

Nombre: Belén Huincache.

Ramo: Métodos Cuantitativos I.

Profesor: Sebastián Muñoz.

Universidad: Universidad Alberto Hurtado

Fecha: jueves 17 de octubre.

**Ficha bibliográfica 1**

**Nombre del autor:** Daniel Martin Centella-Centeno, José André Vidal Arias, Elvis Joel Arcata Maquera y Vicky Libia Huamani Huallpa.

**Título de la obra o publicación:** Detrás de la pantalla: Investigando la Adicción a Redes Sociales y el Estrés como factores explicativos de la Distracción por Teléfonos Inteligentes en jóvenes y adultos.

Editorial, país, numero de edición, página y año de publicación: Revista Psiquemag, Perú, Vol. 13(1), pp. 22-30, 2024.

**Pregunta de investigación:** ¿Cuál es la relación entre el tiempo dedicado a actividades de ocio y el nivel de estrés percibido en adultos jóvenes?

**Definición de conceptos principales:**

* Distracción por teléfonos inteligentes: Según la definición dada por el autor: “Implica la absorción total de la atención del individuo en la pantalla del dispositivo, ya sea a través de la navegación en redes sociales, el consumo de contenido multimedia o la participación en aplicaciones interactivas” (Centella-Centeno et al., 2024, p. 23) Esta idea se está refiriendo a la pérdida de concentración que tienen las personas cuando usan su teléfono inteligente. Una constante interacción con la pantalla, como estar en las redes sociales, ver videos y jugar con aplicaciones, ocasiona que haya un desvió de la atención hacia las tareas principales o las interacciones sociales que requieren atención. Esto es un punto importante para la investigación que se pretende realizar, ya que el tiempo que se invierte en el uso de teléfonos inteligentes podría estar siendo un reemplazo para las actividades más relajantes o restaurativas.
* Adicción a redes sociales: En el artículo, se entiende este concepto como: “Un patrón de dependencia excesiva y compulsiva hacia el uso de plataformas de redes sociales” (Centella-Centeno et al., 2024, p. 23) Bajo este contexto, la adicción a las redes sociales se caracterizaría como un uso compulsivo y excesivo de sitios como Instagram, Facebook, TikTok, etc. En este caso, las personas que llegan a experimentar esta adicción sienten una constante necesidad de estar conectados, lo que logra es que haya una interferencia en sus actividades diarias y afecte su bienestar emocional. Como existe un ciclo donde hay una recompensa inmediata al usar las redes sociales y una presión por mantenerse conectado, se da que las actividades de ocio relacionadas con las redes sociales ocasionan más estrés en vez de reducirlo.
* Estrés: “El estrés se manifiesta como una carga psicológica y fisiológica en respuesta a las demandas del entorno” (Centella-Centeno et al., 2024, p. 23) Siguiendo el punto de esta cita, el estrés es una respuesta del cuerpo a las presiones externas, y esto puede ser tanto físico como psicológico. En este estudio, el estrés es un factor clave, debido a que puede estar conectado con un uso excesivo de teléfonos inteligentes y a una adicción a las redes sociales. Es fundamental comprender cómo el tiempo que se le dedica a ciertas actividades recreativas, particularmente las que ocasiona una necesidad constante de estar conectado, puede aumentar la percepción de estrés en adultos jóvenes.

**Forma de operacionalización:**

El articulo utiliza varias escalas que permiten medir los conceptos de distracción, adicción a redes sociales y el estrés:

* Escala de distracción por teléfonos inteligentes: Esta medida a través de una escala de distracciones, que analizan el comportamiento del usuario con el teléfono en cuatro dimensiones: atención impulsiva, vigilancia en línea, regulación de emociones y multitarea. Los participantes deben calificar su comportamiento en una escala Likert de 1 a 5.
* Adicción a redes sociales (BMAS): Evaluada mediante un instrumento que mide la frecuencia y la intensidad del uso de redes sociales, lo que puede influir en el tiempo dedicado a actividades de ocio. Mide el nivel de adicción a las redes sociales, utilizando seis ítems y una escala Likert de 1 a 5.
* Estrés (PSS): Se puede medir utilizando escalas de auto-reporte que evalúan el nivel de estrés percibido en diferentes contextos, incluyendo el tiempo de ocio. Está compuesto por diez preguntas que avalúan la manera que los participantes perciben el nivel de estrés en sus vidas durante el mes pasado, los ítems se califican de 0 a 4 y se invierten algunos ítems positivos para obtener la puntuación final.

**Recuento de la metodología:**

En este artículo se utilizó un diseño no experimental y un muestreo no probabilístico de 100 participantes de la ciudad de Tacna (59% hombres y 41% mujeres), con un rango de edad entre 15 a 63 años. Los participantes completaron instrumentos autoadministrados a través de un enlace virtual de Google Forms para recopilar datos. Para poder comprender como el tiempo dedicado a actividades recreativas se relacionan con estrés percibido, el estudio utilizó el modelado de ecuaciones estructurales (SEM).

**Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:**

Este artículo tiene como objetivo investigar la relación entre el uso excesivo de teléfonos inteligentes, la adicción a redes sociales y el estrés en jóvenes y adultos. Esto se llevó a cabo en la ciudad de Tacna, Perú, en 2024. Entre los hallazgos más significativos del estudio se muestra una sólida correlación entre la adicción a las redes sociales y la distracción por teléfonos inteligentes, indicando que las personas que tiene una adicción compulsiva a las redes sociales tienen una mayor probabilidad de distraerse con sus teléfonos. Sin embargo, la relación entre el estrés y la distracción por teléfonos inteligentes es menos significativa. Este descubrimiento indica que el estrés tiene un efecto menor en el uso de teléfonos en comparación con la adicción a las redes sociales.

En su versión inicial, este estudio propuso un modelo explicativo que no alcanzó los índices de ajuste adecuados, esto ocasionó que los investigadores tuvieran que modificar el modelo eliminando algunas dimensiones de estrés y modificando la covariación de las dimensiones de distracción. Esto dio como resultado a que los índices de ajuste del modelo revisado mejoraran significativamente. En conclusión, este estudio destaca que el estrés tiene un efecto secundario, pero la adicción a las redes sociales es un factor clave en la distracción de los jóvenes y adultos por el uso de teléfonos. En el análisis de los autores, el tiempo dedicado a actividades recreativas, como por ejemplo el uso de redes sociales, puede afectar el bienestar psicológico y el nivel de estrés percibido en los jóvenes.

**Ficha bibliográfica 2**

**Nombre del autor:** Walter Steven Angulo Verdugo, Carlos David Ordóñez Ojeda.

**Título de la obra o publicación:** Asociación entre estrés y adicción a redes sociales en tiempos de posconfinamiento en el Azuay.

**Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:** Universidad Católica de Cuenca, Ecuador, 2024.

**Conceptos principales:**

* Estrés: Según por los autores Angulo y Ordóñez (2024) se entenderá el estrés en base a la definición de Sierra y Virgilio (2003): “enfrentarse a niveles constantes de presión y frustración, donde mantener el control propio se vuelve complicado, especialmente en situaciones consideradas desagradables como conflictos familiares o matrimoniales” (p. 13) Esta definición destaca como el estrés afecta la capacidad de una persona para lograr controlar sus emociones y acciones, especialmente en situaciones que llegan a causar mucho malestar, lo que puede provocar respuestas emocionales intensas y un deterioro en la salud mental. El estudio se enfoca en el estrés percibido porque muchas personas experimentan altos niveles de ansiedad y tensión durante el confinamiento y después de él, esto afectando su comportamiento y mecanismo de afrontamiento.
* Adicción a redes sociales: Se va a entender como: “El estrés percibido durante el encierro prolongado estuvo relacionado con un uso problemático de las redes sociales” (Angulo & Ordóñez, 2024, p. 8) Este concepto es crucial porque muchas personas encuentran en las redes sociales un momento de alivio temporal del estrés. Sin embargo, el uso excesivo de este comportamiento puede llegar a convertirse en una adicción, lo que afecta negativamente la vida diaria, generando un ciclo donde el uso de redes sociales y el estrés se retroalimenta.
* Posconfinamiento: “El estrés en posconfinamiento ha impulsado a las personas a recurrir en exceso a las redes sociales como mecanismo de afrontamiento” (Angulo & Ordóñez, 2024, p. 8) Este concepto es esencial para comprender cómo los cambios en la vida cotidiana, las restricciones de movimiento y el distanciamiento social cambian la conducta de las personas, esto ha llevado a que las personas utilicen las redes sociales como una herramienta para sobrellevar las nuevas situaciones. En este momento, el uso excesivo de estas plataformas puede haber sido una forma rápida da aliviar el estrés, pero también se pudo haber convertido en una dependencia.
* Mecanismo de afrontamiento: “Las redes sociales pueden ser tanto una causa de estrés como un recurso para reducirlo, así como una estrategia de afrontamiento” (Wolfers y Utz, 2022 en Angulo & Ordóñez, 2024, p.13) Este concepto se refiere a las diversas formas en que las personas abordan situaciones difíciles o estresantes, para algunos las redes sociales pueden ayudar a gestionar la ansiedad y desconectarse temporalmente de los problemas cotidianos, ya que ofrece una distracción rápida y accesible para todos. Pero cuando se utiliza demasiado, puede aumentar el estrés y convertirse en una forma poco saludable de escapar, lo que a su vez puede fomentar comportamientos adictivos.

**Forma de operacionalización:**

* Estrés percibido: Se utiliza la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) para evaluar los síntomas relacionado con el estrés en los participantes. La escala Likert que va desde 0 a 3 se utiliza para evaluar los ítems en esta escala, donde 0 significa “nunca” y 3 significa “casi siempre”. Los resultados permiten clasificar a las personas en cinco niveles diferentes de estrés: ausente, leve, moderado, severo y extremadamente severo. Esto hace que se facilite la medición objetiva del estrés que sienten las personas.
* Adicción a redes sociales: La escala que se utiliza para medir es la escala de adicción a redes sociales de Bergen (BSMAS), que mide el comportamiento adictivo en seis dimensiones: prominencia, tolerancia, alteración del estado de ánimo, abstinencia, recaída y conflicto. Además, se utiliza una escala Likert que va de “muy rara vez” a “muy a menudo”. En este contexto, los puntajes altos indicarían una mayor adicción a las redes sociales, lo que permite vincular este comportamiento con el estrés percibido.

**Metodología:**

El estudio tiene un diseño transversal, no experimental y cuantitativo. Por conveniencia se utilizó un muestreo no probabilístico con 206 participantes de 19 a 64 años. Se utilizó la correlación de Spearman para analizar las variables del estudio: el estrés percibido y la adicción a las redes sociales. El software SPSS se utilizó para analizar las encuestas, que se aplicarían a través de Google Forms.

**Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:**

En el contexto del posconfinamiento por COVID-19 en la provincia de Azuay, este estudio examina la relación entre el estrés percibido y la adicción a las redes sociales. Según los hallazgos, el 53.4% de los participantes no tenían niveles significativos de estrés, mientras que por otro lado el 32% tenía una dependencia leve a las redes sociales. Los autores encontraron una correlación débil entre el estrés y la adicción, lo que indica que el estrés puede provocar un uso más frecuente de las redes sociales. Sin embargo, la correlación no es fuerte. Según el estudio, las redes sociales puede ser una forma de aliviar el estrés, pero su uso excesivo puede causar dependencia, afectando la salud mental de las personas, especialmente las mujeres.

Bibliografía:

Angulo Verdugo, W., & Ordóñez Ojeda, C. (2024). Asociación entre estrés y adicción a redes sociales en tiempos de posconfinamiento en el Azuay.

<https://dspace.ucacue.edu.ec/items/66e8db20-fb00-4a13-950b-46872924b60b>

Centella-Centeno, D., Vidal, J., Arcata, E. & Huamani, V. (2024). Detrás de la pantalla: Investigando la Adicción a Redes Sociales y el Estrés como factores explicativos de la Distracción por Teléfonos Inteligentes en jóvenes y adultos. Psiquemag 13(1), 22-30.

<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2789>