

Adicción a Redes Sociales y Estrés Académico en estudiantes Universitarios: Equilibrio entre conectividad y bienestar

Delia Gladys Rico Chanamé

RESUMEN

El uso intensivo de redes sociales se ha vuelto una práctica cotidiana entre estudiantes universitarios y, cuando se vuelve difícil de controlar, puede interferir con la organización del tiempo y la vida académica. Este artículo analiza la relación entre la adicción a redes sociales (ARS) y el estrés académico, medido con el inventario SISCO, en estudiantes de Psicología de la universidad Peruana Inca Garcilaso de la Vega. Se realizó un estudio cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional, con una muestra intencional de 40 estudiantes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Inventario SISCO de estrés académico. Los datos se procesaron en IBM SPSS Statistics mediante estadísticos descriptivos, análisis de consistencia interna (alfa de Cronbach) y correlación de Spearman. La escala ARS demostró una consistencia interna adecuada, y las subescalas del SISCO coeficientes entre adecuados y excelentes. Se halló una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y el estrés académico, así como asociaciones significativas con las fuentes de estrés y con el conjunto de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. En conjunto, los resultados indican que el uso problemático de redes sociales contribuye al incremento de estrés académico, mediado por la procrastinación y el burnout, y respaldan la necesidad de que las universidades promuevan la regulación digital y el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en sus estudiantes.

Palabras clave: adicción a redes sociales, estrés académico, estudiantes universitarios, Perú, procrastinación, burnout académico.

Cómo citar: Rico, D. (2025). Adicción a Redes Sociales y Estrés Académico en estudiantes Universitarios: Equilibrio entre conectividad y bienestar. En Huaita, D., Vento, J. (Eds). Construyendo Futuro desde perspectivas multidisciplinarias. High Rate Consulting. <https://doi.org/10.38202/construyendo02>

Social Media Addiction and Academic Stress in University Students: Balancing Connectivity and Well-Being

ABSTRACT

The intensive use of social media has become a daily practice among university students and, when it becomes difficult to control, it can interfere with time management and academic life. This article analyzes the relationship between social media addiction (ARS) and academic stress as measured with the SISCO inventory in Psychology students from Universidad Peruana Inca Garcilaso de la Vega. A quantitative study with a non-experimental, cross-sectional and correlational design was carried out with a purposive sample of 40 students, who completed the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the SISCO Academic Stress Inventory. Data were processed in IBM SPSS Statistics using descriptive statistics, internal consistency analyses (Cronbach's alpha) and Spearman correlation. The ARS scale showed adequate internal consistency, and the SISCO subscales yielded coefficients ranging from adequate to excellent. A positive and statistically significant correlation was found between social media addiction and academic stress, as well as significant associations with stressors and with the set of physical, psychological and behavioral symptoms. Taken together, the results indicate that problematic social media use contributes to increased academic stress, mediated by procrastination and burnout, and support the need for universities to promote digital self-regulation and the strengthening of coping strategies among their students.

Keywords: social media addiction, academic stress, university students, Peru, procrastination, academic burnout.

INTRODUCCIÓN

En la vida universitaria actual, el teléfono móvil y las redes sociales acompañan casi todas las actividades cotidianas de los estudiantes. Más que un recurso complementario, estas plataformas se han integrado a la manera de informarse, socializar y estudiar. Sin embargo, cuando su uso deja de ser voluntario y se vuelve difícil de controlar, comienzan a aparecer dificultades para organizar el tiempo, concentrarse en las tareas académicas y mantener hábitos de estudio saludables. Diversos estudios han vinculado el uso problemático de redes sociales con distracción constante, reducción de la autorregulación, y tendencia a postergar obligaciones, condiciones que favorecen el incremento del estrés académico y el malestar psicológico universitaria (Miñan Olivos et al., 2023; Ramírez-Gil et al., 2021).

En el contexto peruano, las y los jóvenes acceden de manera intensiva a plataformas como Facebook, Instagram, Tiktok o WhatsApp, que funcionan en simultáneo como espacios de apoyo social, entretenimiento y fuente de información. Esta conectividad casi permanente se vive con especial intensidad en las universidades de Lima, donde la presión por cumplir trabajos, lecturas y evaluaciones convive con la necesidad de “estar ‘siempre en línea”.

En la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Inca Garcilaso de la Vega, los estudiantes deben responder a altas demandas de lectura, elaboración de informes e investiga-

ción, lo que hace que el tiempo sea un recurso particularmente sensible. Cuando una parte importante de ese tiempo se destina a desplazarse entre notificaciones, publicaciones y mensajes, la carga percibida puede aumentar y favorecer la aparición de estrés académico.

Desde una perspectiva teórica, la adicción a redes sociales (ARS) se entiende como una forma de adicción comportamental caracterizada por pérdida de control, uso compulsivo, interferencia en las responsabilidades y malestar, cuando se intenta reducir el tiempo de conexión (Araujo-Robles, 2016; Roncero Rodríguez et al., 2023).

Por su parte, el estrés académico, medido según el inventario SISCO, se concibe como una respuesta de adaptación ante las exigencias universitarias e incluye fuentes de estrés, síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, así como estrategias de afrontamiento. Aunque la literatura latinoamericana ha documentado vínculos entre el uso intensivo de redes, ansiedad, problemas de autorregulación, bajo rendimiento y consecuencias en la salud (Espinosa-Castro et al., 2020; García Montes et al., 2024; López Peláez et al., 2021), todavía existe un vacío en la articulación sistemática de estos marcos teóricos para explicar cómo la ARS se relaciona con las distintas dimensiones del estrés académico.

En el caso específico de estudiantes peruanos de Psicología, la evidencia empírica es aún limitada. Pese a que se

reconoce el impacto del “capitalismo de la atención” y de la hiperconectividad sobre la salud y el bienestar de los jóvenes en América Latina (Gutiérrez Beltrán & Buiza-Chuquitaype, 2024; Manobanda Guaquipana et al., 2024; Vera-Muñoz et al., 2024), son escasos los estudios que emplean en conjunto el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Inventario SISCO para analizar, en un mismo grupo de estudiantes, la relación entre el uso problemático de redes y las fuentes de estrés, así como las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales asociadas. Esta falta de evidencia constituye un problema teórico y práctico, dado que limita la comprensión de los mecanismos mediante los cuales la dependencia a las redes sociales podría agravar el estrés académico y contribuir a procesos de procrastinación y burnout.

En este marco, se sugieren las siguientes preguntas de investigación: ¿De qué manera la adicción a redes sociales (ARS) se relaciona con el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Peruana Inca Garcilaso de la Vega?, y ¿cuáles serían las propuestas de acción que mitigarían este problema para encontrar relaciones de equilibrio entre conectividad y bienestar humano?

Responder a ellas resulta relevante, porque permite generar evidencia contextualizada que sirva de base para diseñar estrategias de regulación digital y programas de afrontamiento el estrés en el ámbito universitario.

En coherencia con ello, el objetivo general de esta investigación es analizar la relación entre la adicción a redes sociales (ARS) y el estrés académico, medido con el Inventario SISCO, en estudiantes de una universidad privada de Lima, aportando para la prevención y la intervención en salud mental universitaria.

Adicción a redes sociales en el contexto universitario

En las últimas décadas, el uso de redes sociales dejó de ser una actividad ocasional para convertirse en una práctica diaria entre adolescentes y jóvenes. Cuando este uso se vuelve difícil de controlar, rígido y empieza a interferir con otras áreas de la vida, suele describirse como adicción a redes sociales (ARS), una forma de adicción comportamental que comparte rasgos con otras dependencias no químicas, como la pérdida de control, la urgencia por conectarse y el malestar cuando se restringe el acceso (Roncero Rodríguez et al., 2023). En estudiantes universitarios, estos patrones se expresan en horas prolongadas frente a la pantalla, desplazamiento del tiempo de estudio y problemas para organizar tareas y compromisos académicos (Araujo-Robles, 2016).

En la práctica cotidiana de las aulas universitarias no es raro que los estudiantes revisen el celular durante la clase, mientras realizan trabajos o incluso al momento de estudiar para un examen. Aunque estas conductas puedan percibirse como «normales» en una cultura hiperconectada, cuando se repiten de forma constante van restando tiempo y energía a las actividades académicas y alimentan la sensación de no alcanzar las metas esperadas. Roncero et al. (2023) señalan

que las plataformas sociales se diseñan bajo la lógica del “capitalismo de la atención”, lo que favorece dinámicas de chequeo permanente, multitarea y distracción frecuente, especialmente en jóvenes.

La evidencia empírica respalda la relación entre ARS y malestar psicológico. Se ha descrito que el uso intensivo de redes se asocia con síntomas de ansiedad, dificultades de autorregulación y problemas para mantener la concentración durante las actividades académicas (Espinosa-Castro et al., 2020; García Montes et al., 2024).

En contextos latinoamericanos, además, el uso problemático de redes se vincula con mayores niveles de procrastinación y con la sensación de estar «siempre atrasado» en las obligaciones académicas, generando un círculo en que el estrés alimenta la búsqueda de escape digital y, a su vez, la hiperconectividad incrementa el malestar (Miñan Olivos et al., 2023; Ramírez-Gil et al., 2021).

Mediadores psicológicos entre adicción digital y estrés académico

La relación entre adicción a redes sociales y estrés académico no suele ser directa ni sencilla. Diversos estudios plantean que existen procesos psicológicos que ayudan a explicar cómo el uso problemático de redes termina impactando en la experiencia de estrés. Por un lado, la ansiedad social y la baja autoestima pueden llevar a que el estudiante recurra a las redes como una vía rápida para distraerse o sentirse acompañado, sobre todo en momentos de sobrecarga académica. Ese alivio inmediato, sin embargo, tiene un costo: el trabajo pendiente se acumula y reaparece luego con mayor intensidad, acompañado de culpa, preocupación y sensación de ineficacia.

En este marco, la procrastinación se perfila como un mediador central. La postergación habitual de tareas, motivada por la revisión compulsiva de redes o la búsqueda de contenido entretenido, hace que los plazos se reduzcan y que las evaluaciones se preparen “a última hora”. Esto incrementa la tensión subjetiva y la percepción de que no se tiene control sobre la situación académica. De manera complementaria, el burnout académico describe un estado de desgaste emocional, despersonalización y baja eficacia percibida que también se ha relacionado con el uso abusivo de plataformas digitales y con la dificultad para desconectarse del entorno virtual (Condori Sinty et al., 2023). Así, la adicción digital no solo añade una fuente adicional de presión, sino que debilita los recursos personales necesarios para afrontar de forma saludable las demandas universitarias.

En América Latina, investigaciones recientes sobre salud y bienestar en la era digital advierten que la expansión acelerada de las tecnologías de la información trae beneficios evidentes, como el acceso inmediato a recursos académicos y la posibilidad de mantener redes de apoyo, pero también abre riesgos que deben ser gestionados desde una perspectiva ética y colaborativa (Manobanda Guaquipana et al., 2024). En este contexto, distintos autores resaltan la

importancia de promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales, de modo que las herramientas tecnológicas no terminen imponiéndose sobre la autonomía de los estudiantes ni sobre su proyecto formativo (Gutiérrez Beltrán & Buiza-Chuquitaype, 2024; Vera-Muñoz et al., 2024).

Estrés académico: componentes y consecuencias

El estrés académico puede definirse como un conjunto de respuestas físicas, emocionales y cognitivas que se activan cuando el estudiante percibe que las exigencias universitarias superan sus recursos o capacidades para afrontarlas (Organización Mundial de la Salud, 2023). El Inventario SISCO de Estrés Académico permite analizar este fenómeno a partir de tres grandes ejes: las fuentes de estrés (estresores vinculados a la carga de trabajo, evaluaciones, tiempo disponible, entre otros), las reacciones que se manifiestan ante dichas demandas (síntomas físicos, psicológicos y comportamentales) y las estrategias de afrontamiento que el estudiante utiliza para manejar la situación (Gil Álvarez & Fernández Becerra, 2021). Esta mirada tripartita facilita identificar qué estresa, cómo se expresa ese estrés y qué hace el estudiante para regularlo.

Ahora bien, cuando el estrés académico se mantiene durante periodos prolongados y no se gestiona adecuadamente, sus efectos superan el malestar momentáneo propio de una época de exámenes. En el plano académico, distintos trabajos señalan que altos niveles de estrés se relacionan con dificultades de concentración, fallas de memoria inmediata y rendimiento por debajo de las capacidades reales, en especial en contextos de evaluación continua (Espinosa-Castro et al., 2020). En el plano físico, también se han documentado asociaciones entre estrés crónico y alteraciones en la salud, como la presencia de dislipidemia en estudiantes universitarios, descrita como un “enemigo silencioso” que pone de relieve la importancia de abordar el estrés de manera integral (López Peláez et al., 2021). Revisiones críticas sobre el tema subrayan, además, la necesidad de programas institucionales que fortalezcan la resiliencia y las estrategias de afrontamiento de la población estudiantil (Escobar et al., 2018).

METODOLOGÍA

Diseño y participantes

El estudio se abordó con un enfoque cuantitativo, posicionado en un diseño no experimental, de tipo transversal y alcance correlacional. Para ello, la investigación identificó una muestra de 40 estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Garcilaso en la ciudad de Lima, Perú. La selección fue de tipo no probabilístico, por conveniencia o de carácter intencional. La misma tuvo en cuenta considerar la accesibilidad al grupo y la disposición de los estudiantes para participar.

Instrumentos y procedimiento

Se aplicaron dos instrumentos estandarizados para la recolección de la información:

- **Cuestionario de Adicción a la Redes Sociales (ARS)**

Evalúa la presencia de indicadores de uso problemático de redes sociales. Está compuesto por una serie de ítems tipo Likert que exploran aspectos como la frecuencia de uso, la necesidad de mantenerse conectado, la interferencia en actividades cotidianas y las consecuencias emocionales y académicas del uso excesivo. A partir de las respuestas se obtiene un puntaje total de adicción a redes sociales, que se empleó como variable principal para el análisis (ARS_TOTAL)

- **Inventario SISCO de Estrés Académico.**

Instrumento diseñado para medir el estrés académico en estudiantes, evalúa fuentes de estrés, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, como estrategias de afrontamiento. Además, incluye una pregunta dicotómica (Q1) que indaga si el estudiante siente preocupación o nerviosismo frente a las exigencias académicas. A partir del inventario se obtuvo un puntaje total de estrés académico (SISCO_TOTAL) y puntajes por subdimensiones.

Procedimiento

Se obtuvo la autorización de la Universidad Peruana Inca Garcilaso de la Vega y de la Facultad de Psicología, e inmediatamente se informó a los estudiantes sobre los objetivos del estudio, el carácter voluntario de su participación y la confidencialidad de los datos. Los cuestionarios ARS y SISCO se aplicaron de forma colectiva en el aula, en horario de clase, mediante autoaplicación individual (aproximadamente, 20–25 minutos), sin registrar datos de identificación personal. Finalmente, las respuestas se revisaron, codificaron y se ingresaron en una base de datos en IBM SPSS Statistics para su análisis.

Análisis de datos

El análisis estadístico se estructuró en tres etapas:

- **Evaluación de la confiabilidad interna**

Se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach (α) para el puntaje total del cuestionario de ARS y para las subescalas del Inventario SISCO. El objetivo fue comprobar que los ítems de cada instrumento se comportaran de manera coherente entre sí y permitieran obtener mediciones fiables de la ARS y el estrés académico en la muestra estudiada.

- **Análisis descriptivo**

Se obtuvieron estadísticos descriptivos básicos [media (M), desviación estándar (DE), valores mínimo y máximo] para los puntajes –las puntuaciones globales– de ARS y SISCO, así como las principales subdimensiones del inventario SISCO.

Además, se clasificaron los puntajes totales de ambas escalas en tres niveles (bajo, medio y alto), con el propósito de describir la distribución de la ARS y el estrés académico en el grupo de estudiantes.

Se calcularon también las frecuencias y porcentajes de respuesta al ítem dicotómico Q1 del SISCO, referente a la preocupación o nerviosismo ante las demandas académicas.

• **Análisis de asociación**
Para evaluar la relación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), dado que este estadístico es apropiado cuando no se asume normalidad estricta en la distribución de las variables.

Se analizaron las correlaciones entre el puntaje total de ARS (ARS_TOTAL) y el estrés académico global (SISCO_TOTAL), así como con las principales dimensiones del inventario SISCO (fuentes de estrés y conjunto de síntomas). El nivel de significancia se estableció en $\alpha = 0,05$, y se consideraron como estadísticamente significativas aquellas correlaciones con valores de p inferiores a dicho umbral.

RESULTADOS

Fiabilidad de los instrumentos

El ARS presentó un coeficiente alfa de Cronbach superior al punto de corte habitualmente aceptado, mientras que las subescalas del SISCO alcanzaron valores que van de adecuados a excelentes; la dimensión de fuentes de estrés fue la que obtuvo el coeficiente más elevado. Estos datos respaldan la estabilidad de las puntuaciones y ofrecen un marco sólido para la interpretación de los resultados posteriores (véase Tabla 1).

Tabla 1.
Confiabilidad interna: Alfa de Cronbac

ESCALA	ALFA DE CRONBACH	NIVEL DE CONSISTENCIA
ARS (24 ítems)	0.825	Adecuada
SISCO Fuentes (8 ítems)	0.947	Excelente
SISCO Físicas (6 ítems)	0.857	Adecuada
SISCO Psicológicas (5 ítems)	0.865	Adecuada
SISCO Comportamentales (4 ítems)	0.795	Adecuada

Nota:
Los valores del Alfa de Cronbach indican que los instrumentos utilizados son internamente consistentes para medir el estrés académico y la adicción a redes en esta población universitaria

Niveles de adicción a redes sociales y estrés académico

Antes de examinar la relación entre las variables, se describieron los niveles de adicción a redes sociales y de estrés académico en la muestra (Tabla 2). Los puntajes totales de ARS se clasificaron en tres rangos mediante terciles (bajo, medio y alto). La distribución obtenida muestra que un tercio del grupo, aproximadamente, se ubica en cada nivel: un 35 % de los estudiantes presenta niveles bajos de

adicción, un 37.5 % se encuentra en el nivel medio y un 27.5 % alcanza niveles altos.

En el caso del estrés académico (SISCO_TOTAL), la distribución también es heterogénea: 35 % de los participantes se sitúa en el nivel bajo, 32.5 % en el nivel medio y 32.5 % en el nivel alto. Es decir, la muestra se reparte de manera relativamente equilibrada entre los tres niveles de severidad, lo que indica que el estrés académico no es un fenómeno restringido a un subgrupo pequeño, sino que atraviesa a los estudiantes en distintos grados.

Tabla 2.
Estadísticos descriptivos (niveles de las variables)

INSTRUMENTO	PORCENTAJE					
	BAJO (n)	MEDIO (n)	ALTO (n)	BAJO (%)	MEDIO (%)	ALTO (%)
ARS_TOTAL	14	15	11	35.0%	37.5%	27.5%
SISCO_TOTAL	14	13	13	35.0%	32.5%	32.5%

Nota:
Nota. La distribución de los niveles de ARS y SISCO se realizó mediante terciles

Un dato puntual, pero críticamente relevante, es que el 67.5 % de los participantes reportó sentirse preocupado o nervioso por su situación académica (ítem Q1 del SISCO). Este indicador sugiere que, más allá del nivel global de estrés, la activación ansiosa frente a las demandas universitarias es una experiencia muy frecuente en este grupo.

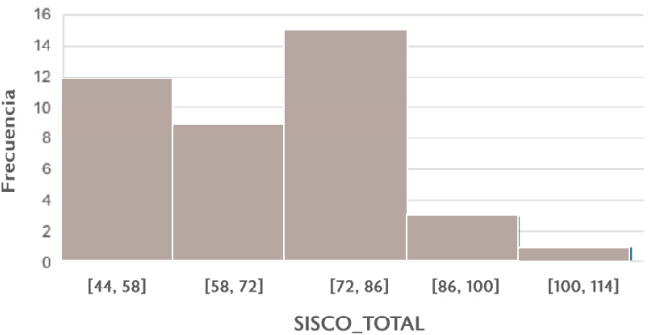


Figura 1.
Histograma de SISCO_TOTAL.
Nota. Distribución de las puntuaciones totales de Estrés Académico, reflejando una variabilidad notable en la muestra.

La figura 1, correspondiente al histograma de las puntuaciones totales del SISCO, permite visualizar esta situación con mayor claridad. La distribución no se concentra únicamente en puntajes bajos, sino que se extiende a lo largo de todo el rango de puntuaciones, lo que refuerza la idea de que existe un amplio espectro de niveles de estrés dentro de la muestra. No se observa una cola pronunciada que indique un grupo pequeño extremadamente estresado, sino en realidad una variación continua en la que coexisten estudiantes con estrés leve, moderado y alto.

Dimensiones del estrés académico

Además del nivel global de estrés, se analizaron las medias de las subescalas del SISCO (Fuentes de Estrés, Reacciones Físicas, Reacciones Psicológicas y Reacciones Comportamentales), representadas en la figura 2.

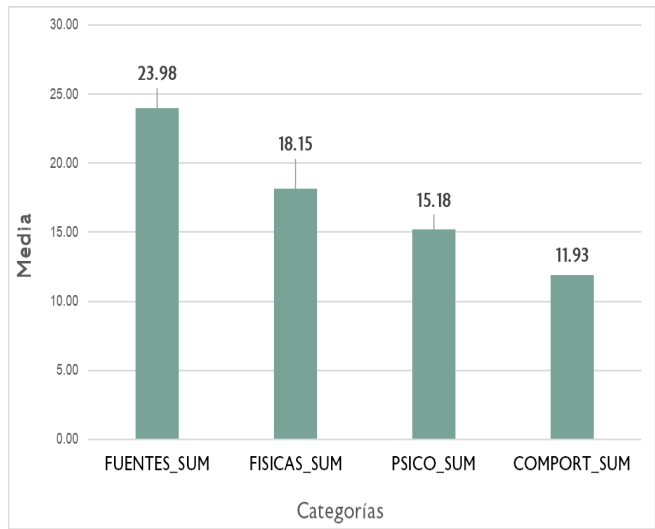


Figura 2. Barras con medias de subescalas (fuentes, físicas, psicológicas, comportamentales, estrategias)
Nota. Elaboración en base a los resultados del SISCO a n=40 estudiantes

La dimensión con puntuación promedio más elevada fue la de fuentes de estrés (M ≈ 23.98), seguida por las reacciones físicas (M ≈ 18.15), las reacciones psicológicas (M ≈ 15.18) y, finalmente, las reacciones comportamentales (M ≈ 11.93).

Este patrón sugiere que los estudiantes perciben con especial intensidad las demandas académicas (carga de trabajos, evaluaciones, plazos) como principal foco de estrés, mientras que las manifestaciones conductuales (por ejemplo, evitación o desorganización) aparecen en un nivel relativamente menor. En otras palabras, el malestar no se expresa solamente en síntomas físicos o conductuales, sino que se origina, sobre todo, en la presión percibida del entorno académico.

Desde una perspectiva de intervención, el Gráfico 2 aporta una pista importante: si las “fuentes” son la dimensión más elevada, la priorización de estrategias orientadas a la gestión del tiempo, la organización de tareas y la clarificación de exigencias académicas podría tener un impacto significativo en la reducción del estrés global.

Asociación entre adicción a redes sociales y estrés académico

Para evaluar la relación entre el uso problemático de redes sociales y el estrés académico se utilizó la correlación de Spearman. La Tabla 3 resume las asociaciones entre el puntaje total de ARS y el puntaje total del SISCO, así como con las dimensiones de estresores y síntomas.

Tabla 3. Confiabilidad interna: Alfa de Cronbac

PAR DE VARIABLES	ρ de Spearman	p (Significancia)
ARS_TOTAL vs SISCO_TOTAL	0.559	<0.001
ARS_TOTAL vs Estresores (SISCO Fuentes)	0.502	0.001
ARS_TOTAL vs Síntomas (FI + PS + CO)	0.342	0.031

Nota. Correlaciones obtenidas mediante análisis de Spearman. El valor p para ARS_TOTAL vs SISCO_TOTAL se reporta como 0, lo que indica significancia extrema (p < 0.001).

El análisis realizado en función de este ítem permitió que se encontrara una correlación positiva de magnitud moderada a fuerte entre ARS_TOTAL y SISCO_TOTAL (ρ = 0.559; p < 0.001).

Esto implica que, en esta selección, los estudiantes que muestran mayores niveles de adicción a redes sociales tienden también a reportar niveles más elevados de estrés académico; hecho que ilustra una correlación directa entre ambas variables. En tal sentido permite considerar que tal relación no es trivial, puesto que la magnitud de la correlación indica que la adicción a redes sociales se trata de un factor que se asocia de manera relevante con la experiencia de estrés en el contexto universitario; determinando, a su vez, la relevancia de su estudio desde una perspectiva interdisciplinar que impacte las políticas públicas y su expresión en estrategias curriculares, así como el involucramiento de los actores sociales implicados.

Cuando se examinan las dimensiones específicas del SISCO, la asociación más intensa se observa entre ARS_TOTAL y la subescala de fuentes de estrés (ρ = 0.502; p = 0.001). Es decir, cuanto mayor es la adicción a redes, más estresantes se perciben las exigencias académicas (cantidad de tareas, evaluaciones, tiempo limitado para estudiar, etc.); hecho que también demuestra la gravedad del asunto.

En cambio, la correlación con el conjunto de síntomas (suma de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) es positiva, pero de menor magnitud (ρ = 0.342; p = 0.031), lo que sugiere que el impacto de la adicción se manifiesta primero en la manera en que el estudiante interpreta las demandas y, a partir de allí, en las reacciones somáticas y emocionales.

Coherentemente con estos planteamientos, la figura 3, que muestra el diagrama de dispersión entre ARS_TOTAL y SISCO_TOTAL, ilustra esta relación; las puntuaciones tienden a alinearse en una tendencia ascendente, de modo que los puntos que representan mayores niveles de adicción se sitúan también en rangos más altos de estrés académico. Esta representación gráfica complementa el análisis estadístico y refuerza la interpretación de que existe una relación consistente entre ambas variables.

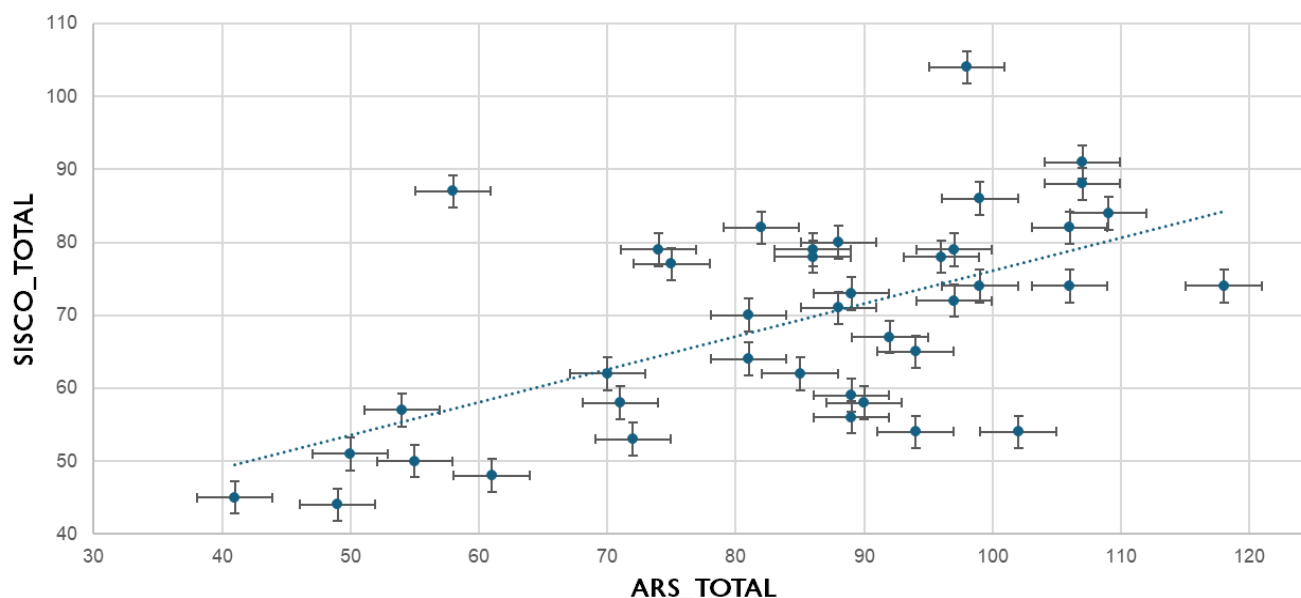


Figura 3.

Dispersión ARS_TOTAL vs SISCO_TOTAL con línea de tendencia

Nota. Relación positiva y significativa entre la Adicción a Redes Sociales y el Estrés Académico, indicando que las puntuaciones de ARS tienden a incrementarse junto con las de SISCO.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten responder de manera directa a la pregunta de investigación planteada: en esta muestra de estudiantes de Psicología, la adicción a redes sociales se relaciona de forma positiva y significativa con el estrés académico. La asociación de magnitud moderada entre ambas variables indica que, aunque el estrés académico no depende exclusivamente del uso de redes, el uso problemático constituye un factor importante a considerar en la comprensión del malestar estudiantil.

En primer lugar, la distribución de niveles de estrés académico revela que alrededor de dos tercios de los estudiantes se sitúan en niveles medio o alto y que más de la mitad reporta preocupación o nerviosismo ante las demandas académicas. Este panorama es coherente con la evidencia previa que documenta altos niveles de estrés en población universitaria y su impacto en el rendimiento, la salud física y el bienestar psicológico.

En segundo lugar, las dimensiones del SISCO muestran que las fuentes de estrés, es decir, las demandas que el estudiante percibe como excesivas o difíciles de manejar, concentran las puntuaciones más elevadas. Este hallazgo sugiere que el problema no radica únicamente en las reacciones individuales, sino en la forma en que se configuran las exigencias académicas y en cómo el estudiante se enfrenta a ellas. Desde la teoría del estrés académico, esto es consistente con la idea de que la percepción de sobrecarga y la falta de control son elementos centrales en la génesis del estrés.

La correlación observada entre adicción a redes sociales y fuentes de estrés aporta un elemento adicional: el uso intensivo y difícil de regular de las redes puede consumir tiempo, fragmentar la atención y postergar el cumplimiento

de tareas. Como consecuencia, las mismas demandas académicas se perciben luego como más abrumadoras, generando una espiral de acumulación de pendientes y sensación de no llegar a cumplir con las responsabilidades. En términos prácticos, la procrastinación asociada al uso excesivo de redes y la sensación de “no desconectarse nunca” pueden funcionar como mecanismos que vinculan la adicción a redes con el aumento del estrés académico y, en algunos casos, con el burnout estudiantil.

Este patrón de resultados dialoga con investigaciones que han señalado la interferencia de la conectividad digital en el desempeño académico y el incremento de síntomas de ansiedad cuando el uso de redes desplaza las actividades de estudio o descanso. Aunque el presente estudio se centra en una muestra pequeña e intencional, los datos se alinean con la literatura internacional que describe el impacto del uso problemático de redes sociales sobre la salud mental de los estudiantes universitarios.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos resaltan la necesidad de que las universidades consideren la regulación del uso de redes sociales como parte de sus estrategias de promoción de la salud mental. No se trata únicamente de “restringir” el uso, sino de desarrollar programas de alfabetización digital, gestión del tiempo y autocuidado que ayuden a los estudiantes a integrar la tecnología de manera más equilibrada en su vida diaria. En paralelo, los resultados sugieren que las intervenciones para el manejo del estrés deberían incluir componentes específicos sobre identificación de estresores académicos, planificación de actividades y fortalecimiento de estrategias de afrontamiento que no se limiten a la evasión en redes sociales.

Finalmente, es importante reconocer algunas limitaciones del estudio. El diseño transversal impide establecer

relaciones causales: no es posible afirmar, a partir de estos datos, que la adicción a redes “cause” el estrés académico, aunque la dirección de la asociación resulte teóricamente plausible. Además, el tamaño muestral reducido y la selección intencional limitan la generalización de los resultados a otros programas académicos o universidades. Pese a ello, el uso de instrumentos con buena fiabilidad y la consistencia de los hallazgos con la literatura existente otorgan solidez a las conclusiones.

En conjunto, el estudio aporta evidencia empírica de que el uso problemático de redes sociales se asocia a una mayor percepción de demandas académicas y a un incremento del estrés en estudiantes universitarios. Este vínculo abre la puerta a futuras investigaciones que profundicen en los mecanismos implicados, por ejemplo, la procrastinación académica, el miedo a perderse algo (FOMO) o el burnout, y que evalúen intervenciones orientadas a promover una relación más saludable entre conectividad digital y bienestar estudiantil.

CONCLUSIONES

El estudio tuvo como propósito analizar la relación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Peruana Inca Garcilaso de la Vega. Los resultados obtenidos en base al diseño de investigación develan que, en esta muestra, existe una asociación positiva y estadísticamente significativa entre ambas variables. De este modo se obtiene que a mayor nivel de adicción a redes sociales, se consiguen mayores niveles de estrés académico.

Esta relación se observa tanto en el puntaje global del Inventario SISCO como, de manera particular, en la dimensión de fuentes de estrés. Ello constituye una demostración que indica que el uso problemático de redes influye en la forma en que los estudiantes perciben y viven las exigencias académicas.

Desde el plano teórico, los hallazgos dialogan con la comprensión de la adicción a redes sociales como una adicción comportamental que compromete la autorregulación, favorece la procrastinación y consume tiempo que debería destinarse al estudio.

A la luz del modelo de estrés académico del SISCO, puede interpretarse que la hiperconectividad no solo incrementa los estresores percibidos (tareas acumuladas, plazos ajustados, evaluaciones frecuentes), sino que también se relaciona con la aparición de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales propios del estrés, contribuyendo, en algunos casos, a dinámicas cercanas al burnout estudiantil.

En el plano práctico, los resultados ponen en evidencia que la reflexión sobre el uso de redes sociales no puede quedar fuera de las estrategias de promoción de la salud mental en la universidad. Trabajar únicamente sobre el estrés, sin considerar el papel que juegan las redes en la organización del tiempo, la concentración y el descanso, dejaría incompleta la intervención.

Se vuelve necesario que las instituciones incluyan en sus programas de tutoría, consejería y bienestar estudiantil componentes específicos de regulación digital, manejo de la procrastinación y planificación académica realista, de modo que los estudiantes puedan integrar la tecnología en su vida cotidiana sin que esta termine desplazando sus metas formativas.

Al mismo tiempo, es importante reconocer las limitaciones del estudio. La muestra fue reducida (40 estudiantes) y seleccionada por conveniencia, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otras carreras, facultades o universidades.

El diseño transversal no permite establecer relaciones causales, sino únicamente asociaciones; no puede afirmarse con total certeza si la adicción a redes incrementa el estrés o si son los estudiantes más estresados quienes recurren con mayor frecuencia a las redes como vía de escape. Además, el uso exclusivo de instrumentos de autoinforme introduce la posibilidad de sesgos de deseabilidad social o de recuerdo.

Pese a estas limitaciones, el trabajo ofrece una primera aproximación empírica a la relación entre ARS y estrés académico en estudiantes de Psicología de una universidad peruana, utilizando instrumentos con adecuados niveles de fiabilidad y análisis estadísticos pertinentes.

Futuras investigaciones podrían ampliar el tamaño y la diversidad de la muestra, incorporar diseños longitudinales o intervenciones específicas sobre el uso de redes, así como combinar cuestionarios con técnicas cualitativas que permitan comprender en mayor profundidad cómo los estudiantes experimentan la hiperconectividad y el estrés.

En conjunto, estos esfuerzos contribuirían a construir propuestas educativas y de acompañamiento psicológico más ajustadas a los desafíos de la vida universitaria en la era digital posibilitando el involucramiento y articulación de los actores sociales implicados.

RECOMENDACIONES

En síntesis, con base en la asociación positiva significativa demostrada y la necesidad de promover el equilibrio digital, se plantean las siguientes recomendaciones:

- 1. Trabajar la regulación digital en tutorías y bienestar:** Incluir espacios formativos donde se aborde el uso de redes sociales, la identificación de uso problemático y la construcción de hábitos de desconexión saludable, sobre todo en épocas de evaluaciones.
- 2. Fortalecer la organización del tiempo y la lucha contra la procrastinación:** Implementar talleres breves sobre planificación académica, priorización de tareas y manejo de la procrastinación, para disminuir la sensación de sobrecarga y el estrés asociado.
- 3. Sensibilizar al profesorado sobre la carga académica y contexto digital:** Revisar cantidad y distribución de trabajos, plazos y evaluaciones, considerando

un entorno estudiantil hiperconectado que favorece la dispersión y el estrés.

4. **Reforzar los servicios de apoyo psicológico y psicoeducativo:** Difundir y consolidar los servicios de consejería, con la incorporación en la evaluación del estrés académico, el uso de las redes sociales y posibles señales del burnout estudiantil.

5. **Promover nuevas investigaciones sobre adicción digital y estrés:** Desarrollar estudios con muestras más amplias y diversos diseños (longitudinales o de intervención) que evalúen programas de regulación digital y manejo del estrés en población universitaria.

REFERENCIAS

- Araujo-Robles, E.D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima (Indicators of social network addiction in college students from Lima). *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/494>
- Condori Sinty, T., Quispe Mamani, A., & Quiro Sucapuca, Y. (2023). Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Juliaca, 2022 (Addiction to Social Networks and Emotional Fatigue in Psychology Students at a Private University in the City of Juliaca, 2022). *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 16(2), 18–32. <https://doi.org/10.17162/rccs.v16i2.1959>
- Escobar Zurita, E.R., Soria De Mesa, B.W., López Proaño, G.F., & Peñafiel Salazar, D. de los Á. (2018). Manejo del estrés académico: revisión crítica. (Management of Academic Stress: A Critical Review). *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. [en línea] <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-academico.html>
- Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J.E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico (Influence of Stress on Academic Performance). *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- García Montes, J.M., Miani Danza, O.G., & Sánchez-Sánchez, L.C. (2024). Exploración preliminar sobre las variables psicológicas implicadas en la adicción a redes sociales on-line (Preliminary Exploration of Psychological Variables Involved in Online Social Network Addiction). *Adicciones*, 36(1), 53–62. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1745>
- Gil Álvarez, J.A., & Fernández Becerra, C.O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral (Academic Stress, Stressors, Symptoms, and Coping Strategies in Residents of Comprehensive General Stomatology). *EDUMECENTRO*, 13(1), 16–31. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumec/article/view/1632>
- Gutiérrez Beltrán, A., & Buiza-Chuquitaype, L.G. (2024). Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior (Internet and Social Media Addiction in Primary, Secondary, and Higher Education Students). *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 449–463. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.736>
- López Peláez, J., Chinchilla Giraldo, N., Bermúdez Vera, I. M., & Álvarez Ramírez, A. A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso (Dyslipidemia and Stress in University Students: A Silent Enemy). *Revista de Ciencias Sociales*, 27, 50–63. <https://doi.org/10.31876/rscs.v27i.36488>
- Manobanda Guaquipana, M. L., Rivera Mora, L. F., López Paredes, S. X., & Rivera-Mora, S. V. (2024). Salud y bienestar en la era digital en América Latina durante los últimos diez años (Health and Well-Being in the Digital Era in Latin America Over the Last Ten Years). *Reincisol. Revista de Investigación Científica y Social*, 3(6), 5067–5087. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)5067-5087](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)5067-5087)
- Miñan Olivos, G.S., Flores Capcha, J.C., Piñas Illanes, A.R., Suria Huincho, Y. S., Toledo Figueroa, W.K., García Zarzosa, J.A., & Mejía-Huerta, G.C. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios peruanos (Academic stress and social network addiction in Peruvian university students). *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 519. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023519>
- Ramírez-Gil, E., Cuaya Itzcoatl, I., Guzmán-Pimentel, M., & Rojas-Solis, J.L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19 (Social Media Addiction and Academic Procrastination in University Students During the COVID-19 Lockdown). *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(20). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Roncero Rodríguez, M., Hadann-Caudevilla, R.M., Alberdi Páramo, I., Molina-Ruiz, R.M. (2023). Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales (Non-substance addictions or behavioral addictions). *Medicine*, 13(85), 4998–5009. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.011>
- Vera-Muñoz, A.O., Vigo Terán, D.M., Pajares Huaripata, E., Bazualdo Fiorini, E.R., & Urquiga Melquiades, T. (2024). Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú (Social Media Addiction and Mental Health in Medical Students in Peru). *Revista VIVE*, 7(20), 475–486. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.315>