
















ORIGINAL

Academic stress and social network addiction in Peruvian university students

Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos

Guillermo Segundo Miñan Olivos¹  , Jenny Caroly Flores Capcha²  , Andrea Rosario Piñas Illanes²  , Yesica Sonia Suria Huincho² , Wendy Karina Toledo Figueroa²  , Jhon Anderson Garcia Zarzosa²  , Gian Carlos Mejia Huerta²  

¹Universidad Tecnológica del Perú, Coordinación de Investigación Chimbote - Perú.

²Universidad Cesar Vallejo, Programa Investigación Formativa Huaraz - Perú.

Citar como: Miñan Olivos GS, Flores Capcha JC, Piñas Illanes AR, Suria Huincho YS, Toledo Figueroa WK, Garcia Zarzosa JA, Mejia Huerta GC. Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. Salud, Ciencia y Tecnología. 2023;3:519. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023519>

Enviado: 20-06-2023

Revisado: 25-07-2023

Aceptado: 10-09-2023

Publicado: 11-09-2023

Editor: Dr. William Castillo González 

ABSTRACT

Introduction: academic stress and addiction to social networks are current issues that affect many university students in Peru given the technological advancement and competitiveness of modern education.

Objective: to analyze the relationship between social network addiction and academic stress in Peruvian university students.

Methods: quantitative, correlational, cross-sectional, non-experimental study. Validated and reliable questionnaires were applied to 168 university students who formed a sample with a margin of error of 5 % and a confidence level of 95 %.

Results: academic stress was at a medium level while addiction to social networks was at a medium-high level. The most relevant inferential results showed that academic stress had a moderate negative relationship with the dimensions of social network addiction: Obsession (Spearman's Rho = -0,434, $p < 0,001$), Lack of control (Spearman's Rho = -0,462, $p < 0,001$) and Excessive use (Spearman's Rho = -0,501, $p < 0,001$).

Conclusions: it was possible to determine a moderate negative relationship between academic stress and addiction to social networks (Spearman Rho = -0,482, $p < 0,001$), that is, it could be concluded that university students who experience higher levels of academic stress tend to use social networks less addictively.

Keywords: Academic Stress; Social Media Addiction; University; Student.

RESUMEN

Introducción: el estrés académico y la adicción a las redes sociales son temas de actualidad que afectan a muchos estudiantes universitarios en el Perú dado el avance tecnológico y la competitividad de la educación moderna.

Objetivo: analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios peruanos.

Métodos: estudio cuantitativo, correlacional, transversal, no experimental. Se aplicaron cuestionarios validados y confiables a 168 estudiantes universitarios que conformaron una muestra con un margen de error del 5 % y un nivel de confianza del 95 %.

Resultados: el estrés académico se ubicó en un nivel medio mientras que la adicción a las redes sociales estuvo en un nivel medio-alto. Los resultados inferenciales más relevantes mostraron que el estrés académico tenía una relación negativa moderada con las dimensiones de la adicción a las redes sociales: Obsesión (Rho de Spearman = -0,434, $p < 0,001$), Falta de control (Rho de Spearman = -0,462, $p < 0,001$) y Uso excesivo (Rho de Spearman = -0,501, $p < 0,001$).

Conclusiones: se pudo determinar una relación negativa moderada entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales (Rho Spearman = -0,482, $p < 0,001$), por consecuencia, se podría concluir que los estudiantes universitarios que experimentan niveles más altos de estrés académico tienden a utilizar en menor medida las redes sociales de manera adictiva.

Palabras clave: Estrés Académico; Adicción A Las Redes Sociales; Universidad; Estudiante.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la adicción a las redes sociales es una problemática que acontece a nivel global y que afecta principalmente al alumnado. En los últimos años, se ha convertido cada vez más alarmante, debido a que los estudiantes a nivel mundial se encuentran bajo el período de tecnología en el que el acceso a las diferentes redes sociales existentes es sumamente necesarias e indispensables, pero al no ser utilizado de manera adecuada puede resultar perjudicial generando cambios e incluso transformando el manejo descontrolado en un tipo de adicción y afectando el bienestar psicológico. El estrés académico puede surgir a consecuencia a raíz de estímulos diversos asociados a las actividades académicas. La demostración del estrés académico en el proceso del aprendizaje universitario influye en el transcurso del desarrollo y también implica la búsqueda de poder disminuir dicho estrés.⁽¹⁾

Por otro lado, según se menciona que las redes sociales se transformaron en una fuente esencial, indispensable y fundamental en la vida de toda persona alrededor del mundo.⁽²⁾ A principios de 2020, había 4 500 millones de usuarios distribuidos en redes sociales como: Facebook, YouTube, WhatsApp, Telegram, Instagram, TikTok, LinkedIn, Twitter, Pinterest, Snapchat y Skype. Sin embargo, el uso inadecuado de las diferentes plataformas virtuales puede generar diferentes cambios convirtiéndose en una adicción comportamental evidenciándose mediante la privación del sueño por conectarse a alguna red social y por el descuido intencional de tareas cotidianas.⁽³⁾ Caber destacar que la adicción a internet se considera como un trastorno no relacionado con alguna sustancia específica pero que representa una pérdida en el control del individuo incluso conociendo las probables consecuencias de ello.⁽⁴⁾

En el Perú, el uso de internet evidencia un incremento importante en la población comprendida entre 17 a 24 años, al realizar una comparación entre el 2009 y 2016. Asimismo, afirma que un 45 % utiliza el internet para la búsqueda de información, comunicación o entretenimiento; sobre todo un 72 % que corresponde a la generación Z o nativos digitales los cuales utilizan las redes sociales como un nuevo medio de comunicación y expresión personal.⁽⁵⁾ Ahora bien, de manera paralela, se evidencia que el estrés académico en estudiantes universitarios peruanos se ha incrementado lo cual se evidencia en una diversidad de síntomas físicos, comportamentales y psicológicos.⁽⁶⁾ En concordancia con lo mencionado, se puede considerar que una adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios podría asociarse a actitudes de procrastinación en actividades académicas grupales o individuales; lo que a su vez sugiere un impacto negativo en el rendimiento académico. Frente a esta situación, el presente estudio formuló la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos? Asimismo, estableció el siguiente objetivo general: Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios peruanos.

Por lo expuesto anteriormente, el estudio se justifica porque se enfoca en la problemática del estrés académico en estudiantes universitarios. La desinformación sobre este tema afecta la salud emocional, cognitiva y comportamental de los estudiantes, lo que repercute en su rendimiento académico y desarrollo de habilidades cognitivas. Por la misma razón, el estudio resulta relevante socialmente al abordar un tema primordial en la actualidad, y se busca proporcionar información para que las universidades y los estudiantes tomen medidas preventivas y mitiguen las problemáticas asociadas.

MÉTODOS

Tipo y diseño de investigación

La investigación fue del tipo básica, porque se buscó ampliar los conocimientos sobre un tema en específico. Tuvo un enfoque cuantitativo ya que incluyó un proceso estadístico en el cual se realizó una medición de las variables de manera minuciosa para poder obtener resultados cuantificables. Asimismo, el estudio tuvo un diseño no experimental, ya que se observó el fenómeno sin manipular variables. Asimismo, fue un diseño transversal, porque los datos se basaron en un solo instante al recolectar los datos de una muestra representativa de la población de interés. Por último, tuvo un alcance correlacional, debido a que se buscó establecer correlación entre dos variables sin manipularlas directamente.

Población del estudio

La población se refiere a la totalidad de los individuos que cumplen con una serie de especificaciones y características comunes los cuales representan el total de los hechos que se analiza. La población dentro de esta investigación está compuesta por 296 estudiantes universitarios. La muestra se define como una parte o subconjunto extraído de una población con el propósito de comprender las características de dicha población. El estudio tuvo un tamaño de muestra de 168 estudiantes universitarios calculado al considerar una población finita, con un margen de error del 5 % y un nivel de confianza del 95 %. El muestreo que se llevó a cabo en el presente trabajo de investigación fue probabilístico junto al subconjunto de aleatorio simple dentro del muestreo de tipo sin reemplazo, puesto que se elegirá al azar.

Variables de estudio

Estrés académico: la carga mental representa uno de los principales factores de riesgo en el estudiante que contribuye al desarrollo de riesgos psicosociales relacionados de manera directa con la organización estudiantil.⁽⁷⁾ El estrés académico implica un procedimiento en el cual los estudiantes valoran las demandas del entorno educativo como generadoras de estrés.

Adicción a las redes sociales: la adicción a las redes sociales enfatiza la necesidad compulsiva de estar constantemente conectado y participar en las interacciones de las diferentes plataformas existentes que en el transcurso del tiempo resulta difícil controlar el uso desmedido, así como genera un deterioro en las relaciones personales y el bienestar general el cual es producto del comportamiento impulsivo en el individuo.⁽⁸⁾

Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Se aplicaron dos cuestionarios de acuerdo con las variables de estudio. Cada variable se dividió en 3 dimensiones. El estrés académico midió las siguientes dimensiones: emocional, cognitiva y conductual. La adicción a las redes sociales midió las siguientes dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.

Por otra parte, cada cuestionario estuvo conformado por 15 preguntas con un puntaje mínimo de 15 y un máximo de 75. Se consideró un nivel alto entre 60 y 75 puntos, un nivel bajo entre 15 y 30 y un nivel medio entre 31 y 59. El cuestionario que midió el estrés académico se adaptó del instrumento denominado Inventario SISCO del Estrés Académico mientras que la variable sobre la adicción a las redes sociales se basó en el instrumento titulado Adicción a Redes Sociales (ARS). Ya que los instrumentos fueron adaptaciones, se recurrió a una validación por juicio de experto mediante tres profesionales. Asimismo, se midió la confiabilidad mediante el Coeficiente de Alfa de Cronbach, obteniendo como resultado un coeficiente de 0,86 para la variable del estrés académico y 0,89 para la variable de la adicción a las redes sociales.

Método de análisis de datos

Inicialmente se llevó a cabo un análisis minucioso de la información obtenida en cada cuestionario, para lo cual se hizo uso de gráficos de estadística descriptiva procesados en Minitab 18. Se calculó por cada variable: la media, mediana, moda, desviación estándar, varianza, curtosis, cuartiles, intervalos de confianza, rango, valor máximo y mínimo, entre otros. Posteriormente, se agruparon las dimensiones de cada variable representándolas en diagramas de caja y bigote. En el aspecto inferencial, la prueba de normalidad de Anderson-Darling demostró que las variables de estudio no seguían una distribución normal al presentar un nivel de significancia menor a 0,005. Por consecuencia, se aplicaron pruebas no paramétricas para la correlación de variables y dimensiones. Se utilizó el coeficiente de Spearman (Rho de Spearman) con un nivel de significancia de 0,05 y calculado en el programa estadístico Jamovi.

RESULTADOS

Se inició el estudio con la medición del estrés académico en estudiantes universitarios, tal como se puede observar en la Figura 1. El estrés académico de los estudiantes tuvo una media de $43,89 \pm 10,19$ lo cual indicaba que, principalmente, fluctuó entre 33,7 y 54,08 (nivel medio). La mediana se ubicó en 44, es decir que el 50 % obtuvo un puntaje entre 15 y 44 mientras que el restante obtuvo una puntuación entre 45 y 75. La moda fue de 45 (nivel medio), es decir, fue el puntaje más frecuente o repetitivo respecto al estrés académico de los estudiantes. El coeficiente de asimetría tuvo un valor de 0,38 indicando que la distribución se concentraba sesgada hacia la derecha. La curtosis se calculó en 1,38 mostrando una distribución leptocúrtica, debido a que los datos estaban muy concentrados hacia la media.

Posteriormente, el estrés académico se dividió en 3 dimensiones: emocional, cognitivo y conductual, tal como se muestra en la figura 2. La dimensión emocional (ansiedad, irritabilidad, frustración, entre otros indicadores) presentó un mínimo de 8 y un máximo de 25 puntos, según la escala correspondiente, mientras que el 50 % de los datos osciló entre 13 y 18. La dimensión cognitiva (concentración, memoria, productividad, entre otros indicadores) presentó un mínimo de 7 y un máximo de 23 puntos mientras que el 50 % de los datos osciló

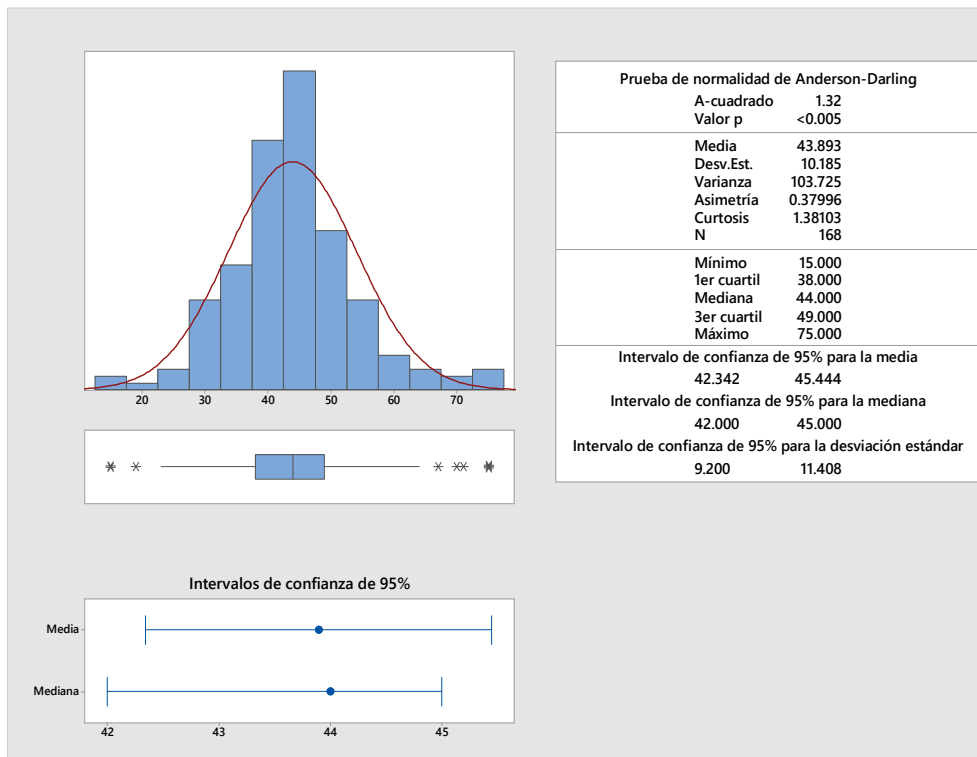


Figura 1. Medición del estrés académico en estudiantes universitarios peruanos

entre 13 y 17. La dimensión conductual (asistencia, conflictos, aislamiento, entre otros indicadores) presentó un mínimo de 5 y un máximo de 23 puntos mientras que el 50 % de los datos osciló entre 11 y 16.

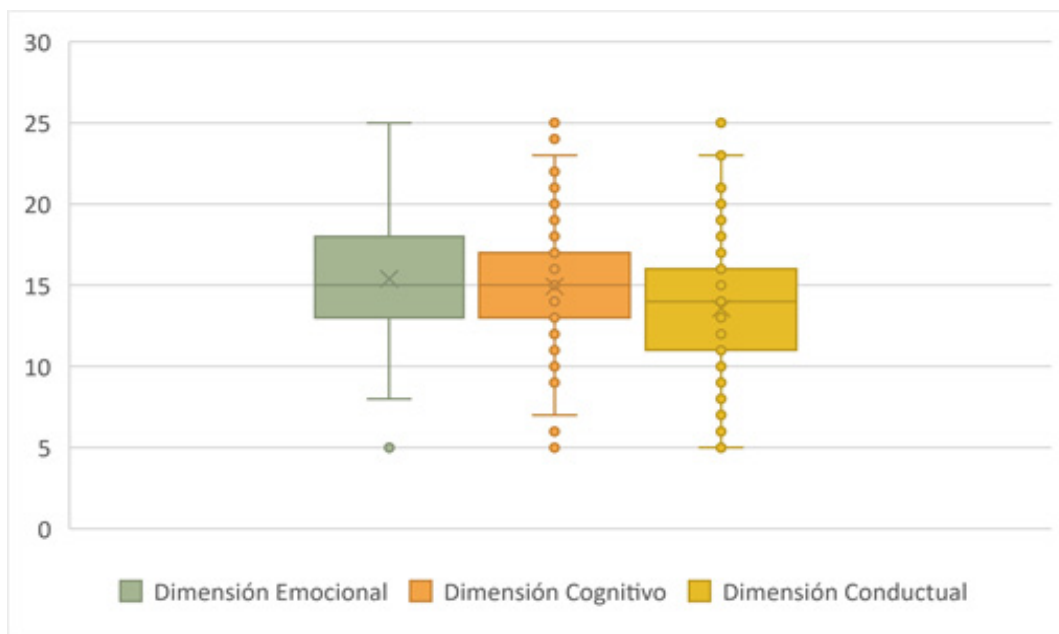


Figura 2. Dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios peruanos

Luego de ello, se procedió con la medición de la adicción a las redes sociales, tal como se muestra en la figura 3. La adicción a las redes sociales de los estudiantes tuvo una media de $50,74 \pm 12,7$ lo cual indicaba que, principalmente, fluctuó entre 38,04 y 63,44 (nivel medio-alto). La mediana se ubicó en 49,5, es decir que el 50 % obtuvo un puntaje entre 15 y 49,5 mientras que el restante obtuvo una puntuación entre 49,6 y 74. La moda fue de 61 (nivel alto), es decir, fue el puntaje más frecuente o repetitivo respecto a la adicción a las redes sociales de los estudiantes. El coeficiente de asimetría tuvo un valor de $-0,38$ mostrando una cola más larga en el lado izquierdo. La curtosis se calculó en $-0,00867$ indicando que la distribución es más plana que la distribución normal.

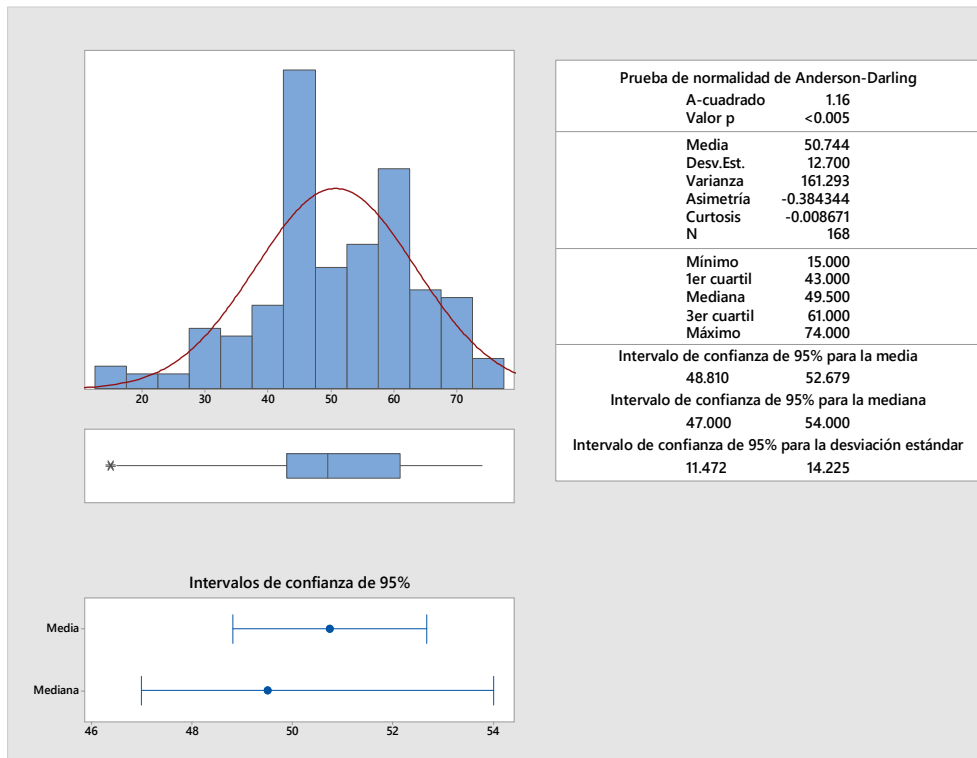


Figura 3. Medición de la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos

Posteriormente, la adicción a las redes sociales se dividió en 3 dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales, tal como se muestra en la figura 4. La dimensión obsesión por las redes sociales presentó un mínimo de 5 y un máximo de 25 puntos, según la escala correspondiente, mientras que el 50 % de los datos osciló entre 14 y 20. La dimensión falta de control en el uso de las redes sociales presentó un mínimo de 8 y un máximo de 25 puntos mientras que el 50 % de los datos osciló entre 15 y 21. La dimensión uso excesivo de las redes sociales presentó un mínimo de 5 y un máximo de 25 puntos mientras que el 50 % de los datos osciló entre 14 y 21. Dichos resultados evidencian que los estudiantes si perciben un grado medio - alto de adicción a las redes sociales en diversos aspectos, tales como: sentir una gran necesidad de permanecer más tiempo conectado(a) para atender asuntos relacionados con las redes sociales, sentirse nervioso(a) cuando no puede conectarse a las redes sociales, conectarse con disimulo a las redes sociales durante clases, invertir y permanecer mucho tiempo del día conectado(a) a las redes sociales del que inicialmente había destinado, entre otros.

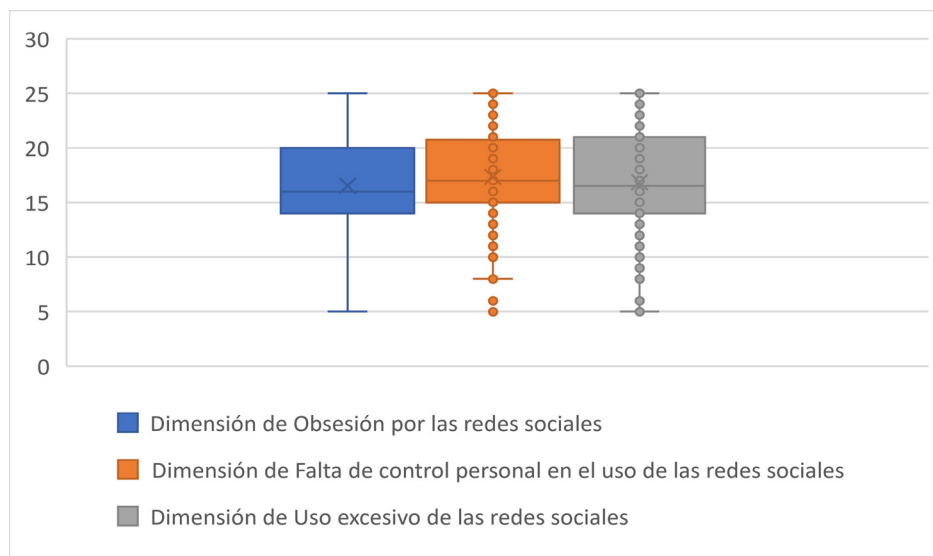


Figura 4. Dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos

Para el análisis inferencial, se elaboró una matriz de correlaciones que se puede visualizar en la Tabla 1. Todos los valores p (significancia) de la matriz se ubicaron en un nivel $< 0,001$. Por consecuencia, se puede afirmar que todas las correlaciones fueron altamente significativas desde el punto de vista estadístico. Las correlaciones positivas significativas se pueden observar al relacionar dimensiones entre sí, pertenecientes a la misma variable. Asimismo, la dimensión cognitiva demostró la correlación más alta en relación con la variable estrés académico ($Rho = 0,903$) mientras que, en el caso de la adicción a las redes sociales, esta mostró una correlación muy alta con cada una de sus dimensiones ($Rho > 0,90$).

Por otro lado, se determinaron correlaciones negativas significativas entre las dimensiones obsesión, falta de control y uso excesivo, como parte de la adicción a redes sociales, y el estrés académico. Dichos resultados sugieren que a medida que aumenta el estrés académico, disminuye la obsesión por las redes sociales ($Rho = -0,434$), la falta de control por el acceso a las redes sociales ($Rho = -0,462$) y el uso excesivo en general de las redes sociales ($Rho = -0,501$). De la misma manera, se puede observar que las variables estrés académico y adicción a las redes sociales tiene una relación moderada inversamente proporcional ($Rho = -0,482$).

Tabla 1. Matriz de correlaciones de estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos

		Emocional	Cognitiva	Conductual	Estrés académico	Obsesión	Falta de control	Uso excesivo
Cognitiva	Rho de Spearman	0,536 ***	—					
	valor p	<0,001	—					
Conductual	Rho de Spearman	0,640 ***	0,709 ***	—				
	valor p	<0,001	<0,001	—				
Estrés académico	Rho de Spearman	0,831 ***	0,844 ***	0,903 ***	—			
	valor p	<0,001	<0,001	<0,001	—			
Obsesión	Rho de Spearman	-0,265 ***	-0,408 ***	-0,467 ***	-0,434 ***	—		
	valor p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	—		
Falta de control	Rho de Spearman	-0,271 ***	-0,428 ***	-0,500 ***	-0,462 ***	0,833 ***	—	
	valor p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	—	
Uso excesivo	Rho de Spearman	-0,270 ***	-0,485 ***	-0,525 ***	-0,501 ***	0,831 ***	0,897 ***	—
	valor p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	—
Adicción redes sociales	Rho de Spearman	-0,271 ***	-0,454 ***	-0,522 ***	-0,482 ***	0,930 ***	0,955 ***	0,954 ***
	valor p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Nota. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

DISCUSION

Los resultados del presente estudio demostraron que el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios peruanos se ubicaría en un nivel medio. A partir de una escala entre 15 y 75 se pudo cuantificar el estrés académico con una media de $43,89 \pm 10,19$ lo cual indicaba que, principalmente, fluctuó entre 33,7 y 54,08. El puntaje más frecuente o repetitivo respecto al estrés académico en los estudiantes encuestados fue de 45 (nivel medio). Chávez et al.⁽¹⁰⁾ cuantificaron un 44 % de estudiantes universitarios peruanos en un nivel medio de estrés académico, al igual que otros estudios.⁽¹¹⁾ De la misma manera, Ramírez et al.⁽¹²⁾ ubicó el estrés académico en un nivel medio para estudiantes universitarios durante la pandemia del Covid-19.

En el caso de la adicción a las redes sociales, la investigación ha podido determinar que los estudiantes universitarios encuestados se ubicaban en un nivel medio-alto, considerando una escala entre 15 y 75. La adicción a las redes sociales de los estudiantes tuvo una media de $50,74 \pm 12,7$ lo cual indicaba que, principalmente, fluctuó entre 38,04 y 63,44 (nivel medio-alto). El puntaje más frecuente o repetitivo respecto a la adicción a las redes sociales de los estudiantes fue de 61 (nivel alto). Por su parte, Klimenko et al.⁽¹³⁾ ubicó el grado de adicción a las redes sociales en un nivel medio. Sin embargo, López⁽¹⁴⁾ afirma que estudiantes universitarios peruanos revisan Facebook más de una vez al día superando la hora de conexión, lo que también sugiere una utilización en un nivel alto. En concordancia con lo mencionado, un uso excesivo de redes sociales no implica necesariamente un aspecto negativo en el estudiante. Al respecto, Mendoza determinó una relación negativa

débil no significativa del uso de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes universitarios,⁽¹³⁾ sin embargo, otros estudios han demostrado asociación con variables como la postergación de actividades académicas.^(14,15,16,17)

Por otro lado, el presente estudio logró determinar que el estrés académico tenía una relación negativa moderada con las dimensiones de la adicción a las redes sociales: Obsesión (Rho de Spearman = -0,434, $p < 0,001$), Falta de control (Rho de Spearman = -0,462, $p < 0,001$) y Uso excesivo (Rho de Spearman = -0,501, $p < 0,001$). Se difiere en el caso de otros estudios donde la relación ha sido positiva. En concordancia con ello, Araujo et al.⁽⁹⁾ establecieron una correlación positiva entre las reacciones físicas del estrés académico y las dimensiones obsesión por las redes sociales ($r = 0,300$; $p < 0,01$), falta de control personal en el uso de las redes sociales ($r = 0,281$; $p < 0,01$) y uso excesivo de las redes sociales ($r = 0,338$; $p < 0,01$) de la variable adicción a redes sociales.

Por lo tanto, se encontró una correlación moderada negativa (Rho Spearman = -0,482, $p < 0,001$) entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos. En contraste con dicho hallazgo, Sanz et al.⁽¹⁸⁾ desarrollaron un estudio, específicamente en el uso de Tiktok, y establecieron una relación positiva alta con un Coeficiente Path de 0,701, por consecuencia, se podría afirmar que un uso adictivo de las redes sociales si se asocia con episodios de estrés académico. Otros estudios también sugieren una relación positiva, aunque en un nivel muy bajo. Chávez et al.⁽¹⁹⁾, por su parte, establecieron un coeficiente de Tau-b de Kendall correspondiente a 0,135 ($p = 0,001$) entre reacciones al estrés académico y la adicción a las redes sociales. Asimismo, durante la pandemia del Covid-19, Ramírez et al.⁽¹⁷⁾ identificó una relación moderada baja entre problemas por el uso de redes sociales y dimensiones del estrés académico (Rho Spearman = 0,377, $p < 0,01$ para aspectos físicos, Rho Spearman = 0,354, $p < 0,01$ para aspectos psicológicos y Rho Spearman = 0,321, $p < 0,01$ para aspectos comportamentales).

Respecto a sus implicancias prácticas, los resultados del estudio podrían ser utilizados para crear conciencia entre los estudiantes sobre los posibles efectos negativos de la adicción a las redes sociales en su bienestar mental y su rendimiento académico. Las universidades deberían contar con programas de educación que informen a los estudiantes sobre el equilibrio adecuado entre el uso de las redes sociales y el tiempo dedicado al estudio. Asimismo, se deben reforzar los servicios de salud mental que aborden estos problemas y ofrezcan herramientas para manejar el estrés y el uso saludable de las redes sociales. Desde la perspectiva del estudiante, se deben tener en cuenta hábitos de estudio efectivos y la reducción del tiempo dedicado a las redes sociales.⁽²⁰⁾ Esto podría incluir estrategias para la gestión del tiempo, la planificación de tareas y la desconexión digital durante períodos de estudio intensivo. También es necesario destacar que aún se debe profundizar el estudio sobre ambas variables para un nivel de comprensión más adecuado.

CONCLUSIONES

Se pudo concluir que estudiantes universitarios peruanos presentan un nivel medio de estrés académico y un nivel medio-alto respecto a niveles de adicción a las redes sociales. Asimismo, se pudo determinar una relación negativa entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales, es decir, se puede concluir que un incremento en el uso de redes sociales podría asociarse con una reducción en los niveles de estrés causados por actividades académicas universitarias. Si bien otros estudios sugieren una relación positiva entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales, dicha relación ha sido moderada baja o muy baja; asimismo, se debe tener en cuenta que dichos resultados han estado asociados a otras variables como la procrastinación o a periodos inhabituales como la pandemia del Covid-19. Por consecuencia, un uso moderado o elevado de las redes sociales (adicción medio-alta), sin la interferencia en el cumplimiento de actividades académicas, debería asociarse a un nivel medio del estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morales-Mota S, Meza-Marín RN, Rojas-Solís JL. Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 2021;9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>
2. Kemp S. Informe Digital Social 2022. 2022. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-2022/>
3. Guamán EEE, Yaguachi LNC, Freire EEE. Las redes sociales y rendimiento académico. Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas. 2018;1(3). <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/50/156>
4. Berrio DLÁ, Jaime LP, Ortega LM. Escala de adicción al internet de Lima (EAIL): análisis psicométrico. Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología. 2018;11(3).
5. Figueroa RC, Correa GC, Gomez S del RP. Statistical analysis of social networks as a means of communication for children in educational institutions in Riohacha, La Guajira, Colombia. Metaverse Basic and Applied Research.

2023;2:53. <https://doi.org/10.56294/mr202353>.

6. Guillén López OB. Uso de redes sociales por estudiantes de pregrado de una facultad de medicina en Lima, Perú. *Revista Médica Herediana*. 2019;30(2). <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i2.3550>

7. Ramos NAG, Araoz EGE, Uchasara HJM, Araoz MCZ, Roque MM. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*. 2021;40(1).

8. Gonzalez León Panoluisa KA, Rojas-Conde LG. Diagnóstico enfermero: Estrés por sobrecarga académica en estudiantes de bachillerato. *Salud Ciencia y Tecnología*. 2022;2:129. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022129>

9. Araujo M, Pinguz A. Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la molina [Tesis de pregrado]. Universidad San Ignacio de Loyola. 2017.

10. Chávez J, Peralta R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*. 2019;24(1).

11. Pitre NLJ, Berrio OC, Amaya YPB. Communication synergy in social networks as an interactive aspect for the development of early childhood education in educational institutions in Riohacha, La Guajira. *Metaverse Basic and Applied Research*. 2023;2:50. <https://doi.org/10.56294/mr202350>.

12. Ramírez E, Reyes G, Rojas L, Fragoso R. Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias De La Salud*. 2022;20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>

13. Klimenko O, Cataño A, Otálvaro I, Úsuga J. Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*. 2021;24(46).

14. López. Uso de redes sociales por estudiantes de pregrado de una facultad de medicina en Lima, Perú. *Revista Médica Herediana*. 2019;30(2). <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i2.3550>

15. Mendoza J. Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Revista Científica de Publicación del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior*. 2018;5(2).

16. Gonzalez-Argote J. Sleep Quality: A Key Factor in the Physical and Mental Recovery of Medical Students. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitacion Interdisciplinaria*. 2022;2:21. <https://doi.org/10.56294/ri202221>

17. Ramírez E, Cuaya I, Guzman M, Rojas J. Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. 2021;8(20). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>

18. Sanz S, Buzova D, Herrero B. Uso abusivo de redes sociales y su repercusión en el desempeño académico del estudiante universitario. *INNODOCT*. 2022;2(7). <https://doi.org/10.4995/INN2022.2022.16499>

19. Chávez J, Coaquira C. Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. [Addiction to social networks and academic stress in Ecuadorian students of technological level] *Apuntes Universitarios*. 2022;12(3). <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>

20. Castro KJG, García MB, Ropain NPV. Levels of technological competence in the use of social networks among teachers in Santa Marta. *Metaverse Basic and Applied Research*. 2023;2:27. <https://doi.org/10.56294/mr202327>

FINANCIACIÓN

Sin financiación.

CONFLICTO DE INTERESES

No existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Investigación: Jenny Caroly Flores Capcha, Andrea Rosario Piñas Illanes, Yesica Sonia Suria Huincho, Wendy Karina Toledo Figueroa, Jhon Anderson Garcia Zarzosa.

Metodología: Guillermo Segundo Miñan Olivos, Yesica Sonia Suria Huincho.

Redacción - borrador original: Andrea Rosario Piñas Illanes, Toledo Figueroa, Wendy Karina Toledo Figueroa, Jhon Anderson Garcia Zarzosa, Gian Carlos Mejia Huerta.

Redacción - revisión y edición: Guillermo Segundo Miñan Olivos, Jenny Caroly Flores Capcha, Andrea Rosario Piñas Illanes, Yesica Sonia Suria Huincho, Wendy Karina Toledo Figueroa, Jhon Anderson Garcia Zarzosa, Gian Carlos Mejia Huerta.