

**Facultad de Ciencias Sociales**

**Carrera de Antropología**

**Métodos Cuantitativos I**

**Docente: Sebastián Muñoz**

**Ayudante: Matías Álvarez**

**Alumno: Ricardo Salazar**

**Fecha de entrega: Jueves 17 de octubre**

**Ficha de lectura: Texto I**

**Nombre de los autores:**Alfageme Pozo, Sebastián Alonso.

**Cita de autores (formato APA):**Alfageme Pozo, S. A. (2022). *Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020*. Universidad Ricardo Palma.

**Título de la obra:***Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020*.

**Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:**Universidad Ricardo Palma, Perú, Sustentación de Tesis, 2022, p. 1-61.

**Principales conceptos:**

* Estrés
* Adicción a redes sociales
* Depresión
* Ansiedad

**Definición de conceptos principales (aplicables a nuestro trabajo):**

Estrés: Respuesta emocional y fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Este concepto se puede aplicar en la medición del impacto que tiene el uso de dispositivos en el nivel de estrés percibido por los jóvenes.

Adicción a redes sociales: Impulso por estar constantemente conectado a redes sociales. Este concepto puede relacionarse con el tiempo que los jóvenes dedican a dispositivos y redes sociales en su tiempo de ocio.

**Metodología:**

El estudio se basó en un diseño transversal analítico, recolectando datos mediante encuestas virtuales aplicadas a 689 estudiantes. Utilizó escalas validadas como el DASS-21 para medir depresión, ansiedad y estrés, y el cuestionario ARS para evaluar la adicción a redes sociales, el análisis incluyó la razón de prevalencia para evaluar la asociación entre variables.

**Informe general:**El estudio da a conocer que, una amplia mayoría de los estudiantes (79.2%) muestra algún tipo de nivel de adicción a las redes sociales, siendo más notorio en aquellos estudiantes con adicción severa, quienes también presentan síntomas de depresión, ansiedad y estrés. La investigación enfatiza también, que las mujeres son más propensas a desarrollar una adicción severa y experimentar problemas psicológicos asociados. Estos hallazgos destacan una conexión importante entre el uso excesivo de redes sociales y la salud mental de los estudiantes, recomendando la necesidad de estrategias preventivas para reducir el impacto negativo de estas plataformas.

**Texto II**

**Nombre de los autores:**Jenrry Fredy Chávez Arizala y Carlos Mediver Coaquira Tuco

**Título de la obra:**"Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico"

**Cita de autores (Formato APA):**Chávez Arizala, J. F., & Coaquira Tuco, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 12(2), 17-37.

**Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:**Revista de Investigación Apuntes Universitarios, Perú, Vol. 12, Nº 2, páginas 17-37, 2022

**Conceptos principales y definición (aplicables a nuestro trabajo):**

* Adicción a redes sociales: Se mide a través del Cuestionario de adicción a redes referido al uso excesivo, obsesivo y fuera de control de redes sociales, que puede afectar diversas áreas de la vida, incluida la académica. Esto se asocia con el concepto de dependencia tecnológica. Sociales (ARS), el cual examina la obsesión, falta de control y uso excesivo.
* Estrés académico: Evaluado con el inventario SISCO SV-21, que analiza estresores, síntomas/reacciones y estrategias de afrontamiento. Definido como la respuesta emocional, física o cognitiva que experimentan los estudiantes ante demandas académicas que perciben como excesivas o incontrolables.

**Metodología**

La investigación, de enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, se llevó a cabo con un diseño no experimental y de corte transversal, recolectan datos en un único momento. La muestra estuvo conformada por 500 estudiantes, con edades entre 17 y 44 años, seleccionados de manera no probabilística. El análisis estadístico fue realizado mediante el software SPSS, utilizando correlaciones no paramétricas para evaluar la relación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico.

**Informe general**

El estudio tiene como objetivo investigar la relación entre la adicción a redes sociales y los niveles de estrés académico en estudiantes de áreas tecnológicas. Se encontró una relación baja pero significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la presencia de síntomas de estrés académico. Además, se observó que aquellos con mayor adicción a las redes sociales presentaban una menor capacidad para afrontar el estrés de manera efectiva. Aunque no se identificó una correlación directa alta entre la adicción a redes y el estrés en su totalidad, el estudio reveló que el uso intensivo de redes puede agravar ciertos aspectos emocionales y cognitivos relacionados con el estrés académico, especialmente en la forma en que los estudiantes reaccionan y enfrentan situaciones estresantes.

Estos resultados recomiendan que, aunque el impacto general de la adicción a redes sociales sobre el estrés académico no es contundente, la exposición prolongada a estas plataformas puede tener un efecto perjudicial en el rendimiento académico y en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés. Por tanto, la investigación resalta la importancia de monitorear el uso de redes sociales y promover hábitos más saludables que favorezcan un mejor rendimiento académico y bienestar emocional.

**Bibliografía:**

*Alfageme Pozo, S. A. (2022). Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020.*

*Arizala, J. F. C., & Tuco, C. M. C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. Apuntes universitarios, 12(3), 17-37.*