, se considera que la adicción a las redes sociales se puede basar en el modelo de habilidades sociales en donde las personas usan las plataformas sociales para conocer a otras personas debido a que poseen bajas habilidades de autopresentación; el modelo cognitivo-conductual que describe la falta de control ejecutivo sobre los impulsos motivacionales quienes están vinculados a la búsqueda de recompensas; el modelo sociocognitivo que indica que las redes sociales producen una expectativa de resultado positiva lo que conlleva a un uso excesivo causado por la ausencia de autorregulación (Turel y Serenko, 2012).

Dentro de la perspectiva neurobiológica, se encuentra el circuito de recompensa cerebral descubierto por Olds y Milner a principios de la década de 1950, al hallar que las ratas de estudio regresaban de forma repetida a un área determinada del laboratorio en donde habían recibido una estimulación eléctrica leve de las estructuras subcorticales anatómicamente asociadas con el haz medial del cerebro anterior. Posterior a ello, encontraron que dichos animales efectuaban rápidamente las tareas con el fin de recibir una estimulación cerebral (Olds y Milner, 1954).

El circuito de recompensa cerebral consiste en un circuito en serie que une el área tegmental ventral, el núcleo accumbens y el pálido ventral, por medio del haz medial del cerebro anterior. Estos circuitos codifican la atención, expectativa de recompensa, desconfirmación de la expectativa de recompensa y la motivación del incentivo, los cuales conducen a una adicción (Cooper y otros, 2017).

Diferentes regiones del cerebro en donde intervienen principalmente el estriado ventral y dorsal, corteza prefrontal ventromedial (vmPFC), área tegmental ventral (VTA), así como el pallidum ventral tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala y habénula, se encuentran interconectadas por sistemas transmisores que implican la dopamina, serotonina, glutamato, GABA y opioides, quienes se han incorporado en el circuito de recompensa que integra aspectos de representación de valor y refuerzo conductual (Pujara y Koenigs, 2014).

El estriado ventral o también denominado interfaz límbica-motora, posee conexiones con las regiones límbicas y corticales del cerebro, siendo un integrador de los procesos afectivos y cognitivos. La fuente importante de información para esta zona depende de las vías dopaminérgicas ascendentes que se originan en el área tegmental ventral (VTA) del mesencéfalo, siendo que dichas vías cumplen un papel esencial en la señalización de información sobre recompensas, es por ello que la dopamina es un potente modulador de actividad relacionada con la recompensa en el estriado ventral (Schultz, 1998).

El área tegmental ventral (VTA) es una de las partes fundamentales para la determinación del sistema de recompensa cerebral. Por tal motivo, cuando los individuos usan las redes sociales y reciben reacciones positivas (por medio de likes o comentarios), se activan los receptores de dopamina generados en el VTA (King University, 2019).

La dopamina es considerada como uno de los neurotransmisores principales que integran las vías de recompensa, motivación de la memoria y el movimiento. Además, es el principal factor que atrae a las personas hacia las redes sociales debido a que contribuye a la creación de constantes bucles de retroalimentación, aumentando así la adicción a las diversas plataformas sociales. En el caso de que exista una abundante liberación de dopamina, se produce un déficit en el cerebro, causando que los usuarios experimenten menos placer cuando no están usando redes sociales, lo que genera depresión o ansiedad (Fernandez, 2022).

Según Sherman y otros (2018), la atención positiva en las redes sociales afecta a varias partes del cerebro, pues, al momento de acumular “likes” en diversas redes sociales como Twitter, Instagram o Facebook, se activan los circuitos cerebrales que intervienen en la recompensa, entre las cuales están el área estriada, tegmental ventral, tálamo y mesencéfalo.

De la misma forma, Sherman y otros (2016) realizaron otro estudio en el que usaron la tecnología de resonancia magnética con el objetivo de monitorear la actividad cerebral, encontrando resultados similares a los mencionados anteriormente. Se observó que al usar Instagram y hallar fotos con muchos “likes”, se generaba una mayor actividad en las regiones neuronales implicadas en el procesamiento de recompensas, cognición social, imitación y atención, especialmente en las regiones del estriado ventral y dorsal.

En otras palabras, estos estudios han demostrado que las redes sociales aprovechan los mismos circuitos neuronales y generan efectos similares a las drogas. Es por ello que cuando los usuarios reciben retroalimentación positiva o estímulos sociales gratificantes, se activan las sinapsis excitatorias ubicadas en ciertas regiones del cerebro. Esto sucede principalmente con los receptores de dopamina, los cuales se activan y se propagan a través de las redes neuronales.

En cuanto a la perspectiva psicológica, las adicciones conductuales se componen de diversos trastornos como depresión, ansiedad, pensamientos obsesivos, abstinencia y aislamiento, trastornos afectivos, alteraciones en las redes sociales, problemas escolares como el fracaso educativo y la falta de interés en realizar las actividades y tareas, negligencia de amigos y familiares, entre otros. Estas adicciones hacen que el individuo tienda a reducir un comportamiento específico, produciéndose la fatiga, cambios en el estilo de vida, privación y cambios en los patrones de sueño, impaciencia, violencia y síntomas de abstinencia (Alavi y otros, 2012).

El modelo transteórico del cambio creado por Prochaska y Diclemente en 1982, es frecuentemente empleado en las adicciones por sustancias psicotrópicas. No obstante, es posible efectuarlo en las adicciones por redes sociales debido a que es una teoría dinámica que se basa en la suposición de que existe una serie de procesos o etapas de cambio que se pueden emplear en una amplia gama de comportamientos en el ser humano (Prochaska y Diclemente, 1982).

Este modelo es útil para gestionar cambios en los comportamientos adictivos debido a que proporciona una forma útil de entender el proceso de cambio en el individuo, por medio de cinco etapas secuenciales: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Asimismo, en dichas etapas intervienen dos variables adicionales que consisten en el equilibrio decisional donde se evalúan los pros y contras del cambio y la autoeficacia (Michie y otros, 2014).

La primera etapa del cambio en el modelo de adicción y el comportamiento es la precontemplación. En esta etapa, los individuos consideran que su comportamiento adictivo no es un problema y se niegan a pensar en la gravedad de las consecuencias negativas que se podrían generar a largo plazo, siendo que piensan que su forma de actuar es normal y correcta (Prochaska y Velicer, 1997).

La segunda etapa es la contemplación, en donde la persona afectada por una experiencia negativa considera evitar, disminuir, cambiar o abandonar su comportamiento adictivo. Para cumplir con ello, las personas aprenden y recopilan la información necesaria y comprenden el impacto negativo que podría generar su adicción, manteniéndose receptivos a conocer diversas estrategias con el fin de controlar su comportamiento. Sin embargo, es posible que se dé una ambivalencia e indecisión, los cuales podrían generar que las personas permanezcan atrapadas en esta etapa durante seis meses (Lassiter y Culbreth, 2018).

La tercera etapa es la preparación que se refiere a la planificación de un enfoque para el cambio mediante el reconocimiento de lo que es un comportamiento adictivo y problemático. El individuo implementa las diversas estrategias que se aprendieron en la etapa de contemplación, y, aunque la ambivalencia aún está presente, el sujeto está más dispuesto a considerar el trabajo requerido para realizar un cambio duradero (Cogburn y Raihan, 2022).

La cuarta etapa es la acción en donde se produce el cambio. Los individuos están dispuestos a recibir asistencia y apoyo, presentando una motivación, confianza y fuerza de voluntad para continuar con el cambio. Existe una abstinencia y moderación del comportamiento adictivo, es decir, se genera un alejamiento en el uso de la adicción como un método para lidiar con el estrés y se eligen formas alternativas de afrontamiento (Norcross y otros, 2011).

La quinta y última etapa es el mantenimiento que es una continuación del progreso alcanzado en la etapa de acción con el fin de implementar planes a lo largo del tiempo para generar un cambio a largo plazo. Las personas se mantienen en abstinencia total del comportamiento adictivo durante más de seis meses, siendo que a medida que las personas progresan en esta etapa, se vuelven más seguros en su capacidad para mantener cambios positivos en el estilo de vida. A su vez, anticipan los desencadenantes que originan las recaídas y construyen estrategias de afrontamiento para combatir con estas situaciones (Prochaska y Velicer, 1997).

La etapa de recaída no se incluye algunas veces dentro de este modelo. Sin embargo, esta etapa puede darse en períodos cortos donde se retoma el comportamiento adictivo antes de poder instaurar el mantenimiento. Por tal motivo se requieren ciertos factores para ayudar con la progresión de la etapa en donde intervienen el equilibrio de decisiones y la autoeficiencia (Cogburn y Raihan, 2022).

En la perspectiva social, Savci y Aysan (2017) desarrollaron recientemente un modelo socioemocional de la adicción al Internet que puede ser aplicado en la adicción a las redes sociales. Este modelo contiene tres secciones: en la primera sección se establece el efecto del autocontrol y la disposición a la autocensura sobre la ansiedad social; en la segunda sección se determinan los efectos de la ansiedad social sobre el afecto negativo; en la tercera sección se establecen los efectos del afecto negativo en la duración del uso diario de internet.

En este modelo, el efecto que más predominó fue el de la disposición a autocensurarse y la ansiedad social, demostrando que la voluntad a autocensurarse aumenta la ansiedad social puesto que impide ingresar a entornos y situaciones sociales a causa de factores asociados con la timidez, evitar compartir cosas personales, ser atrapado sin preparación, la idea de ser dañado u ofendido y entornos sociales amplios (Leary y Kowalski, 1995).

El segundo efecto en el modelo socioemocional de la adicción a Internet consistió en la duración del uso diario de Internet y la adicción al mismo. El uso excesivo ocasiona trastornos del sueño, trastornos en el funcionamiento académico y laboral y problemas físicos. Este efecto depende de los propósitos del uso de internet, pues, las personas adictas lo usan para ver películas, escuchar música, acceder a plataformas sociales, mientras que las personas no adictas lo utilizan únicamente para aculturarse y comunicarse (Young, 1999).

El tercer efecto se dio mediante la ansiedad social que conduce al afecto negativo interviniendo afecciones como la inquietud, miedo, evitación, incompetencia, causando que los individuos se angustien por situaciones y entornos sociales generales y nuevos debido al miedo a ser evaluados de forma negativa, despreciados o excluidos por otras personas (Ilendick y Hirshfeld, 2002).

El último efecto radicó en el afecto negativo y la adicción a Internet, interviniendo los trastornos del estado de ánimo para el diagnóstico de esta adicción.

Esto se da cuando las personas adictas utilizan el Internet y las redes sociales para hacer frente al estrés y las emociones negativas de la vida diaria, siendo una herramienta reconfortante para alejarse del estrés y la tensión que ocasionan los afectos negativos como el trabajo, educación, relaciones sociales y factores económicos de la vida diaria (Savci y Aysan, 2017).

Para la determinación de la segunda variable que consiste en el estrés académico, es indispensable reconocer los diferentes modelos teóricos que se han formulado para interpretar el estrés, los cuales ayudan a identificar los estresores en una situación específica. Los principales enfoques teóricos consisten en el estrés como respuesta, estímulo y transacción, siendo que la forma en que una persona conceptualiza el estrés determina su respuesta, adaptación y estrategia de afrontamiento (Papathanasiou y otros, 2015).

El estrés como respuesta fue elaborado por Selye en 1956, quien estableció que el estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier clase de demanda que se le aplica. El modelo se denomina Síndrome de Adaptación General (GAS), indica que el estrés es una variable dependiente, siendo un mecanismo defensivo con tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento, en donde el afrontamiento y la adaptación se presenten en las dos primeras etapas (Selye, 1976).

En este modelo, el estrés se manifiesta mediante la liberación de ciertas hormonas, provocando cambios en la estructura y composición química del cuerpo. Esto se explica al momento de que el individuo se enfrente a un estímulo negativo, provocándose una respuesta de alarma iniciada en el sistema nervioso simpático con el fin de combatir el factor estresante. Además de la adaptación generalizada del cuerpo, también puede existir una respuesta al estrés denominada síndrome de adaptación local (LAS) al momento de generarse una reacción parcial del cuerpo o de un órgano (Selye, 1978).

Años más tarde, Selye consideró que el estrés es una construcción con base en la fisiología. De la misma forma, indicó que la respuesta al estrés genera resultados positivos y negativos de acuerdo con las interpretaciones cognitivas de la experiencia fisiológica o de los síntomas físicos, convirtiéndose el estrés positivo en *eustress* o *dystress* en caso de que sea negativo (Selye, 1983).

El estrés como estímulo fue introducido por Holmes y Rahe en 1960, quienes vieron al estrés como un evento o cambio importante que requiere de un ajuste o una respuesta. A partir de ello, consideraron al estrés como un estímulo, acontecimiento vital o circunstancia grupal que puede desencadenar reacciones normales y psicológicas, lo que a su vez aumenta la vulnerabilidad del individuo (Holmes, 1978).

En esta teoría, existen 42 eventos vitales o cambios en el estilo de vida que pueden ocasionar el estrés. Adicional a ello, los eventos vitales positivos como negativos son considerados estresantes. Con el fin de clasificar dichos eventos en función del grado de influencia sobre la persona, estos autores crearon la Escala de Calificación de Reajuste Social (SRSS), la cual registra los eventos estresantes como el divorcio, embarazo o jubilación (Holmes, 1978).

El estrés como una transacción se basa en la teoría de Lazarus y Folkman en 1984, quienes se centraron en el hecho de que existen diferencias entre las personas según la interpretación del estrés como estímulo o respuesta. Estos autores desarrollaron la teoría de la transacción debido a que ninguna de las teorías anteriores explica exactamente los factores que poseen ciertas personas para manejar de forma adecuada el estrés y para adaptarse durante un período más prolongado ante la presencia de un estímulo estresante (Lazarus y Folkman, 1984).

Lazarus y Folkman consideran los procesos cognitivos que intervienen en el estímulo y respuesta, reconociendo ciertos factores y condiciones ambientales que causan estrés en muchas personas. De la misma forma, indican que los individuos difieren en la sensibilidad y vulnerabilidad ante diferentes eventos, así como en la interpretación y respuesta a dichos eventos (Folkman y Lazarus, 1991).

El enfoque principal de la teoría transaccional radica en la evaluación cognitiva y el tratamiento del estrés (afrontamiento). Lazarus llevó a cabo la teoría de la evaluación cognitiva que se centra en el individuo, el entorno y la evaluación cognitiva simultánea de las demandas ambientales y las opciones de respuesta al estímulo. De acuerdo con esto, una cantidad de información externa e interna llega al nivel neurocognitivo del cuerpo y es interpretada por el proceso de evaluación cognitiva (Lazarus, 1966).

La evaluación cognitiva consta de tres etapas: evaluación, primaria, secundaria y terciaria o reevaluación. En la primera etapa se define al estrés como un proceso en el que los requisitos superan las capacidades de adaptación del individuo, identificándose los recursos y opciones disponibles que ayudarán a la persona a negociar con demandas potenciales o reales, dichos requisitos pueden ser externos o internos (Lazarus, 1983).

En la segunda etapa, la evaluación consiste en la identificación de fuentes y opciones que la persona tiene a su disposición. Mientras que la tercera etapa o reevaluación es el proceso de redefinición continua de la evaluación cognitiva. Los factores que influyen en esta evaluación son intrínsecos provenientes de fuentes externas, franqueza del conflicto y duda, y, a su vez, son factores directamente relacionados con el individuo como las motivaciones, creencias, habilidades y recursos cognitivos (Lazarus y Folkman, 1984).

Con respecto al segundo enfoque de la teoría transaccional, el afrontamiento del estrés consiste en el manejo exitoso de problemas y circunstancias estresantes. La estrategia o mecanismo de afrontamiento se ajusta a requerimientos externos o internos y es la respuesta innata o adquirida mediante un problema específico o un entorno cambiante (Bargiel y Omar, 2016).

Existen dos clases de estrategias de afrontamiento, el afrontamiento centrado en el problema que indica los esfuerzos para mejorar alguna situación por medio de la creación de cambios o toma de medidas, y, el afrontamiento centrado en las emociones que incluye el uso de pensamientos o acciones que alivian el sentimiento y permiten que la persona se sienta mejor (Kamble, 2017).

Asimismo, las estrategias de afrontamiento también pueden diferenciarse a corto y largo plazo. Las estrategias a corto plazo pueden disminuir el estrés de forma temporal hasta llegar a un nivel aceptable, sin embargo, son tienen un efecto devastador en el individuo, mientras que las estrategias a largo plazo pueden ser constructivas y realistas. A su vez, el afrontamiento del estrés puede ser adaptativo ayudando a la persona a afrontar de manera eficaz los eventos estresantes y desadaptativo teniendo un resultado negativo en el manejo del estrés (Smith y otros, 2016).

Endler y Parker (1990), propusieron otra teoría sobre el estrés académico basada en las estrategias de afrontamiento con el fin de desarrollar el Instrumento de afrontamiento para situaciones estresantes (CISS), quien muestra al afrontamiento como tres dimensiones o factores estratégicos básicos: afrontamiento orientado a la tarea, emoción y evitación. Aunque los dos primeros factores presentan similitud con las estrategias centradas en el problema y emoción propuestas por Lazarus y Folkman, estos autores incorporaron la dimensión de evitación basado en la evidencia empírica que muestra que los individuos evitan el estímulo que induce a la emoción.

En el estilo de afrontamiento enfocado en tareas, el individuo estima las acciones que debe realizar para reducir o eliminar un evento estresante. En cambio, en el afrontamiento orientado en la emoción, se generan comportamientos críticos y una preocupación mental debido al estrés. Por último, la dimensión de evitación requiere de actividades cognitivas y cambios que se originan para evitar eventos estresantes, esto se efectúa al momento de usar las redes sociales o al distraerse participando en actividades gratificantes como comer y comprar (Endler y Parker, 1994).

Según esta teoría, los recursos disponibles para hacer frente al estrés académico y la forma en que los individuos lo combaten, son factores esenciales que intervienen en los patrones de crecimiento y desarrollo positivos. Además, estos autores existiendo formas de afrontamiento evitativo en donde intervienen la distracción y la diversión social, siendo que ambos requieren que el individuo afectado ignore el factor estresante, dejando el problema sin resolver (Endler y Parker, 1990).

CAPÍTULO III: Diseño metodológico

3.1. Tipo y diseño de investigación

Según la finalidad, es un estudio básico debido a que procura ampliar la información y la comprensión del objeto de estudio, incrementando el conocimiento sobre la influencia que posee la adicción a las redes sociales en el estrés académico de los jóvenes universitarios, a partir de la búsqueda de la relación entre ambas variables con el objetivo de generar una investigación que sea aplicada en otros estudios.

De acuerdo con el objetivo gnoseológico, es descriptivo puesto que pretende identificar, describir y correlacionar las características y el comportamiento de la población de la muestra en función del uso de las redes sociales y la adicción de las mismas a través de la observación de cuestionarios sin que el investigador tenga un control sobre las variables implicadas.

Según su contexto, es una investigación de campo, ya que se recopilarán los datos en la institución donde se llevó a cabo dicha investigación. Además, es un diseño no experimental, en donde no existe la manipulación de las variables ni de los sujetos que pertenecieron al grupo de estudio, los cuales serán observados en su contexto natural.

De acuerdo a la orientación temporal, es transversal dado que se determinará si el excesivo uso de las redes sociales se correlaciona con el estrés académico en estudiantes universitarios en un período específico. Esta investigación estudiará la relación entre ambas variables mediante la recopilación de datos en un momento determinado de la población de estudio, siendo que los sujetos se evaluarán una sola vez.

El presente trabajo investigativo es un estudio cuantitativo que utilizará instrumentos de investigación permitiendo así medir la relación existente entre la variable dependiente con la independiente, es decir, la adicción a las redes sociales y el estrés académico de los estudiantes del 5to semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Estatal de Milagro del Cantón Milagro. A partir de ello, se medirá la hipótesis mediante la recolección de datos y el análisis estadístico.

3.2. La población y la muestra

3.2.1. Características de la población

La población estará compuesta por jóvenes estudiantes universitarios de 5to semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 en edades de 20 y 25 años de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) situada en el Cantón Milagro.

Criterios de Inclusión

Para la presente investigación se ha determinado evaluar a jóvenes:

- Estudiantes de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI.
- Estudiantes cuyas edades fluctúan entre 20 y 25 años.
- Estudiantes de género femenino y masculino.
- Estudiantes que tengan un bajo rendimiento debido al estrés académico.
- Estudiantes que tengan un excelente rendimiento y desarrollen estrés académico.
- Estudiantes que acepten participar voluntariamente en esta investigación.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que 5to Semestre que no pertenezcan a la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI.
- Estudiantes que no cumplan con la edad considerada para esta investigación.
- Estudiantes que no acepten participar voluntariamente en esta investigación.

3.2.2. Delimitación de la población

La investigación se realizará a 71 jóvenes estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022, de manera que la población será finita ya que se establece el número de participantes.

3.2.3. Tipo de muestra

Para la investigación se ha determinado que el tipo de muestra será probabilística aleatoria simple debido a que cada estudiante universitario tuvo la misma probabilidad de participar.

3.2.4. Tamaño de la muestra

Se realizará el cálculo según el tamaño de la muestra escogida con la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{71 * (1.96)^2 * 0.5 * 0.5}{(0.05)^2 * (71 - 1) + (1.96)^2 * 0.50 * 0.50} = 60,05$$

$$n = 60 \text{ estudiantes}$$

donde:

n: tamaño de la muestra.

N: tamaño de la población, N = 71

p: posibilidad de que ocurra un evento, p = 0,5

q: posibilidad de no ocurrencia de un evento, q = 0,5

E: error, se considera el 5%; E = 0,05

Z: nivel de confianza, que para el 95%, Z = 1,96

Por lo tanto, la muestra estará conformada por 60 jóvenes estudiantes universitarios de la Institución indicada anteriormente.

3.2.5. Proceso de selección de la muestra

Con el fin de llevar a cabo el proceso de selección de la muestra, los individuos que conformaron el tamaño de la muestra fueron elegidos al azar.

3.1. Los métodos y las técnicas

3.3.1. Métodos

El método empleado en esta investigación es el método teórico en donde se encuentra el paradigma analítico-sintético que se basa en el análisis de conceptos y definiciones, recopilándose la información para hallar soluciones a la problemática y comprobar la hipótesis del estudio.

Además, al ser una investigación de campo, se llevará a cabo la observación participante donde se utilizarán encuestas que sirven como método empírico complementario para obtener información directamente de una muestra de individuos de interés con relativa rapidez.

3.3.2. Técnicas e instrumentos

Para la medición de la variable independiente “Adicción a redes sociales” se empleará el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS-6) desarrollado por Miguel Ecurra y Edwin Salas en el año 2014, elaborado a partir del DSM-IV-TR. Está compuesto por 7 ítems con 5 preguntas abiertas y 24 preguntas cerradas codificadas y de respuesta múltiple, con una duración promedio de 10 a 15 minutos. Su objetivo es determinar la frecuencia del uso de redes sociales, teniendo un alto coeficiente de validez, nivel de consistencia interna y confiabilidad cuyo alfa de Cronbach es de 0.91 en el primer factor, 0.88 en el segundo y 0.92 en el tercero.

Este cuestionario cuenta con un sistema de calificación 5 puntos del 0 al 4 considerando la frecuencia de nunca (0), rara vez (1), a veces (2), casi siempre (3) y siempre (4). Además, evalúa 3 factores principales o dimensiones latentes: obsesión por las redes sociales (compromiso mental con las redes sociales) con 10 ítems, falta de control personal en el uso de las redes sociales (descuido de tareas y estudios debido a la falta de control en su uso) con 6 ítems, y uso excesivo de las redes sociales (dificultades para controlar el uso de redes sociales) con 8 ítems (Ecurra y Salas, 2014).

En cuanto a la variable dependiente “Estrés académico” se medirá con la segunda versión del Inventario cognoscitivo sistémico de estrés académico (SISCO SV-21) elaborado por Arturo Barraza en el año 2018. Posee 23 ítems con 5 preguntas cerradas. Su propósito es evaluar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales con una duración de 20 y 25 minutos y un buen nivel de confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.85.

Presenta tres dimensiones que hacen referencia a cada componente sistémico procesual del estrés en donde intervienen los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, con tres sub escalas manifestadas mediante el escalamiento tipo Likert de cinco valores categorizados como: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5) (Barraza, 2018).

3.2. Procesamiento estadístico de la información.

Para la aplicación de la investigación, se procederá de manera virtual por medio del diseño de presentaciones del consentimiento informado, el cuestionario ARS-6 y SISCO SV-21 a través de la plataforma Google Forms, debido a que aún no se iniciaba el período académico. Esta plataforma permitió recopilar los datos de forma automática por medio del envío de un link a los estudiantes de 5to semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de UNEMI año 2022, contactados por medio de redes sociales como Whatsapp y Facebook.

En la muestra seleccionada según la aplicación de los instrumentos a los jóvenes académicos, los datos recolectados se ingresarán en una hoja de cálculo de Microsoft Office Excel para luego proceder a enviar como soporte al programa estadístico SPSS 2.0 con el fin de obtener el análisis de los resultados que se reflejen a través de la estadística descriptiva e inferencial para así realizar la tabulación de los 3 instrumentos investigativos y la correlación de los mismos.

Mediante la estadística descriptiva, se diseñarán tablas de distribución de frecuencias simples y porcentuales con el objetivo de organizar e interpretar los resultados obtenidos de los indicadores de Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales. Posteriormente al análisis descriptivo de cada variable, se desarrollarán los análisis comparativos y contraste de hipótesis para comprobar si existe relación entre la variable dependiente e independiente.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados

4.1. Análisis de la situación actual

Datos sociodemográficos

Tabla 1

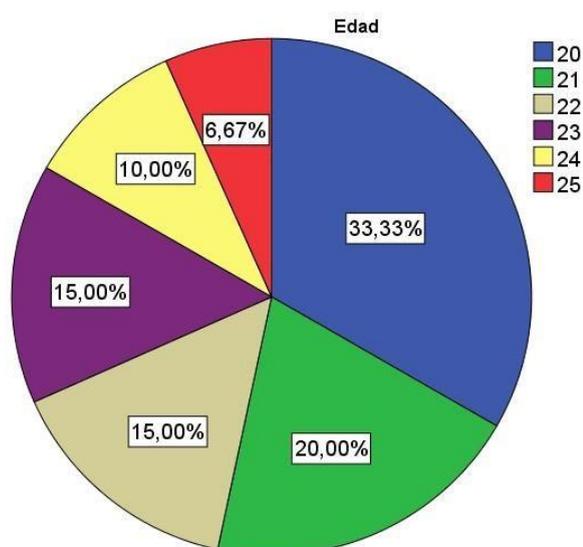
Rango de edades según sexo

		Femenino	Masculino	n
Edad	20	14	6	20
	21	9	3	12
	22	8	1	9
	23	6	3	9
	24	5	1	6
	25	3	1	4
Total		45	15	60

Fuente: (Solís, 2022)

Figura 1

Edad

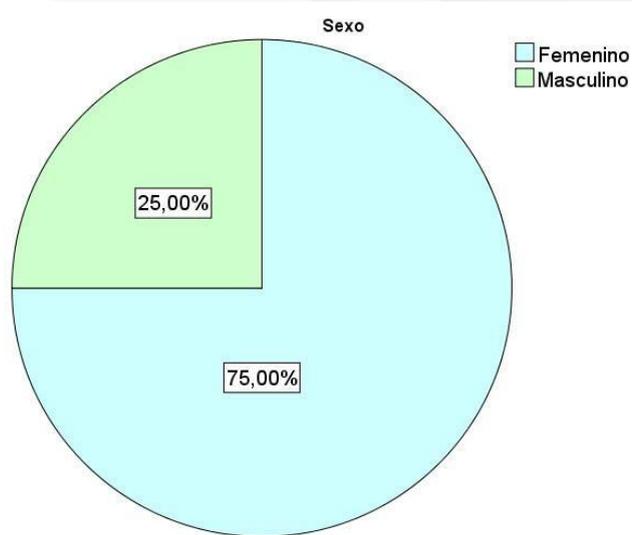


Fuente: (Solís, 2022)

A partir de los datos relacionados a la edad de los participantes, se evidencia que la mayor parte de estudiantes se sitúan en los 20 años de edad con un 33%, seguido de 21 años con un 20%, mientras que los demás se encuentran distribuidos en edades que fluctúan desde 22 a 25 años.

Figura 2

Sexo



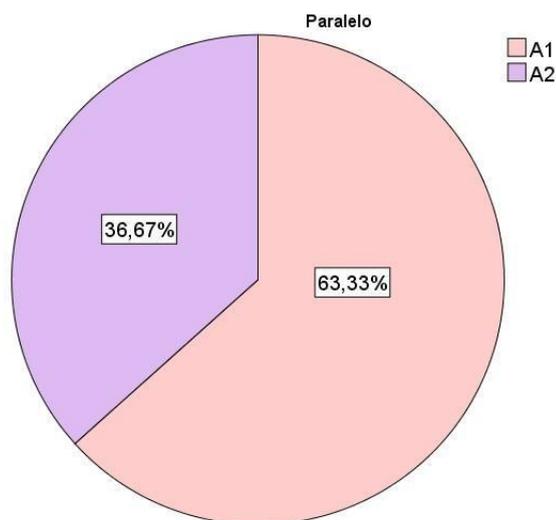
Fuente: (Solís, 2022)

De acuerdo con esto, el 75% de personas que contestaron los cuestionarios resultaron ser del sexo femenino, mientras que el 25% de sujetos pertenecieron al sexo masculino.

Además, según la tabla 1 donde se demuestran los rangos de edades según sexo, existe un mayor número de personas del sexo femenino que poseen 20 años de edad con un total de 14, a diferencia del sexo masculino que estuvo conformado por solo 6 individuos. Mientras que se observa una cantidad de 9 personas del sexo femenino situados entre los 21 años, y, 3 individuos en el sexo masculino.

Figura 3

Paralelo



Fuente: (Solís, 2022)

Al haberse aplicado este estudio a universitarios del 5to semestre de la carrera de Nutrición y Dietética, se determina que existe un mayor número de estudiantes en el paralelo A1 que completaron los cuestionarios con un 63%, mientras que los estudiantes del A2 resultaron en un 36%.

Cuestionario ARS-6

Tabla 2

Factor 1. Obsesión por las redes sociales

N	Válidos	60
Media		1,85
Mediana		2
Moda		1
Mínimo		1
Máximo		3

Fuente: (Solís, 2022)

Tabla 3

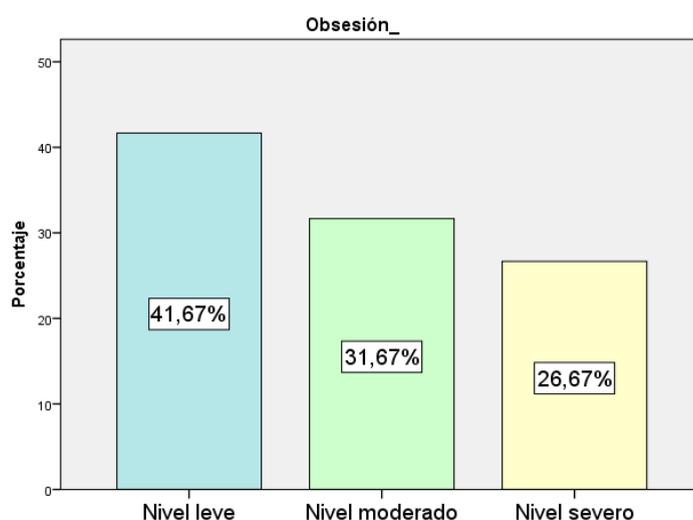
Nivel de frecuencia factor 1

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nivel leve	25	41,7	41,7
	Nivel moderado	19	31,7	73,3
	Nivel severo	16	26,7	100
	Total	60	100	100

Fuente: (Solís, 2022)

Figura 4

Gráfico de barras factor 1



Fuente: (Solís, 2022)

En cuanto al factor 1 de obsesión por redes sociales, se hizo posible su determinación a partir de las tablas 1 y 2, en conjunto con el gráfico 4, donde la tabla 1 demuestra la media con un valor de 1,85. De acuerdo con ello, se obtuvo un valor de 41% siendo que 25 personas manifestaron un nivel leve de síntomas de obsesión por redes sociales, mientras que 19 personas representando al 31% indicaron un nivel moderado de obsesión y el 26% restante resultó en nivel severo.

Tabla 4

Factor 2. Falta de control personal

N	Válidos	60
Media		1,9
Mediana		2
Moda		2
Mínimo		1
Máximo		3

Fuente: (Solís, 2022)

Tabla 5

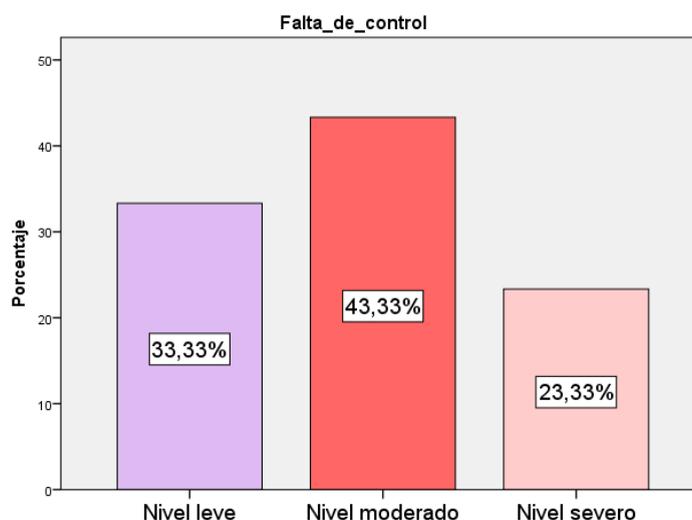
Nivel de frecuencia factor 2

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nivel leve	20	33,3	33,3
	Nivel moderado	26	43,3	76,7
	Nivel severo	14	23,3	100
	Total	60	100	100

Fuente: (Solís, 2022)

Figura 5

Gráfico de barras factor 2



Fuente: (Solís, 2022)

En el factor 2 sobre la falta de control personal en el uso de las redes sociales, se observa que el 43%, es decir un total de 26 personas que contestaron los cuestionarios demostraron un nivel moderado de falta de control al momento de utilizar las redes sociales, mientras que el 33% que representan a 20 personas mostraron un nivel severo, y, el 23% resultó en un nivel leve.

Tabla 6

Factor 3. Uso excesivo de las redes sociales

N	Válidos	
		60
Media		2,2
Mediana		2
Moda		3
Mínimo		1
Máximo		3

Fuente: (Solís, 2022)

Tabla 7

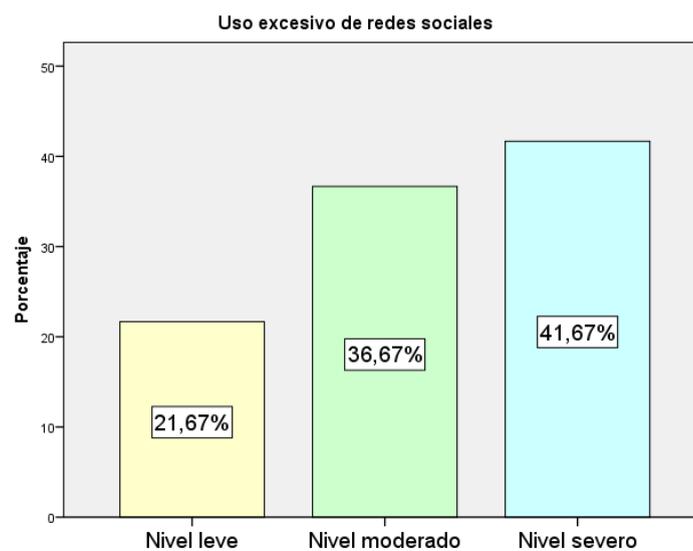
Nivel de frecuencia factor 3

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nivel leve	13	21,7	21,7	21,7
Válidos	Nivel moderado	22	36,7	36,7	58,3
	Nivel severo	25	41,7	41,7	100
	Total	60	100	100	

Fuente: (Solís, 2022)

Figura 6

Gráfico de barras factor 3



Fuente: (Solís, 2022)

En el factor 3 sobre el uso excesivo de las redes sociales, aproximadamente el 41%, es decir, 25 de los sujetos encuestados demostraron un nivel severo en el uso excesivo de dichas plataformas, siguiendo a su vez un 36% siendo un total de 22 personas que resultaron presentar un nivel moderado de uso exagerado a redes sociales, en comparación con el 21% restante que mostraron un nivel leve.

Inventario SISCO SV-21

Tabla 8

Dimensión 1. Estresores

N	Válidos	60
Media		2,05
Mediana		2
Moda		2
Mínimo		1
Máximo		3

Fuente: (Solís, 2022)

Tabla 9

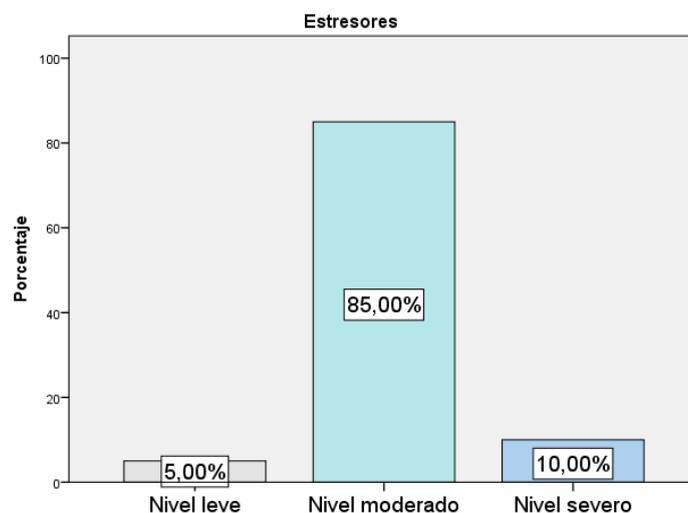
Nivel de frecuencia dimensión 1

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nivel leve	3	5	5
Válidos	Nivel moderado	51	85	90
	Nivel severo	6	10	100
	Total	60	100	100

Fuente: (Solís, 2022)

Figura 7

Gráfico de barras dimensión 1



Fuente: (Solís, 2022)

Con respecto a la dimensión de estresores donde intervienen ciertos aspectos que suelen estresar a los estudiantes, se tuvo como resultado que el 85% de encuestados obtuvieron un nivel moderado de estrés, ya sea por ciertos factores como la sobrecarga de trabajos, el poco tiempo, el nivel de exigencia, entre otros. En contraparte con el 10% que resultó en un nivel severo de estrés y un 5% con nivel leve.

Tabla 10

Dimensión 2. Síntomas (reacciones)

N	Válidos	60
Media		2,6
Mediana		3
Moda		3
Mínimo		2
Máximo		3

Fuente: (Solís, 2022)

Tabla 11

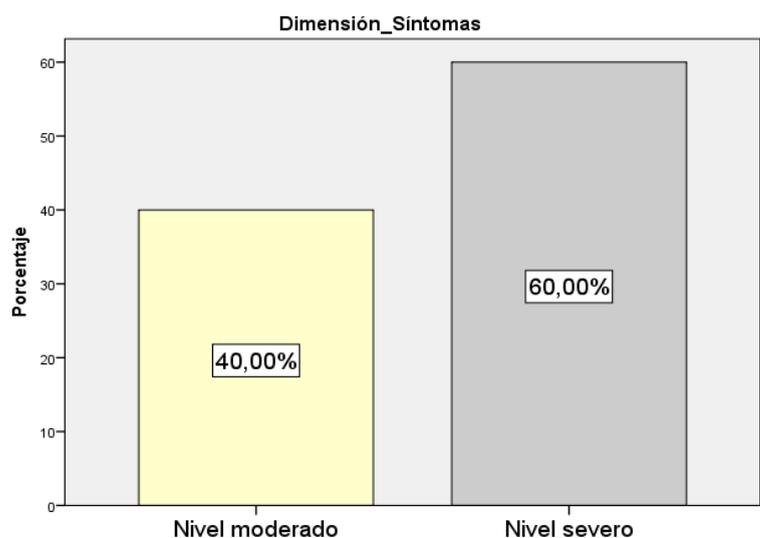
Nivel de frecuencia dimensión 2

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nivel moderado	24	40	40	40
	Nivel severo	36	60	60	100
	Total	60	100	100	

Fuente: (Solís, 2022)

Figura 8

Gráfico de barras dimensión 2



Fuente: (Solís, 2022)

Referente a la dimensión de síntomas o reacciones relacionados con el estrés, existió un nivel severo de estrés, siendo un total de 36 personas que representan el 60% quienes presentaron síntomas como fatiga crónica, depresión, ansiedad, problemas de concentración, etc. En contraparte con el 40%, es decir, 24 personas que obtuvieron un nivel moderado de estrés.

Tabla 12

Dimensión 3. Afrontamiento

N	Válidos	
		60
Media		2,32
Mediana		2
Moda		2
Mínimo		1
Máximo		3

Fuente: (Solís, 2022)

Tabla 13

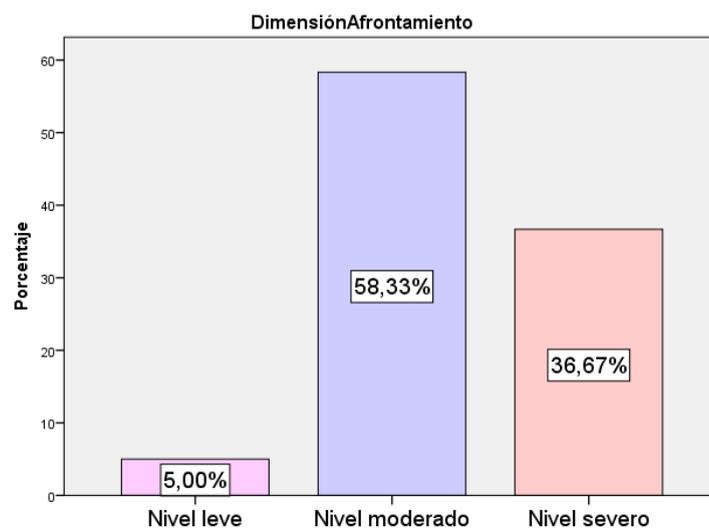
Nivel de frecuencia dimensión 3

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nivel leve	3	5	5	5
Válidos	Nivel moderado	35	58,3	58,3	63,3
	Nivel severo	22	36,7	36,7	100
	Total	60	100	100	

Fuente: (Solís, 2022)

Figura 9

Gráfico de barras dimensión 3



Fuente: (Solís, 2022)

En la dimensión de estrategias de afrontamiento, el 58% de universitarios indicó que casi siempre empleaban ciertas acciones para enfrentar situaciones estresantes, representando solo un nivel moderado de estrés en este ámbito, mientras que el 36% respondió que rara vez afrontaban las situaciones o problemas que les preocupaban. Por el contrario, el 5% manifestó que siempre ejecutaban de forma adecuada dichas estrategias, por lo tanto, podían actuar correctamente ante la presencia de problemas.

Tabla 14

Correlación entre variables

	Adicción	Estrés
Correlación de Pearson	1	0,041
Sig. (bilateral)		0,755
N	60	60
Estrés		
Correlación de Pearson	0,041	1
Sig. (bilateral)	0,755	
N	60	60

Fuente: (Solís, 2022)

A través del método de correlación de Pearson, es posible indicar que no existe una relación entre la variable de adicción a redes sociales y el estrés académico, siendo que la adicción reflejada en estos estudiantes no está vinculada intrínsecamente con los diferentes estresores académicos.

Con bases a los resultados encontrados anteriormente, es posible manifestar que tanto para la adicción a redes sociales y para el estrés académico se refleja un nivel moderado en los estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022.

4.2. Análisis Comparativo

De acuerdo con la primera variable de adicción a redes sociales, se demostró que existió un nivel leve de obsesión por redes sociales, mientras que la falta de control personal resultó en un nivel moderado, observándose a su vez un uso excesivo de redes sociales. Esto se corrobora con el estudio realizado por Arteaga y otros (2022) donde se evidenció que existió un nivel medio de adicción a redes sociales. Además de ello, se observó que el género femenino posee la mayor adicción a redes sociales en comparación con el masculino. Este resultado es similar a la investigación efectuada por Villafuerte (2019), quien obtuvo un 59% de mujeres adictas a las plataformas sociales y un 41% de hombres con dicha adicción.

Según las diferentes dimensiones del estrés académico, se pudo constatar que, en dos de las tres dimensiones, es decir, en la dimensión de estresores y afrontamiento, se demostró un nivel moderado de estrés debido a que los estudiantes si demostraron ser capaces de controlar de forma adecuada las situaciones estresantes o preocupantes. Sin embargo, contrario a los resultados anteriores, se observó un nivel severo de estrés en el área de síntomas o reacciones. Estos resultados son opuestos a la investigación de Buyukyilmaz (2017), quien indicó que los niveles de estrés aumentan a medida que las estrategias de enfrentamiento y autoeficacia disminuyen, existiendo una relación inversa entre estas variables.

En cuanto a la relación de ambas variables, mediante la correlación de Pearson, se demostró que no existe una relación intrínseca entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes que participaron en este estudio. Dichos resultados se asemejan a los del estudio realizado por Chávez (2021), donde se demostró que no existe una relación significativa entre las dimensiones de redes sociales y las de estrés académico. A pesar de ello, en ambos estudios se ha evidenciado un nivel moderado de adicción a redes sociales y estrés académico en los participantes.

4.3. Verificación de las Hipótesis

Para llevar a cabo el análisis de correlaciones y poder contrastar las hipótesis planteadas, se verificó si los datos poseen una distribución normal, siendo que para ello se ejecutó la prueba de Kolmogorov-Smirnov utilizada para una muestra mayor a 50 sujetos.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ESTRES	,018	60	,000	,092	60	,001
REDES	,019	60	,000	,090	60	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Al tener como resultado un nivel de significancia < 0.05 , se prosigue con la implementación de una prueba no paramétrica como es el caso del Rho de Spearman.

		ESTRES	REDES
ESTRES	Coeficiente de correlación	1,000	,032
	Sig. (bilateral)	.	,080
	N	60	60
REDES	Coeficiente de correlación	,032	1,000
	Sig. (bilateral)	,080	.
	N	60	60

La hipótesis general de este estudio consistió en determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y estrés académico, por lo cual, de acuerdo con los hallazgos obtenidos, ambas variables no se encuentran relacionadas debido a que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre ellas mediante la correlación de Spearman ($= 0.080$; $p > 0.05$). Es decir, la adicción a las redes sociales no es considerada precisamente como un factor estresor en el ámbito académico universitario, ya que en esta etapa los estudiantes utilizan las diferentes plataformas sociales frecuentemente como una herramienta de aprendizaje.

CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

A partir de la hipótesis planteada y los hallazgos encontrados en este estudio sobre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022, se extraen las siguientes conclusiones:

- No existe relación entre la adicción a redes sociales y estrés académico en los participantes de este estudio debido a que la correlación de Pearson demostró una relación baja significativa entre ambas variables, es decir, la adicción a estas plataformas no es necesariamente un factor que interviene en el aumento de estrés académico.
- La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios no tuvo un impacto negativo en el rendimiento académico. Sin embargo, hay que tener en consideración que esto sucede solamente cuando su uso es moderado y no excesivo.
- La diferencia de género sobre el uso de redes sociales fue alta ya que se obtuvo un 75% de individuos del sexo femenino que usaron las redes sociales, y, un 25% de uso en sujetos del sexo masculino. A su vez, este resultado se encuentra influenciado por la cantidad de personas que contestaron el cuestionario, siendo que la mayor parte de encuestados pertenecieron al sexo femenino.
- Existió un nivel moderado tanto en la adicción a las redes sociales como en el estrés académico en los estudiantes universitarios. Este resultado se obtuvo a partir del promedio obtenido entre los tres factores determinantes de adicción generados a partir del cuestionario de adicción a redes sociales ARS-6 y las tres dimensiones del estrés incluidas en el inventario sistémico cognoscitivista SISCO SV-21.

- El alcance de esta investigación incluyó el estudio realizado solamente a jóvenes universitarios del 5to Semestre de Nutrición y Dietética de UNEMI para conocer si existían niveles de adicción a redes sociales y estrés académico. Los futuros trabajos de investigación deberán realizarse también en el campo educativo de los niveles escolares de Educación Básica, Educación Básica Superior y en Bachilleratos, con el fin de evaluar si existe una relación entre las adicciones a redes sociales y el estrés académico para poder continuar con la exploración de los factores que determinan estas variables.
- Una de las limitaciones de este estudio, se produjo por razones de fuerza menor, siendo que, al momento de aplicar los cuestionarios, los jóvenes estudiantes se encontraban fuera del período académico, determinándose así utilizar las herramientas de Google Forms para obtener dichos resultados.

5.2. Recomendaciones

- Desarrollar nuevas estrategias mediante talleres de integración, prevención y concientización a los jóvenes estudiantes universitarios para disminuir el mal uso de las redes sociales y así considerar como poder prevenir los factores de riesgos que pueden resultar en una adicción.
- Limitar el uso de celulares en las horas de clase en los jóvenes estudiantes e incentivarlos que usen los libros que se encuentran en la biblioteca de cada Institución de Educación Superior, para las investigaciones, talleres, ensayos, entre otros.
- Capacitar a los docentes, padres de familia y jóvenes estudiantes con temas sobre el impacto negativo que genera el uso desmedido de las redes sociales, tecnologías e internet, dotándolos con nuevas estrategias para limitar el uso del mismo, ya que daría como resultado una adicción, teniendo que recurrir a un especialista para su debido tratamiento.
- Planificar diferentes actividades fuera del horario de clases como: espacios recreativos, creación de grupos de apoyo, momentos deportivos, integración a cursos libres de artes, bailo terapia, gimnasio, relajación, picnic, para compartir experiencias y de esa forma disminuir el estrés que presentan los jóvenes estudiantes.

- Fomentar en los docentes que preparen sus clases de forma dinámica y eficaz para que pueda transmitir seguridad y confianza en sus alumnos, dando como resultado que los jóvenes estudiantes presten atención en el momento de iniciar las clases e interactúen con ellos, con el objetivo de no presentar estrés académico.
- Realizar otras investigaciones de tipo cuantitativo y cualitativo en diferentes Instituciones de Educación Superior del Ecuador con el fin de comprobar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los jóvenes estudiantes universitarios.

Bibliografía

- ACHA. (2019). *American College Health Association Spring 2019 Reference Group Executive Summary*. Hanover.
- Ahlgren, M. (26 de mayo de 2022). *35 + estadísticas y datos de facebook para 2022*. Ahrefs: <https://www.websiterating.com/es/research/facebook-statistics/>
- Alavi, S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *Int J Prev Med.*, 3(4), 290–294.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Ed.)*. Arlington.
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., Coronado, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14.
<https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- ASAM. (15 de septiembre de 2019). *Definition of Addiction*. American Society of Addiction Medicine: <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>
- Aydogan, D., & Buyukyilmaz, O. (2017). The Effect of Social Media Usage on Students' Stress and Anxiety: A Research in Karabuk University Faculty of Business. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 6(1), 253–260.
- Bakhs , M., & Sayed, S. (2015). Sources of academic stress: Stress management among regular and executive MBA students. *International Journal of Endorsing Health Science Research*, 3(1), 17-22.
- Bargiel, K., & Omar, H. (2016). Coping with stress. In M. Joav, *Public Health. Some International Aspects (1st Ed.)* (pp. 41-47). Nova Science Publishers, Inc.
- Barker, M. (2012). *Social Media Marketing: A Strategic Approach (1st ed.)*. Cengage Learning.
- Berlatsky, N. (2015). *Are Social Networking Sites Harmful?* Greenhaven Press.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66-82.

- Blystone, D. (11 de julio de 2022). *Instagram: What It Is, Its History, and How the Popular App Works*. Investopedia: <https://www.investopedia.com/articles/investing/102615/story-instagram-rise-1-photo0sharing-app.asp>
- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & Eijnden, R. (2019). Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality. *Child Development, 91*(4). <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>
- Carbonell , X., Graner, C., Beranau, M., & Chamarro, A. (2009). Fomento del uso saludable de las tecnologías de la información y comunicación en familia y escuela. In F. Echeburúa, J. Labrador, & E. Becoña, *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Pirámide.
- Ceci, L. (28 de abril de 2022). *TikTok user ratio in the U.S. 2021, by age group*. Statista: <https://www.statista.com/statistics/1095186/tiktok-us-users-age>
- Chávez, J. (2021). *Adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Tsa´chila, en Santo Domingo-Ecuador, año 2020*. [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana Unión: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4781/Jenrry_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chloris, Q., & Leung, L. (2013). Internet Addiction. In A. Esarey, & R. Kluver, *The Internet in China 1980s-2000s: Cultural, Political and Social Dimensions* (pp. 230-237). Berkshire.
- Cogburn, M., & Raihan, N. (9 de marzo de 2022). *Stages of Change Theory*. StatPearls Publishing: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556005/>
- Cooper, S., Robison, A., & Mazei, M. (2017). Reward Circuitry in Addiction. *Neurotherapeutics, 14*(3), 687–697. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0525z>
- Dailey, S., Howard, K., Roming, S., Ceballos, N., & Grimes, T. (2020). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior and Emerging Technologies, 1-10*. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>

- Dean, B. (01 de mayo de 2022). *How Many People Use Twitter in 2022? [New Twitter Stats]*. Black Linko: <https://backlinko.com/twitter-users>
- 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 a Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Guía para educadores*. Pirámide.
- Endler, N., & Parker, J. (1990). *Coping inventory for stressful situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
- Endler, N., & Parker, J. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50-60.
- Essau, C., & Delfabbro, P. (2020). *Adolescent Addiction*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/C2018-0-04203-6>
- Federación Madinat. (11 de julio de 2019). *España, líder europeo en adicción adolescente a internet*. Madinat: <http://federacionmadinat.org/2018/11/07/espana-lider-europeo-en-adiccion-adolescente-a-internet>
- Fernandez, V. (20 de agosto de 2022). *Social media, dopamine and stress: converging pathways*. Dartmouth Undergraduate Journal of Science: <https://sites.dartmouth.edu/dujs/2022/08/20/social-media-dopamine-and-stress-converging-pathways/>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1991). *Coping and emotion*. Monat R. S.
- Frier, S. (28 de septiembre de 2014). *Facebook \$22 Billion Whatsapp Deal Buys \$10m in Sales*. BloombergTechnology: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2014-10-28/facebook-s-22-billion-whatsapp-deal-buys-10-million-in-sales>
- Gallegos, R., Álvarez, L., & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas* (28), 193-209. <https://dx.doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>

- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.108014659890500114359>
- Holmes, T. (1978). Life situations, emotions, and disease. *Psychosomatics*, 19(12), 747-754. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(78\)70891-1](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(78)70891-1)
- INTAL. (30 de diciembre de 2016). *¿Qué países latinoamericanos utilizan más las redes sociales?* Actualidad RT: <https://actualidad.rt.com/actualidad/227329-paises-america-latina-utilizar-redes-sociales>
- Jasso, J., Lopez, F., & Diaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 3(7), 2832-2838 . <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Kamble, V. (2017). Effect of Problem-Focused and Emotion-Focused Coping Strategies on Academic Stress during Examinations. *International Journal of Education and Psychological Research*, 6(3), 57-59.
- Kemp, S. (30 de enero de 2020). *DIGITAL 2020: Panorama Digital Global*. Datareportal: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Khan, M., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151.
- King University. (19 de septiembre de 2019). *The Psychology of Social Media*. King University Online: <https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8, 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>.
- Lassiter, P., & Culbreth, J. (2018). *Theory and Practice of Addiction Counseling*. SAGE Publications.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and coping process*. Hill Book.
- Lazarus, R. (1983). *Coping and adaptation in health and illness*. Free Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer.
- Leary, M., & Kowalski, R. (1995). *Social anxiety*. The Guilford Press.

- Lin, S., & Huang, Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher*, 15(1), 77-90.
- Ilendick, T., & Hirshfeld, D. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biol Psychiatry*, 51(1), 44–58.
- Loro, A. (2015). *La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionada con la baja autoestima y la comunicación familiar [Tesis de Pregrado]*. Universidad Pontificia Comillas ICAI-ICADE Madrid: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/1089/TFM000133.pdf?sequence=1>
- Mayorgas, M. (2009). Programas de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. In E. Echeburúa, F. Labrador, & E. Becoña, *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 221-249). Pirámide.
- Metz, C. (5 de abril de 2016). *Forget Apple vs. the FBI: WhatsApp Just Switched on Encryption for a Billion People*. Wired: <https://www.wired.com/2016/04/forget-apple-vs-fbi-whatsapp-just-switched-encryption-billion-people/>
- Michie, S., West, R., Campbell, R., Brown, J., & Gainforth, H. (2014). *ABC of behaviour change*. Silverback Publishing.
- Mohsen, S., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 28(7). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
- Norcross, J., Krebs, P., & Prochaska, J. (2011). Stages of change. *J Clin Psychol.*, 67(2), 143-154. <https://doi.org/10.1002/jclp.20758>.
- Observatorio TIC. (2015). *91% de ecuatorianos utiliza las redes sociales en su teléfono inteligente*. TIC: <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/>
- Oduwaiye, R., Yahaya, L., & Amadi, E. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103-112.

- Olds, J., & Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *J Comp Physiol Psychol.*, 47, 419–427.
- Papathanasiou, I., Tsaras, K., Neroliatsiou, A., & Roupa, A. (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*, 4(2), 45-50. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.s.2015040201.19>
- Prochaska, J., & Velicer, W. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot.*, 12(1), 38-48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Prochaska, J., & Diclemente, C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychother Theory Res Pract.*, 19, 276–288.
- Pujara, M., & Koenigs, M. (2014). Mechanisms of Reward Circuit Dysfunction in Psychiatric Illness: Prefrontal–Striatal Interactions. *The Neuroscientist*, 20(1), 82-95. <https://doi.org/10.1177/1073858413499407>
- Robertson, M. (20 de mayo de 2022). *WhatsApp Revenue and Usage Statistics (2022)*. Mobile Marketing Reads: <https://mobilemarketingreads.com/whatsapp-revenue-and-usage-statistics-2020>
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev Electron Psicol Iztacala*, 14(2), 1-14.
- Rosenthala, R., & Faris, S. (2019). The etymology and early history of ‘addiction’. *Addiction Research & Theory*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/16066359.2018.1543412>
- RSPH. (2019). *#NewFilters to manage the impact of social media on young people’s mental health and wellbeing*. Royal Society for Public Health: <https://www.rsph.org.uk/our-work/policy/wellbeing/new-filters.html>
- Salman, A. (27 de febrero de 2022). *Instagram by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts*. Omnicore: <https://www.omnicoreagency.com/instagram-statistics>
- Saqib, M., & Rehman, K. (2018). Impact of stress on students’ academic performance at secondary school level at District Vehari. *International Journal of Learning and Development*, 8(1), 84-93. <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i1.12063>

- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Social-emotional model of internet addiction. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 349-358. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1367552>
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: the predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam*, 30, 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Schultz, W. (1998). Predictive reward signal of dopamine neurons. *J Neurophysiol.*, 80, 1–27.
- Selye, H. (1976). *The stress of life (revised ed.)*. McGraw Hill.
- Selye, H. (1978). *The stress of life (2nd Ed.)*. Mc Gray Hill.
- Selye, H. (1983). The concept of stress: Past, present and future. In C. Cooper, *Stress research: Issues for the eighties*. John Wiley.
- Sherman, L., Hernandez, L., Greenfield, P., & Dapretto, M. (2018). What the brain 'Likes': neural correlates of providing feedback on social media. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(7), 699–707. <https://doi.org/10.1093/scan/nsy051>
- Sherman, L., Payton, A., & Hernandez, L. (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
- Smith, M., Saklofske, D., Keefer, K., & Tremblay, P. (2016). Coping Strategies and Psychological Outcomes: The Moderating Effects of Personal Resiliency. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 150(3), 318-331. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>
- Sommer, F. (28 de junio de 2019). *Twitter launches*. History: <https://www.history.com/this-day-in-history/twitter-launches>
- Tidy, J., & Smith, S. (05 de agosto 2020). *TikTok: The story of a social media giant*. BBC: <https://www.bbc.com/news/technology-53640724>

- Tomczyk, L., & Solecki, R. (2019). Problematic internet use and protective factors related to family and free time activities among young people. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 19(3), 1–13. <https://doi.org/10.12738/estp.2019.3.001>.
- 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>
- Villafuerte, M. (2019). *Adicción a redes sociales y la conducta psicosocial en adolescentes*. [Tesis de Pregrado]. Universidad Estatal del Sur de Manabí: <http://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/1649/1/UNESUM-ECUADOR-ENFERMERIA-2019-45.pdf>
- Yen, Y. (2013). Comunicación familiar y predisposición a la adicción a Facebook en adolescentes de instituciones educativas de Paita. *Revista Nari Walac*.
- Young, K. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek, & T. Jackson, *Innovations in clinical practice: a source book (Volume 17)* (pp. 19-31). Professional Resource Press.
- Zakaria, I., & Zakaria, O. (2021). Social Media Addiction: Proposed Indicators and Stages. *International Journal in Commerce, IT and Social Science*, 8(5), 1-15.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

El presente estudio tiene como propósito comprender el uso de redes sociales y el estrés académico relacionado con el estudiante universitario. La participación en este estudio es voluntaria, la información obtenida es confidencial únicamente con fines investigativos y posee una duración de 15 minutos. En caso de que decida participar, se le pedirá que complete los campos a continuación.

- Sí acepto
- No acepto

Anexo 2. Ficha sociodemográfica

Edad

- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25

Sexo

- Masculino
- Femenino

Paralelo

- A1
- A2

Anexo 3. Formato del Cuestionario de adicción a redes sociales ARS-6



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Posgrado - Maestría en Psicología Clínica

Cuestionario ARS-6 (Adicción a redes sociales) Escurra y Salas (2014)

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

Siempre **S**

Rara vez **RV**

Casi siempre **CS**

Nunca **N**

Algunas veces **AV**

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					

13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 4. Formato del Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO SV-21



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Posgrado - Maestría en Psicología Clínica

Inventario SISCO SV-21 (Sistémico Cognoscitivista) Barraza (2014)

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

- Si
- No

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

Poco 1 2 3 4 5 Mucho
 ○ ○ ○ ○ ○

3. ¿Con qué frecuencia te estresa la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tienes que realizar todos los días?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

4. ¿Con qué frecuencia te estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clases?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

5. ¿Con qué frecuencia te estresa la forma de evaluación de los profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre

- Siempre
6. ¿Con qué frecuencia te estresa el nivel de exigencia de tus profesores/as?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Casi siempre
 - Siempre
7. ¿Con qué frecuencia te estresa el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Casi siempre
 - Siempre
8. ¿Con qué frecuencia te estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los/as profesores/as?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Casi siempre
 - Siempre
9. ¿Con qué frecuencia te estresa la poca claridad que tienes sobre lo que quieren los/as profesores/as?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Casi siempre
 - Siempre
10. ¿Con qué frecuencia tienes fatiga crónica (cansancio permanente) cuando estás estresado?
- Nunca
 - Casi nunca
 - Rara vez
 - Algunas veces
 - Casi siempre
 - Siempre

11. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos de depresión y tristeza (decaído) cuando estás estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

12. ¿Con qué frecuencia tienes ansiedad, angustia o desesperación cuando estás estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

13. ¿Con qué frecuencia tienes problemas de concentración cuando estás estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

14. ¿Con qué frecuencia tienes sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad cuando estás estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

15. ¿Con qué frecuencia tienes conflictos o tendencia a discutir cuando estás estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

16. ¿Con qué frecuencia tienes desgano para realizar las labores escolares cuando estás estresado?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

17. ¿Con qué frecuencia te concentras en resolver la situación que te preocupa?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

18. ¿Con qué frecuencia estableces soluciones concretas para resolver la situación que te preocupa?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

19. ¿Con qué frecuencia analizas lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para resolver la situación que te preocupa?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

20. ¿Con qué frecuencia mantienes el control sobre tus emociones para que no te afecte lo que te estresa?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

21. ¿Con qué frecuencia recuerdas situaciones similares ocurridas anteriormente y piensas en cómo las solucionaste?

- Nunca

- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

22. ¿Con qué frecuencia elaboras un plan para enfrentar lo que te estresa?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

23. ¿Con qué frecuencia te fijas o tratas de obtener lo positivo de la situación que te preocupa?

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre