

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE MEDICINA
HUMANA



RELACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE UCAYALI, PERÍODO 2026

Tesis para optar el título profesional de
MÉDICO CIRUJANO

GATICA CAMPOS, ANGIE

Pucallpa – Perú

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°018-2026-FMH

En Pucallpa, a los 16 días del mes de Septiembre del dos mil veintiséis, siendo las 14 horas, y de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunieron en los ambientes del auditorio de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali, los miembros del Jurado Calificador de Tesis, para proceder con la evaluación de la tesis denominada **"RELACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, PERÍODO 2026"**, elaborado por el (la) Bachiller en Medicina Humana **ANGIE GATICA CAMPOS**.

El Jurado Calificador de Tesis está conformado por los siguientes docentes:

Dr. ANGEL CARLOS TERRONES MARREROS	(Presidente)
Dr. ORISON ARMANDO LEVEAU BARTRA	(Miembro)
M.C. OSCAR MARCELINO CORNEJO CHAVEZ	(Miembro)

Finalizado el acto de sustentación, luego de deliberar el Jurado y verificar los calificativos, se obtuvo el siguiente resultado de APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo de Dieciseis. Quedando el sustentante graduado como Médico Cirujano, para que se le expida el **TITULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO**.

Pucallpa, 16 de Septiembre del 2026.

Dr. Ángel Carlos Terrones Marreros
Presidente del Jurado Evaluador

Dr. Orison Armando Leveau Bartra
Miembro del Jurado Evaluador

M.C. Oscar Marcelino Cornejo Chávez
Miembro del Jurado Evaluador



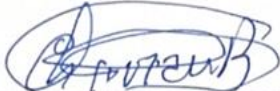
UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Comisión de Grados y Títulos



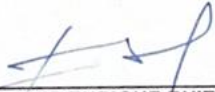
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°018-2026-FMH

ESTA TESIS FUE APROBADA POR LOS MIEMBROS DEL JURADO CALIFICADOR DE LA FACULTAD DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI.


DR. ANGEL CARLOS TERRONES MARREROS
Presidente del Jurado Evaluador


DR. ORISON ARMANDO LEVEAU BARTRA
Miembro del Jurado Evaluador


M.C. OSCAR MARCELINO CORNEJO CHAVEZ
Miembro del Jurado Evaluador


M.C. MG. LUIS ENRIQUE RUIZ SOLSOL
/ ASESOR DE TESIS


BACH. ANGIE GATICA CAMPOS
TESISTA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TESIS

Nº V/348-2026.

La Dirección de Producción Intelectual de la Universidad Nacional de Ucayali, hace constar por la presente, que la Tesis titulada:

"RELACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, PERÍODO 2026"

Autor(es) : GATICA CAMPOS, ANGIE
Facultad : MEDICINA HUMANA
Escuela : MEDICINA HUMANA
Asesor(a) : Mg. RUIZ SOLSOL, LUIS ENRIQUE

Presenta un **porcentaje de similitud de 9%**, verificado en el Sistema Antiplagio COMPILATIO,
De acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO, el cual indica: "todo trabajo de investigación no debe superar el 10%". **En tal sentido, se declara, que la TESIS presenta un porcentaje aceptable de similitud**, procediéndose a emitir la presente Constancia a solicitud del asesor.

En señal de conformidad se firma y sella el presente documento.

Fecha: 01/07/2026



Dr. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA
Director de Producción Intelectual



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, Angie Gatica Campos

Autor de la tesis titulada: "RELACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, PERIODO 2026"

Sustentada el año 2026

Asesor(a): Dr. Luis Enrique Ruiz Salsol

Facultad: Medicina Humana

Escuela Profesional: Medicina Humana

Autorizo la publicación:

PARCIAL

☐

TOTAL

☒

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 28 / 09 / 26

Email: angiecam2617@gmail.com Firma: Angie 26

Teléfono: 948003442 DNI: 72178770

www.repositorio.unu.edu.pe
repositorio@unu.edu.pe

DEDICATORIA

A Dios, por guiarme en cada paso y brindarme sabiduría para superar cada obstáculo en este camino.

A mis padres, por su apoyo constante durante toda mi formación profesional.

A mi familia, a mis abuelas por su cariño y apoyo en este largo camino.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios por brindarme la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesarias para culminar esta importante etapa de mi formación profesional.

A los docentes de la institución, por su guía y enseñanza en estos años de la carrera.

A mis padres, familiares, por su apoyo incondicional a lo largo de mi formación. Gracias por ser mi principal fuente de motivación para seguir adelante ante cada desafío.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I PROBLEMA.....	16
1.1. Planteamiento del Problema	16
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema General	18
1.2.2. Problemas Específicos	18
1.3. Objetivo: General y Específico	18
1.3.1. Objetivo General	18
1.3.2. Objetivos Específicos	19
1.4. Justificación	19
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes	22
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	25
2.1.3. Antecedentes locales	27
2.2. Bases Teóricas	28
2.2.1. Adicción a las redes sociales	28
2.2.2. Estrés académico	30
2.2.3. Definición de términos básicos	30
2.3. Hipótesis.....	33
2.3.1. Hipótesis General.....	33
2.3.2. Hipótesis Específicas.....	33
2.4. Variables de estudio	34
CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	37

3.1.	Ámbito de Estudio	38
3.2.	Tipo de Investigación	38
3.3.	Nivel de Investigación	38
3.4.	Método de Investigación.....	38
3.5.	Diseño de Investigación	38
3.6.	Población, Muestra, Muestreo.....	39
3.6.1.	Población.....	39
3.6.2.	Muestra	39
3.6.3.	Muestreo	39
3.6.4.	Criterios de inclusión y exclusión.....	40
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.8.	Procedimiento de Recolección de Datos	41
3.9.	Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	41
3.9.1.	Consideraciones Éticas.....	42
CAPÍTULO IV RESULTADOS.....		43
4.1.	Presentación de Resultados	43
4.2.	Discusión.....	54
CONCLUSIONES.....		59
RECOMENDACIONES		61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		63
ANEXOS		67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cuadro de operacionalización de variables	35
Tabla 2. Variables sociodemográficas y académicas de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana, 2026	44
Tabla 3. Presencia de nerviosismo o preocupación en los Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali	45
Tabla 4. Nivel de Estrés de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali.....	45
Tabla 5. Nivel de Adicción a Redes Sociales (ARS) de los estudiantes de Medicina Humana.....	46
Tabla 6. Pruebas de evaluación de normalidad en las variables principales.....	48
Tabla 7. Correlación de Spearman entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y el estrés académico.....	50
Tabla 8. Comparación y Prueba U de Mann-Whitney de los niveles de estrés académico según el sexo.....	52
Tabla 9. Comparación de los niveles de estrés académico según el año de estudio.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Histograma de la Distribución de edad de los estudiantes de medicina Humana durante el periodo 2026	44
Figura 2: Nivel de Estrés de los Estudiantes de Medicina humana de la Universidad Nacional de Ucayali en el periodo 2026	46
Figura 3: Nivel de Adicción a Redes Sociales (ARS) de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali en el periodo 2026	47
Figura 4: Diagrama de dispersión y regresión de suavizado local (LOESS) para la correlación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico en estudiantes de medicina	49

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N°01: Matriz de consistencia	68
Anexo N°02: Consentimiento informado.....	71
Anexo N°03: Instrumentos de recolección de datos.....	72
Anexo N°04: Aprobación de proyecto por el comité de ética.....	79
Anexo N°05: Autorización para ejecutar el cuestionario	80

RESUMEN

La investigación se desarrolló con el **Objetivo** de Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el periodo 2026. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, de nivel correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 242 estudiantes matriculados en el ciclo académico 2026-I. Se administraron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, evaluándose la distribución de los datos con la prueba de Kolmogorov-Smirnov y el contraste de hipótesis mediante el coeficiente de correlación de Spearman (ρ). **Resultados:** El análisis bivariado demostró una correlación positiva, de magnitud moderada y estadísticamente altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico ($\rho = 0,504$; $p < 0,001$). Al estratificar por dimensiones, la falta de control personal exhibió la asociación más robusta con la carga tensional ($\rho = 0,498$), seguida por el uso excesivo de redes sociales ($\rho = 0,478$) y la obsesión por las redes sociales ($\rho = 0,442$). Descriptivamente, el 74,0% de la muestra presentó un nivel de estrés moderado y el 47,1% se ubicó en un nivel de adicción moderado. El análisis comparativo determinó niveles de estrés significativamente superiores en las estudiantes de sexo femenino ($p < 0,001$) y un pico de vulnerabilidad alostática agudo en los alumnos de tercer año de la carrera ($p = 0,003$). **Conclusiones:** Existe una relación directamente proporcional entre la adicción a redes sociales y el incremento de la carga de estrés académico en la población evaluada. Los hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas institucionales de tamizaje temprano en salud mental e intervenciones de higiene digital, priorizando los estudiantes en la transición anatómico-clínica y al grupo femenino.

Palabras clave: Adicción a redes sociales; Estrés académico; Estudiantes de medicina; Salud mental; Corte transversal.

ABSTRACT

The research was conducted with the **Objective** To determine the relationship between social media addiction and academic stress among medical students at the Universidad Nacional de Ucayali during the 2026 period. **Methodology:** A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study. The sample consisted of 242 students enrolled in the 2026-I academic cycle. The Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the SISCO Academic Stress Inventory were administered; data distribution was evaluated using the Kolmogorov-Smirnov test, and hypothesis testing was performed using Spearman's rank correlation coefficient (ρ). **Results:** Bivariate analysis demonstrated a positive, moderate, and highly statistically significant correlation between social media addiction and academic stress ($\rho = 0.504$; $p < 0.001$). When stratified by dimensions, lack of personal control exhibited the most robust association with the tensional burden ($\rho = 0.498$), followed by excessive use ($\rho = 0.478$) and obsession with social networks ($\rho = 0.442$). Descriptively, 74.0% of the sample presented a moderate academic stress level, and 47.1% fell into a moderate addiction level. Comparative analysis determined significantly higher stress levels in female students ($p < 0.001$) and an acute peak of allostatic vulnerability in third-year students ($p = 0.003$). **Conclusions:** There is a directly proportional relationship between the pattern of problematic digital use and the increase in academic stress burden within the evaluated population. The findings highlight the need to implement institutional early mental health screening programs and digital hygiene interventions, prioritizing the anatomoclinical transition groups and the female subgroup.

Keywords: Social media addiction; Academic stress; Medical students; Mental health; Cross-sectional.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las redes sociales constituyen una herramienta fundamental para la comunicación, el entretenimiento y el acceso a la información en la población universitaria. Sin embargo, su uso excesivo y la dificultad para controlar el tiempo de conexión pueden generar consecuencias negativas sobre la salud mental, la organización del tiempo y el desempeño académico. En este contexto, la adicción a las redes sociales se ha convertido en una problemática de creciente interés, debido a su posible relación con alteraciones emocionales, dificultades de concentración y mayores niveles de estrés académico.

El estrés académico representa una respuesta física, psicológica y conductual frente a las exigencias del entorno educativo, especialmente cuando estas superan los recursos de afrontamiento del estudiante. Esta situación adquiere particular importancia en la formación médica, caracterizada por una elevada carga académica, evaluaciones constantes, prácticas clínicas y extensas jornadas de estudio. Asimismo, el uso problemático de las redes sociales puede favorecer la procrastinación, alterar los hábitos de descanso y dificultar el cumplimiento de las responsabilidades académicas, situaciones que podrían relacionarse con una mayor percepción de estrés.

Diversas investigaciones internacionales y nacionales han identificado una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios. No obstante, en el contexto regional de Ucayali, los estudios que analizan específicamente esta relación en estudiantes de Medicina Humana son limitados. Por ello, resulta importante generar evidencia científica que permita comprender esta problemática y reconocer su relevancia para el bienestar psicológico y la formación profesional de los estudiantes.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

En los últimos años, el uso de las redes sociales se ha incrementado significativamente entre la población universitaria, convirtiéndose en una herramienta habitual para la comunicación, el entretenimiento y el acceso a información. Sin embargo, cuando su utilización se vuelve excesiva o descontrolada, puede generar dificultades para regular el tiempo, interferir con las actividades académicas y afectar el bienestar de los estudiantes. En este contexto, la adicción a las redes sociales y el estrés académico constituyen problemas de creciente interés, particularmente en estudiantes universitarios sometidos a elevadas exigencias académicas.

A nivel mundial, una revisión sistemática y metaanálisis que incluyó 51 estudios y 35 520 estudiantes universitarios estimó que la prevalencia global de adicción a las redes sociales fue de 18,4 %, evidenciando que aproximadamente uno de cada cinco universitarios presenta este problema. Asimismo, la prevalencia alcanzó el 22,8 % en los estudios realizados en Asia, lo que evidencia la magnitud de esta problemática dentro de la población universitaria.

En el contexto peruano, también se ha identificado la presencia de conductas problemáticas relacionadas con el uso de redes sociales. Un estudio realizado en 352 estudiantes universitarios de diferentes regiones del Perú encontró que el 16,2% presentó adicción a Facebook, mientras que el 12,5 % manifestó problemas de sueño. Estos resultados evidencian la presencia de patrones de uso problemático de redes sociales entre estudiantes universitarios peruanos y permiten reconocer la importancia de continuar investigando sus posibles repercusiones en la vida académica y personal.

Por otro lado, el estrés académico representa una problemática importante durante la formación universitaria, especialmente en carreras de elevada exigencia como Medicina. En este contexto, las demandas académicas, la acumulación de tareas, las evaluaciones, el

cumplimiento de trabajos y la limitada disponibilidad de tiempo pueden convertirse en factores estresores que afectan el bienestar y el desempeño de los estudiantes. Por ello, resulta necesario considerar conjuntamente el estrés académico y aquellos comportamientos que pueden interferir con la adecuada organización del tiempo y las actividades académicas.

En el ámbito regional, específicamente en la Universidad Nacional de Ucayali, un estudio realizado en estudiantes de Medicina durante el año 2024, con una muestra de 89 estudiantes, encontró que el 78,7 % presentó un nivel moderado de estrés académico. Asimismo, se identificó una relación significativa entre el estado de salud mental y el estrés académico, evidenciando la relevancia de esta problemática en estudiantes de Medicina de la institución.

En la realidad observada en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali, se evidencia un uso frecuente de teléfonos celulares y redes sociales durante los intervalos de las actividades académicas, reuniones de estudio y realización de trabajos. Algunos estudiantes manifiestan permanecer conectados durante varias horas, revisar constantemente las notificaciones y postergar determinadas actividades académicas debido al uso de estas plataformas. Paralelamente, las exigencias propias de la carrera de Medicina, caracterizadas por evaluaciones, prácticas, trabajos académicos y cumplimiento de plazos, pueden generar situaciones de sobrecarga, dificultades para organizar el tiempo y estrés académico.

A pesar de la evidencia existente sobre la presencia de adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios, son limitados los estudios que analizan específicamente la relación entre ambas variables en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali. Esta ausencia de evidencia local dificulta conocer en qué medida el uso adictivo de las redes sociales se relaciona con el nivel de estrés académico en esta población.

En ese sentido, resulta pertinente investigar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026, considerando que los resultados permitirán generar evidencia sobre esta problemática en el contexto universitario local y contribuir a la identificación de posibles factores relacionados con el bienestar y desempeño académico de los estudiantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión obsesión y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión falta de control y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión uso excesivo y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?

1.3. Objetivo: General y Específico

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- Analizar la relación entre la dimensión obsesión y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- Analizar la relación entre la dimensión falta de control y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- Analizar la relación entre la dimensión uso excesivo y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.

1.4. Justificación

Justificación Teórica

La presente investigación se justifica teóricamente porque contribuye al fortalecimiento del conocimiento científico sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios, particularmente en una población de alta exigencia académica como los estudiantes de Medicina. La literatura científica reciente señala que el uso problemático de redes sociales se asocia con alteraciones en la organización del tiempo, distracción constante y sobrecarga cognitiva, factores que incrementan la percepción de estrés académico en los estudiantes universitarios (3).

Si bien existen estudios internacionales y nacionales que han analizado estas variables de manera independiente o en poblaciones universitarias generales, son escasas las investigaciones realizadas en contextos amazónicos y, específicamente, en estudiantes

de Medicina de universidades públicas. En ese sentido, el estudio aporta evidencia empírica local que permite contrastar y reforzar los modelos teóricos que explican el estrés académico desde una perspectiva psicosocial y conductual, considerando la adicción a las redes sociales como un factor asociado relevante (6).

Justificación Práctica

Desde el punto de vista práctico, esta investigación permitirá identificar el grado de adicción a las redes sociales y los niveles de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali, proporcionando información útil para la toma de decisiones institucionales. Los resultados podrán servir de base para el diseño e implementación de estrategias preventivas orientadas a la promoción del uso responsable de las redes sociales y al manejo adecuado del estrés académico (2).

Asimismo, la información generada podrá ser utilizada por docentes, tutores académicos y servicios de bienestar universitario para desarrollar programas de intervención temprana, talleres de manejo del estrés y acciones de acompañamiento académico, contribuyendo a mejorar el rendimiento académico, la adaptación universitaria y la salud mental de los estudiantes de Medicina.

Justificación Metodológica

La investigación se justifica metodológicamente porque emplea un enfoque cuantitativo con diseño correlacional y transversal, adecuado para analizar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico. Además, utiliza instrumentos psicométricos validados y ampliamente aplicados en población universitaria peruana, como el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, lo que garantiza la validez y confiabilidad de los datos obtenidos (7).

El uso de procedimientos estadísticos apropiados, como el coeficiente de correlación de Spearman, permite un análisis riguroso y objetivo de la relación entre las variables de

estudio. De este modo, la investigación puede servir como referente metodológico para futuros estudios en universidades de la región y del país.

Justificación Económica

Desde el enfoque económico, el estudio es viable debido a que presenta un bajo costo de ejecución, lo cual me permite ser autofinanciado y emplear instrumentos de fácil acceso y aplicación. La inversión requerida es mínima en comparación con los beneficios potenciales, dado que la identificación temprana de factores asociados al estrés académico puede contribuir a prevenir consecuencias negativas como bajo rendimiento académico, repitencia o abandono universitario, las cuales generan mayores costos institucionales y sociales (8).

Por tanto, la investigación representa una alternativa costo-efectiva para la Universidad Nacional de Ucayali, al generar evidencia científica que permita orientar acciones preventivas y optimizar el uso de recursos destinados al bienestar estudiantil.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Zhang Y, Qin X, Ren P (China,2022), en su investigación: *“Uso de redes sociales, procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios”*. **Objetivo:** Analizar la relación entre el uso de redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios, evaluando específicamente si la procrastinación académica actúa como variable mediadora en dicha relación. **Población:** Estuvo conformada por estudiantes universitarios de China. La muestra estuvo integrada por 1,101 estudiantes universitarios, seleccionados mediante un muestreo por conveniencia para evaluar la relación entre el uso de redes sociales, la procrastinación y el estrés académico. **Metodología:** El estudio se desarrolló con una muestra amplia de estudiantes universitarios reclutados mediante muestreo por conveniencia. Se utilizaron instrumentos psicométricos validados para medir el nivel de uso de redes sociales, la procrastinación académica y el estrés académico. El análisis estadístico incluyó correlación de Pearson para determinar asociaciones directas y modelamiento de ecuaciones estructurales para evaluar efectos de mediación. El ajuste del modelo fue evaluado mediante índices como el CFI, que mostró valores superiores a 0.90, indicando adecuado ajuste estructural. **Resultados:** Los hallazgos evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre uso intensivo de redes sociales y estrés académico ($p < 0.01$). Asimismo, se determinó que la procrastinación académica actuó como mediadora parcial, lo que significa que el uso frecuente de redes sociales incrementa la postergación de tareas, generando acumulación de actividades, percepción de sobrecarga y, consecuentemente, mayor estrés. **Conclusión:** El estudio demuestra que la relación entre redes sociales y estrés académico no es lineal ni exclusivamente directa, sino que está mediada por procesos de autorregulación conductual. Es decir, el impacto del uso digital excesivo se manifiesta a través de la alteración en la gestión del tiempo y en el control de impulsos académicos. Este hallazgo resulta fundamental, ya que sugiere que la problemática no radica únicamente en la exposición tecnológica, sino en cómo esta interfiere con procesos cognitivos esenciales para el desempeño universitario.

Ramírez-Gil E, Reyes-Castillo G, Rojas-Solís JL, Fragoso-Luzuriaga R (México, 2022), en su investigación: *“Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19”*. **Objetivo:** Analizar la relación entre el estrés académico, el uso problemático de Internet, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. **Población:** Estudiantes universitarios de instituciones de educación superior del estado de Puebla, México. La muestra estuvo conformada por 448 estudiantes universitarios mexicanos, con edades entre 17 y 34 años, de los cuales 297 (66,3%) fueron mujeres y 151 (33,7%) hombre. **Metodología:** El estudio presentó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Para la recolección de datos se utilizaron el Inventario SISCO de Estrés Académico, el Cuestionario de Uso Problemático de Internet (CUPI), la Social Media Addiction Scale–Short Form (SMAS-SF) para evaluar la adicción a las redes sociales y la Escala de Procrastinación Académica. Posteriormente, los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial para determinar la relación entre las variables. **Resultados:** Se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el sexo en las reacciones frente al estrés académico y en la autorregulación. En las mujeres se observó una relación positiva y significativa entre el uso de las redes sociales y la procrastinación académica, mientras que en los hombres se encontró una relación positiva entre los problemas derivados del uso de las redes sociales y las reacciones psicológicas asociadas al estrés académico. Estos hallazgos evidencian que el uso inadecuado de Internet y de las redes sociales se relaciona con mayores niveles de procrastinación y estrés académico. **Conclusión:** Los autores concluyeron que la transición de la modalidad presencial a la virtual durante la pandemia generó efectos importantes en los estudiantes universitarios, incrementando el estrés académico, la procrastinación y el uso inadecuado de Internet y de las redes sociales. Asimismo, señalaron la necesidad de implementar estrategias de autorregulación y educación digital que favorezcan el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Landa-Blanco M, Reyes-García Y, Landa-Blanco AL, Cortés-Ramos A, Paz-Maldonado E. (Honduras, 2024), en su investigación: *“Relación entre la adicción a las redes sociales y el compromiso académico en estudiantes universitarios: el rol mediador de la autoestima, ansiedad y depresión”*. **Objetivo:** Analizar la relación entre adicción a redes sociales y compromiso académico, evaluando el rol mediador de ansiedad, depresión y autoestima. **Población:** estuvo conformada por estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH). La muestra estuvo integrada por 412 estudiantes universitarios, quienes participaron voluntariamente en el estudio para analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y el compromiso académico. **Metodología:** Se aplicaron instrumentos validados para medir adicción a redes sociales, variables emocionales y compromiso académico. Se utilizó análisis estructural para evaluar relaciones simultáneas y efectos indirectos. **Resultados:** Se encontró una relación negativa significativa entre adicción a redes sociales y compromiso académico ($p < 0.001$). La ansiedad y la depresión actuaron como mediadores significativos, mientras que la autoestima mostró relación inversa con la adicción. **Conclusión:** Los resultados indican que la adicción a redes sociales constituye un factor de riesgo psicológico que debilita el involucramiento académico mediante alteraciones emocionales. Esto sugiere que el uso problemático no solo impacta el tiempo disponible para estudiar, sino también la estabilidad emocional, afectando la motivación y el compromiso universitario.

Keles B, McCrae N, Grealish A (Reino Unido, 2022), en su investigación: *“Redes sociales y salud mental en estudiantes universitarios: una revisión sistemática”*. **Objetivo:** Sintetizar la evidencia existente sobre la relación entre uso de redes sociales y salud mental en estudiantes universitarios. **Población:** Al tratarse de una revisión sistemática, el estudio no contó con una población ni una muestra única. En cambio, incluyó el análisis de 13 estudios realizados en estudiantes universitarios, con el propósito de sintetizar la evidencia disponible sobre la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental. **Metodología:** Se revisaron estudios observacionales publicados en bases de datos internacionales, evaluando consistencia de hallazgos y patrones repetitivos de asociación. **Resultados:** La mayoría de investigaciones incluidas reportaron asociación positiva entre uso excesivo de redes sociales y mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y estrés. **Conclusión:** La evidencia

acumulada respalda de manera consistente que el uso problemático de redes sociales se asocia con deterioro del bienestar psicológico. Este tipo de estudio fortalece el sustento teórico de la investigación actual al confirmar que la problemática.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Castro-Orihuela A. (Lima, Perú- 2024), en su investigación: *“Uso problemático de redes sociales y estrés académico en universitarios de Lima Metropolitana”*. **Objetivo:** Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. **Población:** estuvo constituida por universitarios de Lima Metropolitana y la muestra estuvo conformada por 122 estudiantes de entre 18 y 30 años, de los cuales 79 fueron mujeres, 41 hombres y 2 prefirieron no indicar su sexo. **Metodología:** Se trabajó con estudiantes universitarios seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se aplicó la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, ambos instrumentos validados en población peruana. Para el análisis estadístico se utilizó la correlación de Spearman, considerando el nivel de significancia $p < 0.05$. **Resultados:** Se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre adicción a redes sociales y estrés académico ($p < 0.05$). Los estudiantes con mayores niveles de adicción presentaron predominantemente niveles moderados y altos de estrés académico. Además, se evidenció que las dimensiones vinculadas a uso excesivo y pérdida de control mostraban mayor asociación con indicadores de sobrecarga académica. **Conclusión:** Este estudio confirma que en el contexto peruano la relación entre ambas variables es directa y proporcional: a mayor nivel de adicción, mayor nivel de estrés académico. Su relevancia radica en que emplea el mismo instrumento (SISCO), lo que fortalece la comparabilidad metodológica con la presente investigación. Además, evidencia que el fenómeno no es exclusivamente internacional, sino que se manifiesta en población universitaria nacional.

Miñan-Olivos J, Castañeda-Huamán M, Rengifo-Lozano R. (Perú,2023), en su investigación: *“Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes*

universitarios peruanos". **Objetivo:** Examinar la relación entre uso problemático de redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos. **Población:** objetivo estuvo constituida por estudiantes universitarios peruanos. La muestra estuvo conformada por 168 estudiantes universitarios, determinada considerando un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %. La fuente original no especifica el tamaño total de la población de procedencia. **Metodología:** Se aplicaron instrumentos psicométricos validados para medir uso problemático de redes sociales y niveles de estrés académico. El análisis estadístico incluyó correlación de Spearman y análisis por dimensiones para identificar qué componentes del uso digital tenían mayor impacto. **Resultados:** Se evidenció una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($p < 0.01$) entre ambas variables. Las dimensiones de obsesión y uso excesivo mostraron mayor fuerza de asociación con el estrés académico, particularmente en indicadores relacionados con presión académica y agotamiento emocional. **Conclusión:** El estudio aporta un elemento clave: no todas las formas de uso digital impactan de igual manera. Son las conductas asociadas a pérdida de control y pensamiento recurrente sobre redes sociales las que muestran mayor vínculo con el estrés. Esto permite comprender que el problema no radica únicamente en la frecuencia de uso, sino en la dependencia psicológica hacia estas plataformas.

Flores Navarro M (Lima Sur, Perú- 2023), en su investigación: "*Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de Lima Sur*". **Objetivo:** Determinar la relación entre adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Sur. **Población:** estuvo constituida por estudiantes del séptimo al undécimo ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Sur. La muestra estuvo integrada por 277 estudiantes universitarios pertenecientes a dichos ciclos académicos. **Metodología:** Se aplicaron instrumentos validados para medir ambas variables y se realizaron análisis correlacionales para identificar el grado de asociación estadística. **Resultados:** Se encontró una relación directa y estadísticamente significativa entre adicción a redes sociales y estrés académico. El grupo con mayores puntajes en adicción presentó niveles más elevados de estrés, especialmente en dimensiones relacionadas con

tensión emocional y sobrecarga académica. **Conclusión:** Este estudio reafirma la tendencia observada en investigaciones nacionales previas: existe una relación proporcional entre incremento del uso problemático y aumento del estrés académico. La consistencia de resultados en diferentes contextos del país fortalece la hipótesis de que la problemática es estructural y no aislada.

Pandia-Yañez L (Perú, 2024), en su investigación; *“Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad pública peruana.”* **Objetivo:** Describir los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad pública peruana. **Población:** estuvo constituida por estudiantes de una universidad pública peruana. La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes de ambos sexos, a quienes se les aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés. **Metodología:** Se aplicó la escala DASS-21 a una muestra de estudiantes universitarios. Se realizó análisis descriptivo para identificar niveles de severidad. **Resultados:** Se identificaron niveles elevados de estrés en un porcentaje considerable de estudiantes, asociados principalmente a demandas académicas, presión evaluativa y carga horaria extensa. **Conclusión:** Aunque este estudio no evalúa directamente redes sociales, demuestra que el estrés académico constituye una problemática relevante en universidades públicas peruanas. Este hallazgo justifica la necesidad de analizar factores asociados, como el uso problemático de redes sociales, que podrían contribuir a la intensificación del estrés.

2.1.3. Antecedentes locales

Aparcana Donayre J. (Pucallpa, Perú- 2024), en su investigación: *“Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Pucallpa”* **Objetivo:** Determinar la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de una institución educativa de Pucallpa. **Población:** estuvo constituida por estudiantes de una institución educativa de Pucallpa durante el año 2024. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. **Metodología:** Se aplicaron escalas validadas para medir adicción a redes sociales y niveles de ansiedad. Se utilizó

análisis correlacional con nivel de significancia $p < 0.05$. **Resultados:** Se encontró una correlación positiva significativa entre ambas variables. Los estudiantes con mayores niveles de adicción presentaron mayor vulnerabilidad emocional y síntomas de ansiedad elevados. **Conclusión:** Este estudio es especialmente relevante por desarrollarse en el contexto regional de Pucallpa. Aunque evalúa ansiedad y no estrés académico, demuestra que el uso problemático de redes sociales se asocia con alteraciones emocionales en población local. Esto sugiere que la problemática tiene presencia en el entorno inmediato de la Universidad Nacional de Ucayali, justificando la necesidad de ampliar la investigación hacia la variable estrés académico en estudiantes de Medicina.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales puede entenderse como un patrón persistente de interacción digital en el que la persona desarrolla una relación desadaptativa con las plataformas virtuales, afectando su desempeño académico, su funcionamiento social y su estabilidad emocional. Este fenómeno se manifiesta a través de dificultades para limitar el tiempo de conexión, una necesidad recurrente de revisar las plataformas y malestar emocional cuando el acceso es restringido (16).

Más que un simple uso frecuente, implica una pérdida progresiva del control conductual, donde la conexión digital adquiere prioridad frente a otras responsabilidades importantes.

Bases neurobiológicas de la adicción a las redes sociales

Desde el enfoque neurobiológico, el uso problemático de redes sociales no se reduce a un hábito repetitivo, sino que involucra la activación de circuitos cerebrales vinculados con la recompensa, la motivación y la regulación emocional. Cada estímulo digital, como una notificación o una reacción social positiva, puede activar el sistema dopaminérgico mesolímbico, especialmente el núcleo accumbens, generando sensaciones inmediatas de gratificación.

Este proceso es comparable al observado en otras conductas adictivas, en las que el cerebro aprende a asociar determinadas acciones con recompensas rápidas e impredecibles, fortaleciendo su repetición (17).

Con el tiempo, la exposición constante a estos estímulos puede modificar la sensibilidad del sistema de recompensa, lo que lleva a necesitar mayor tiempo de conexión para experimentar niveles similares de satisfacción. De forma paralela, se han descrito alteraciones funcionales en la corteza prefrontal, estructura encargada de la planificación, la toma de decisiones y el control de impulsos. Esto ayuda a comprender por qué un estudiante puede reconocer la necesidad de estudiar, pero aun así optar por continuar conectado. Asimismo, la estimulación digital constante puede aumentar la reactividad de la amígdala, región relacionada con la ansiedad y la respuesta emocional, favoreciendo sensaciones de inquietud o incomodidad cuando no se tiene acceso a las redes sociales (18).

Cuando este patrón se mantiene de forma prolongada, puede activarse de manera persistente el eje hipotálamo–hipófisis–adrenal, incrementando la liberación de cortisol. Esta activación sostenida puede afectar la memoria, la concentración y la regulación emocional, estableciendo un vínculo biológico con el estrés académico (19)

La retina es una estructura neurosensorial encargada de transformar la luz en señales eléctricas que el cerebro interpreta como imágenes. La exposición prolongada a pantallas digitales implica una estimulación constante de los fotorreceptores, especialmente por la luz azul de alta energía visible (HEV), la cual puede penetrar hasta las capas internas de la retina. La evidencia reciente señala que la exposición excesiva a luz azul puede generar estrés oxidativo en células retinianas y contribuir a fatiga visual (22). Además, el uso continuo de dispositivos reduce la frecuencia del parpadeo, favoreciendo sequedad ocular y síntomas de síndrome visual digital (22). Asimismo, la exposición nocturna a esta luz puede alterar la secreción de melatonina y afectar el ritmo del sueño (23), lo que puede repercutir en la concentración y el rendimiento académico.

2.2.2. Estrés Académico

El estrés académico puede describirse como una respuesta integral del organismo que aparece cuando el estudiante percibe que las exigencias del entorno universitario exceden su capacidad de afrontamiento (24). Esta respuesta no solo involucra emociones como tensión o preocupación, sino también cambios cognitivos y fisiológicos que se activan ante evaluaciones, sobrecarga de tareas o presión por el rendimiento (25).

En carreras como Medicina, donde las demandas académicas y la responsabilidad formativa son elevadas, esta experiencia puede volverse persistente. Desde el modelo transaccional del estrés, la reacción depende de la interpretación que el estudiante hace de la situación y de la valoración que realiza sobre sus propios recursos para afrontarla.

Efectos neurobiológicos recientes del aumento del cortisol

Cuando la percepción de exigencia se prolonga en el tiempo, el organismo mantiene activado el eje hipotálamo–hipófisis–adrenal, lo que conduce a una liberación continua de cortisol (26). Aunque este mecanismo es útil a corto plazo, su permanencia puede generar efectos adversos sobre funciones cognitivas relevantes.

La exposición prolongada al cortisol se ha asociado con alteraciones en la plasticidad del hipocampo, estructura esencial para la consolidación de la memoria (27). Del mismo modo, el estrés crónico puede afectar la eficiencia de la corteza prefrontal, región vinculada con la organización, el razonamiento y el control inhibitorio (28). En términos prácticos, esto puede traducirse en dificultades para concentrarse, menor capacidad de planificación y sensación constante de fatiga mental.

Además, la activación sostenida del sistema de estrés puede incrementar la sensibilidad de la amígdala, favoreciendo respuestas emocionales intensas y mayor ansiedad ante situaciones evaluativas (29). Estos hallazgos permiten entender que el estrés académico tiene una base biológica concreta que puede influir directamente en el rendimiento y bienestar del estudiante.

2.2.3. Definición de términos básicos

- **Procrastinación:** La procrastinación se refiere a la tendencia a retrasar voluntariamente tareas académicas importantes, incluso cuando el estudiante es consciente de que dicha postergación puede traer consecuencias negativas. En el ámbito universitario, este comportamiento suele relacionarse con el uso frecuente de redes sociales, ya que estas ofrecen recompensas inmediatas que interfieren con la organización del tiempo y la autorregulación, contribuyendo indirectamente al aumento del estrés académico (30,31).
- **Bienestar Psicológico:** El bienestar psicológico comprende el funcionamiento adecuado de la persona en sus dimensiones emocional, cognitiva y social. Incluye la percepción de equilibrio emocional, satisfacción personal y capacidad para enfrentar las demandas del entorno. En estudiantes universitarios, niveles reducidos de bienestar psicológico se han vinculado con mayor vulnerabilidad al estrés académico y con conductas desadaptativas, entre ellas el uso problemático de redes sociales (32)
- **Dimensiones de la adicción a las redes sociales:** De acuerdo con el modelo planteado por Escurra y Salas, la adicción a las redes sociales puede analizarse a través de tres dimensiones principales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo. Estas dimensiones permiten identificar pensamientos recurrentes relacionados con la conexión digital, dificultades para regular el tiempo de uso y una dedicación prolongada que interfiere con actividades académicas y personales (20)
- **Síndrome de Abstinencia:** El síndrome de abstinencia hace referencia al conjunto de manifestaciones emocionales y psicológicas que aparecen cuando una persona no puede acceder a una conducta habitual de carácter adictivo. En el contexto de las redes sociales, puede expresarse mediante ansiedad, irritabilidad, inquietud y una necesidad urgente de reconexión. Estos síntomas pueden intensificar la tensión emocional y contribuir al incremento del estrés académico en estudiantes universitarios (21).

- **Obsesión por las redes sociales:** La obsesión por las redes sociales se refiere a la presencia de pensamientos persistentes, recurrentes e intrusivos relacionados con las redes sociales, que llevan a la persona a mantener una preocupación constante por revisar notificaciones, publicaciones o interacciones, incluso cuando realiza otras actividades. Esta dimensión refleja una fuerte preocupación cognitiva y emocional hacia el uso de las redes sociales, generando dificultad para concentrarse en responsabilidades académicas, laborales o personales y favoreciendo la dependencia psicológica hacia estas plataformas (11).
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** La falta de control personal hace referencia a la incapacidad para regular voluntariamente el tiempo y la frecuencia de uso de las redes sociales, aun cuando la persona reconoce las consecuencias negativas derivadas de este comportamiento. Se manifiesta mediante la dificultad para interrumpir el uso, los intentos fallidos por reducir el tiempo de conexión y el descuido de responsabilidades académicas, laborales o familiares debido al impulso de permanecer conectado (34).
- **Uso excesivo de las redes sociales:** El uso excesivo de las redes sociales se entiende como el empleo prolongado y desproporcionado de estas plataformas, excediendo las necesidades de comunicación o entretenimiento y dedicando más tiempo del previsto a su utilización. Este comportamiento ocasiona el desplazamiento de actividades esenciales, como el estudio, el descanso, la interacción social presencial y otras responsabilidades, repercutiendo negativamente en el desempeño académico y el bienestar general (35).

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipótesis General

- H1: Existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- H0: No existe asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.

2.3.2. Hipótesis Específicas

- H1: Existe un nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- H2: Existe un nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- H3: Existe relación significativa entre la dimensión obsesión y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- H4: Existe relación significativa entre la dimensión falta de control y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.
- H5: Existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.

2.4. Variables de estudio

- **Variables dependientes:** Estrés académico
- **Variable independiente:** Adicción a las redes sociales

- Otras variables descriptivas:
 - Edad
 - Sexo
 - Año de estudio
 - Lugar de procedencia
 - Tipo de redes sociales
 - Tipo de dispositivo

2.4.1. Operacionalización de variables

Tabla 1. Cuadro de operacionalización de variables

Nombre	Definición conceptual	Definición operativa	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición	Instrumento
Adicción a las Redes Sociales (ARS)	Se define como un patrón de uso excesivo de las redes sociales que genera dependencia psicológica y afecta el desempeño personal, académico y social del individuo.	Puntuación total obtenida a partir de las respuestas del cuestionario ARS. Cada ítem se valora en escala Likert de 1 a 5. Puntaje mínimo: 24 puntos. Puntaje máximo: 120 puntos.	Nivel bajo: 24–48 puntos Nivel moderado: 49–72 puntos. Nivel alto: 73–96 puntos. Nivel Muy alto: 97–120 puntos.	Cuantitativa discreta	Intervalo	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)
Estrés académico	Son situaciones cognitivas o afectivas que el alumno considera como amenazantes y a las cuales no puede responder de forma eficaz.	Se medirá mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico (versión original de 31 ítems), con escala tipo Likert de 1 (Nunca) a 5 (Siempre). El puntaje total oscila entre 31 y 155 puntos; a mayor puntaje, mayor nivel de estrés académico.	Nivel bajo: 31–72 puntos Nivel moderado: 73–113 puntos Nivel alto: 114–155 puntos	Cuantitativa discreta	Intervalo	Inventario SISCO para el estrés académico

Sexo	Conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y mujeres (OMS)	Autoreporte según el sexo	Femenino- Masculino	Categórica- dicotómica	Nominal	Cuestionario
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (RAE)	Autoreporte según la edad	Se registrará en años cumplidos	Numérica	De razón	Cuestionario
Lugar de procedencia	Origen, principio de donde nace o se deriva algo (RAE)	Autoreporte según el lugar de procedencia	Pucallpa Lima Huánuco Otro	Cualitativa	Nominal	Cuestionario
Año de estudio	Año que cursa la persona encuestada	Autoreporte según el año de estudio	1er año 2do año 3er año 4to año 5to año 6to año 7mo año	Cualitativa	Ordinal	Cuestionario
Tipo de redes sociales	Clasificación de las plataformas digitales utilizadas por los estudiantes para comunicarse, informarse, entretenerse o desarrollar	Se registrará mediante autoreporte del estudiante marcando las redes sociales que utiliza	WhatsApp, Messenger, Telegram, Facebook, Instagram, TikTok, YouTube.	Categórica politómica	Nominal	Cuestionario

	actividades académicas y sociales.					
Tipo dispositivo utilizado	Aparato tecnológico que una persona emplea para acceder a internet, redes sociales o aplicaciones digitales, como teléfono móvil, computadora, Tablet u otros dispositivos electrónicos	Se registrará mediante autoreporte	Celular, Tablet, laptop, computadora	Cualitativa	Nominal	Cuestionario

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Ámbito de Estudio

La presente investigación se ejecutó en el ámbito institucional de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali (UNU), institución pública de educación superior ubicada en la ciudad de Pucallpa, provincia de Coronel Portillo, región Ucayali, Perú. Durante el semestre académico 2026-I, el estudio se desarrolló bajo una modalidad estrictamente virtual con los estudiantes matriculados. Los datos se recopilaron mediante la distribución electrónica y aplicación digital del Inventario SISCO de Estrés Académico y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).

3.2. Tipo de Investigación

Cuantitativo, no experimental

3.3. Nivel de Investigación

Correlacional

3.4. Método de Investigación

Método hipotético-deductivo.

Se empleó este método porque la investigación parte de una hipótesis relacionada con la posible relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de Medicina. Posteriormente, mediante la recolección y análisis de los datos obtenidos a través de los instrumentos de investigación, se procedió a contrastar dicha hipótesis

3.5. Diseño de Investigación

Transversal

3.6. Población, Muestra, Muestreo

3.6.1. Población

Estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Medicina Humana en el período académico 2026-I.

3.6.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 242 estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali, matriculados durante el período académico 2026-I.

3.6.3. Muestreo

Tipo probabilístico aleatorio simple, el marco muestral estará conformado por el listado oficial de estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Medicina Humana en el año 2026. La selección de los participantes se realizó mediante un proceso de aleatorización utilizando un generador de números aleatorios. En caso de no respuesta, se procedió a seleccionar un nuevo participante siguiendo el mismo método. Para determinar el tamaño de la muestra se utilizará la fórmula para poblaciones finitas:

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

Donde:

- N = Tamaño de la población (510 estudiantes)
- Z = Nivel de confianza (1.96 para un 95%)
- p = Proporción esperada (50% = 0.50).
- q = Complemento de la proporción (1 - p = 0.50).
- e = Margen de error aceptado (5% = 0.05).

- n = Muestra

Resultado

- n = 220 estudiantes.

Aunque el tamaño mínimo calculado fue de 220 estudiantes, en el estudio participaron 242 estudiantes, lo cual es metodológicamente aceptable por superar el tamaño mínimo requerido.

3.6.4. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados en la facultad de medicina en la Universidad Nacional de Ucayali en el período académico 2026-I.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no estén matriculados en el periodo académico 2026-I.
- Alumnos que no acepten el consentimiento informado

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Inventario SISCO de Estrés Académico

El Inventario SISCO la versión original de Estrés Académico fue desarrollado por Barraza y consta de 31 ítems con escala tipo Likert de cinco puntos que evalúan: filtro, nivel de intensidad, estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (33)

Su aplicación es individual o colectiva, con duración de 10 a 15 minutos.

Este instrumento ha sido utilizado en investigaciones recientes sobre estrés académico y se ha combinado con medidas de autoestima para explorar relaciones entre estrés y otras variables psicosociales en estudiantes universitarios. (33)

- Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), elaborado por Escurra y Salas, está compuesto por 24 ítems con escala tipo Likert de cinco alternativas y mide tres dimensiones principales: obsesión por redes sociales, falta de control personal y uso excesivo. (20)

Este instrumento ha sido recientemente evaluado psicométricamente en estudiantes universitarios en Perú, mostrando alta consistencia interna (alfa de Cronbach = 0.890), así como índices de validez de constructo adecuados, lo que respalda su aplicación en investigaciones actuales (20).

3.8. Procedimiento de Recolección de Datos

Se solicitó autorización institucional, se aplicaron los instrumentos de manera presencial o virtual previa firma del consentimiento informado.

3.9. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Los datos recolectados fueron codificados y digitados en una base de datos en Microsoft Excel, posteriormente exportados al programa estadístico SPSS para su análisis. Se realizó control de calidad de la base de datos mediante revisión de valores extremos, datos faltantes, duplicados y verificación de consistencia.

En el análisis descriptivo: Las variables cualitativas (sexo, año de estudios, procedencia, niveles de adicción y niveles de estrés) se presentaron mediante frecuencias absolutas y porcentajes.

Las variables cuantitativas (puntajes totales del ARS y del SISCO) se evaluaron inicialmente con kolgomorov smirnov.

Si no presentan distribución normal, se resumieron con mediana y rango intercuartílico.

La variable “adicción a redes sociales” fue analizada principalmente mediante el puntaje total obtenido en el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).

De manera complementaria, se describió por niveles (bajo, moderado, alto) según los puntos de corte del instrumento.

El “estrés académico” fue analizado mediante el puntaje total del Inventario SISCO y adicionalmente se describió por niveles de intensidad para fines descriptivos.

Para evaluar la relación entre ambas variables se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), considerando un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$. Se reportará el valor de ρ y su respectivo valor de p .

De manera complementaria, se exploró la correlación entre las dimensiones del ARS y el puntaje total del SISCO.

3.9.1 Consideraciones éticas:

El presente estudio cumplió con los principios éticos fundamentales de la investigación en seres humanos establecidos en la Declaración de Helsinki, las pautas operacionales del CIOMS y la normativa peruana vigente para investigaciones en salud. La participación de alumnos fue completamente voluntaria, tras haber recibido una explicación clara y comprensible sobre los objetivos de dicho estudio.

Previo a su inclusión, cada participante firmará un consentimiento informado escrito, garantizando que su decisión se basa en comprensión plena y sin ningún tipo de presión o condicionamiento.

Se garantizará la confidencialidad y el anonimato de toda la información recopilada. Los cuestionarios no incluirán nombres ni datos que permitan identificar a los participantes, y los códigos asignados no podrán ser vinculados a su identidad. Los datos serán empleados exclusivamente con fines académicos y analizados de manera agregada, sin que ninguna persona pueda ser individualizado en los resultados o publicaciones.

Este proyecto estuvo sometido a la evaluación y aprobación de un Comité de Ética en Investigación (CEI) reconocido por las normativas peruanas. La ejecución del estudio inició únicamente después de recibir la autorización formal del CEI de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali.

Con estas medidas, el estudio asegura el respeto por la autonomía de los participantes, la protección de su información, la integridad ética del proceso investigativo y el cumplimiento de estándares nacionales e internacionales en investigación en salud.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Presentación de Resultados

El presente apartado expone los hallazgos del análisis estadístico realizado a una muestra de 242 estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali. Los resultados se presentan en un orden secuencial que responde directamente a los objetivos de la investigación.

4.1.1. Análisis descriptivo de características sociodemográficas y académicas

En la evaluación de las características de la muestra ($N = 242$), se observó un predominio del sexo femenino, representando el 53,3% ($n = 129$), frente a un 46,7% ($n = 113$) de varones. La media de edad de los participantes fue de $24,02 \pm 5,23$ años. **(ver gráfico no. 1)** Geográficamente, la mayor proporción de los estudiantes (70,7%) proceden de la región Ucayali, seguidos por un 10,7% de Huánuco. Respecto al perfil de uso tecnológico, el teléfono celular es el dispositivo de acceso casi exclusivo a las plataformas digitales (97,9%), siendo WhatsApp (57,9%) y TikTok (26,0%) las redes sociales utilizadas con mayor frecuencia. Los presentes datos se detallan en la **Tabla No. 2**

Figura No.1 Histograma de la Distribución de edad de los estudiantes de medicina Humana durante el periodo 2026

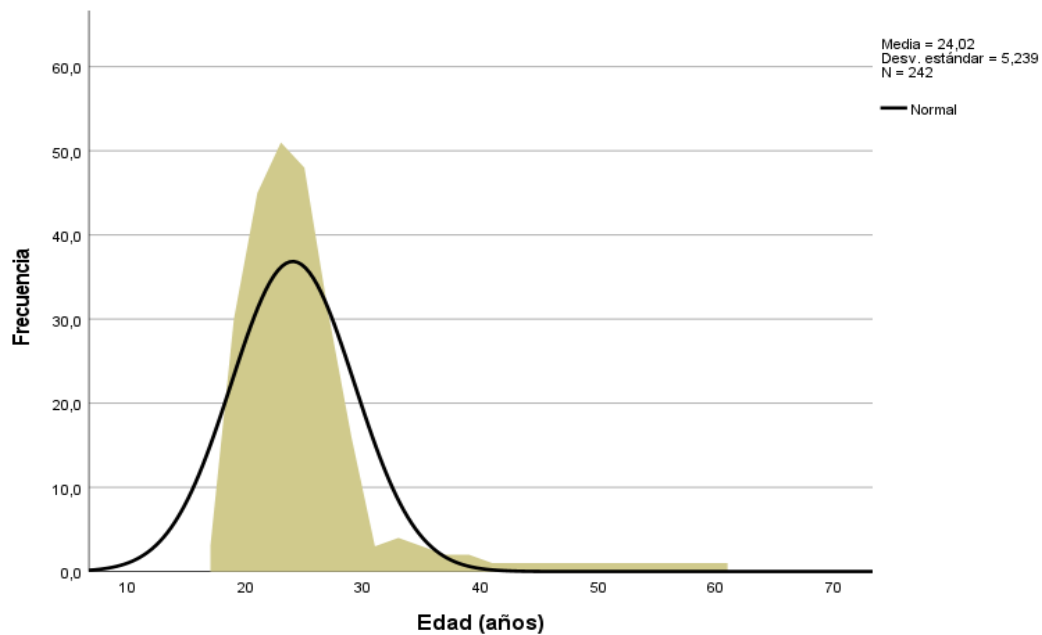


Tabla 2. Variables sociodemográficas y académicas de los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana, 2026.

<i>Variables sociodemográficas</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Sexo	Femenino	129	53,3%
	Masculino	113	46,7%
Lugar de procedencia	Ancash	1	0,4%
	Cajamarca	3	1,2%
	Huánuco	26	10,7%
	Ica	2	0,8%
	Junín	12	5,0%
	La Libertad	1	0,4%
	Lambayeque	3	1,2%
	Lima	14	5,8%
	Loreto	2	0,8%
	Pasco	3	1,2%
	San Martín	4	1,7%
	Ucayali	171	70,7%
Año de estudio	2do año	20	8.3%
	3er año	56	23.1%
	4to año	42	17,4%
	5to año	53	21,9%
	6to año	22	9,1%

	7mo año	49	20,2%
tipo red social usada con mayor frecuencia	Facebook	10	4,1%
	Instagram	11	4,5%
	Telegram	2	0,8%
	TikTok	63	26,0%
	WhatsApp	140	57,9%
	YouTube	13	5,4%
	otros	3	1,2%
Dispositivos de acceso a redes sociales	Celular	237	97,9%
	Laptop	2	0,8%
	Tablet	3	1,2%

Fuente: Elaboración propia, 2026

4.1.2. Análisis descriptivo del Nivel de Estrés y el nivel de Adicción a las Redes sociales

Respecto a la carga tensional evaluada mediante el Inventario SISCO, el 81,0% de los estudiantes reportó haber experimentado episodios de nerviosismo o preocupación durante el semestre en curso, como se observa en la **Tabla No. 3**

Tabla 3. Presencia de nerviosismo o preocupación durante el semestre actual en los Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali en el periodo 2026

	N	%
No	46	19,0%
Sí	196	81,0%

Fuente: Elaboración propia, 2026

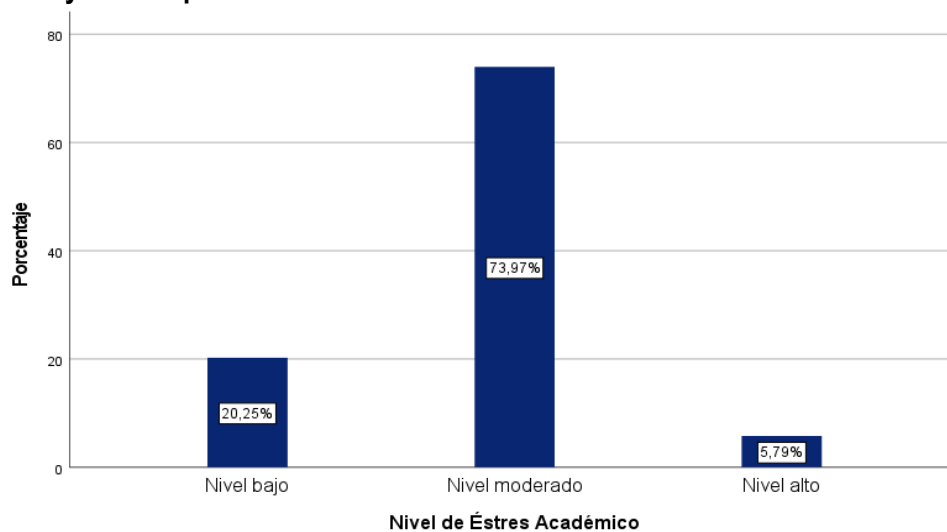
Al categorizar el puntaje global, la amplia mayoría se ubicó en un nivel de estrés moderado (74,0%), un 20,2% en nivel bajo y un 5,8% (n = 14) alcanzó niveles de estrés alto, situación esperada en una carrera tan demandante como la Medicina Humana. (ver tabla no. 4 y gráfico no. 2)

Tabla 4. Nivel de Estrés de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali en el periodo 2026

Nivel de Estrés Académico	N	%
Nivel bajo	49	20,2%
Nivel moderado	179	74,0%
Nivel Alto	14	5,8%

Fuente: Elaboración propia, 2026

Figura no. 2. Nivel de Estrés de los Estudiantes de Medicina humana de la Universidad Nacional de Ucayali en el periodo 2026



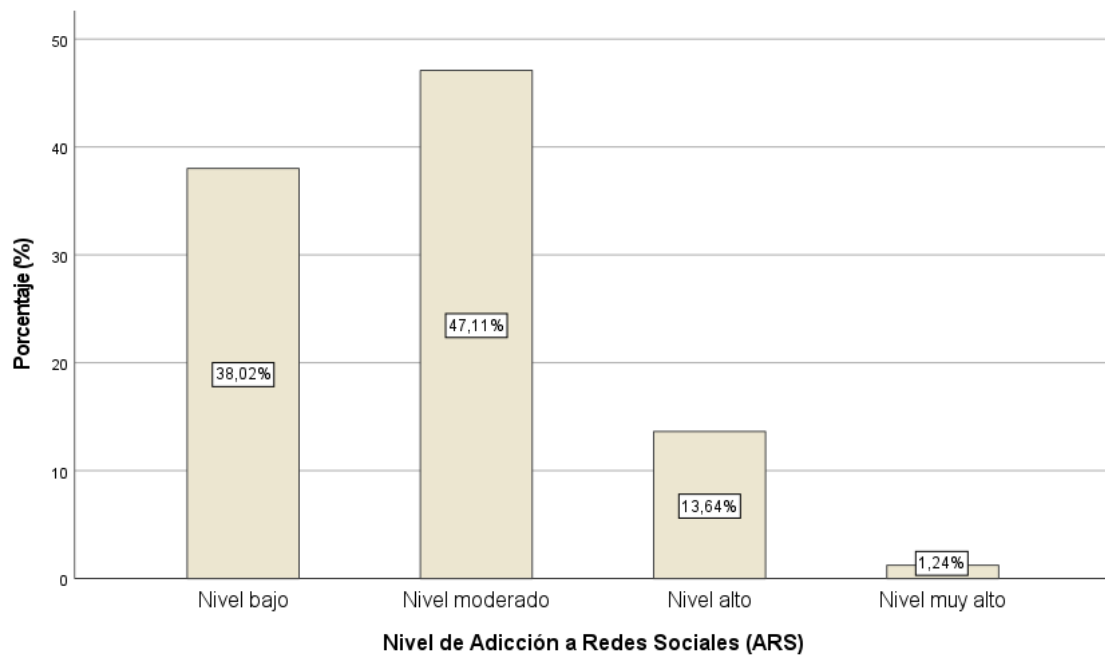
En la evaluación de la adicción a redes sociales mediante el test ARS, como se puede visualizar en la **tabla no. 5 y el gráfico n. 3**, se determinó que el 47,1% de los universitarios presenta un nivel moderado de adicción a las redes sociales, y un 38,0% un nivel bajo. Se documentó que un 14,8% de la muestra se agrupa en las categorías de riesgo clínico, correspondientes a un nivel alto (13,6%) y nivel muy alto (1,2%), indicando un patrón de uso problemático persistente de las redes sociales.

Tabla 5. Nivel de Adicción a Redes Sociales (ARS) de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali 2026.

Nivel de ARS	N	%
Nivel bajo	92	38,0%
Nivel moderado	114	47,1%
Nivel Alto	33	13,6%
Nivel muy Alto	3	1,2%

Fuente: Elaboración propia, 2026

Figura N^o. 3. Nivel de Adicción a Redes Sociales (ARS) de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali en el periodo 2026



Fuente: Elaboración propia, 2026

4.1.3. Evaluación de la normalidad

Para determinar la prueba estadística pertinente para el contraste de hipótesis, se evaluó la normalidad de las variables cuantitativas mediante la prueba de **Kolmogorov-Smirnov**, justificada por el tamaño muestral ($n = 242$). Es importante tener en cuenta que la anterior evaluación descriptiva de las variables principales (Estrés académico y Adicción a las redes sociales) se realizó a partir la categorización de sus valores cuantitativos, por ende, a partir de aquí se realizará la comprobación de las hipótesis con los valores numéricos discretos de ambos test.

Los resultados de la prueba de normalidad indicaron que tanto los puntajes totales del estrés académico y adicción a redes sociales, como las tres dimensiones de esta última, presentaron **una distribución no normal ($p < 0.05$)**. En consecuencia, se determinó el uso del coeficiente de correlación de Spearman (Rho) prueba estadística no paramétrica para variables cuantitativas.

Tabla no. 6 Pruebas de evaluación de normalidad en las variables principales

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Nivel de Estrés Académico (TEST SISCO)	0,078	242	0,001	0,977	242	0,001
Nivel de Adicción a Redes Sociales (Test ARS)	0,067	242	0,011	0,980	242	0,002
Dimensión: Obsesión por las redes sociales (Test ARS)	0,101	242	0,000	0,956	242	0,000
Dimensión: Falta de Control personal en el uso de redes (Test ARS)	0,090	242	0,000	0,980	242	0,002
Dimensión: Uso excesivo de las redes sociales (Test ARS)	0,066	242	0,012	0,981	242	0,002

Fuente: Elaboración propia, 2026

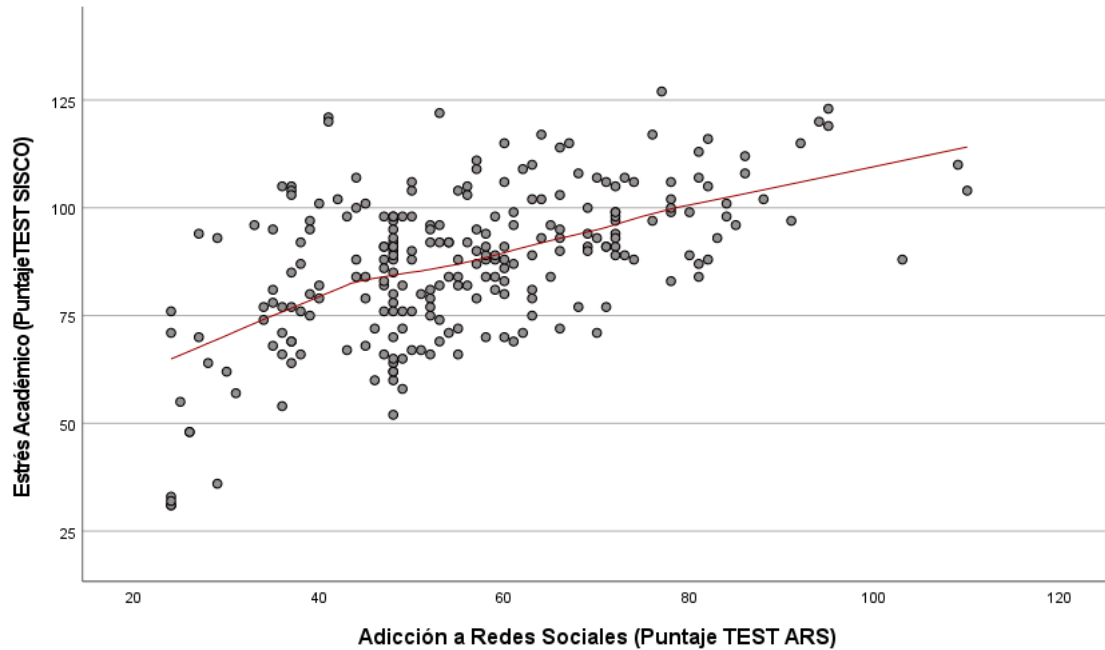
4.1.4 Análisis Inferencial y Contraste de Hipótesis

Para determinar la relación entre el Estrés Académico y Adicción a redes sociales con sus respectivas dimensiones, se empleó como prueba estadística no paramétrica, el coeficiente de correlación Spearman al tratarse de datos cuantitativos con distribución no normal.

4.1.4.1. Contraste de la Hipótesis General: Relación entre Estrés Académico y la Adicción a Redes sociales

Al realizar el análisis bivariado con el coeficiente de spearman, los resultados evidenciaron una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre el puntaje total de adicción a las redes sociales y el nivel de estrés académico (**rho de Spearman = 0,504; p < 0,001**). Este hallazgo permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis general, concluyendo que el incremento en el uso problemático de redes sociales es directamente proporcional al aumento de la carga tensional en los estudiantes evaluados (**Figura N°. 4**).

Figura no.4 Diagrama de dispersión y regresión de suavizado local (LOESS) para la correlación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico en estudiantes de medicina (Ucayali, 2026).



Este gráfico de dispersión representa el análisis bivariado entre los puntajes brutos del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (eje X) y el Inventario SISCO del Estrés Académico (eje Y). Cada punto espacial ilustra el cruce de ambas variables para cada estudiante evaluado ($N = 242$). La línea central corresponde al ajuste de regresión local ponderada (LOESS), la cual evidencia gráficamente la trayectoria monótona ascendente de los datos sin forzar una distribución lineal paramétrica. La concentración de la nube de puntos ratifica la dirección y magnitud de la asociación positiva, moderada y estadísticamente significativa documentada mediante el coeficiente de Spearman ($\rho = 0,504$; $p < 0,001$). La gráfica constata que a mayor severidad la adicción a las redes sociales, existe una relación positiva directamente proporcional en la percepción del Estrés académico por el estudiante de Medicina Humana.

4.1.4.2. Contraste de la Hipótesis Específica 3: Relación entre Estrés Académico y la Dimensión: Obsesión por las redes sociales

El análisis estadístico demostró una correlación positiva, moderada y altamente significativa entre la dimensión de obsesión por las redes sociales y el nivel de estrés académico ($\rho = 0,442$; $p < 0,001$). Este resultado permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la primera hipótesis específica, estableciendo que el pensamiento recurrente y la ansiedad por la desconexión se asocian directamente con una mayor carga de estrés en el universitario.

Tabla 7. Correlación de Spearman entre las dimensiones de Adicción a redes sociales y el estrés académico en los Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali en el periodo 2026.

Variable / Dimensión (ARS)	Rho de Spearman	Valor p	Magnitud de la relación
Puntaje Total de Adicción a Redes Sociales	0.504	$< 0.001^{**}$	Positiva moderada
Dimensión: Falta de Control personal en el uso de redes	0.498	$< 0.001^{**}$	Positiva moderada
Dimensión: Uso excesivo de las redes sociales	0.478	$< 0.001^{**}$	Positiva moderada
Dimensión: Obsesión por las redes sociales	0.442	$< 0.001^{**}$	Positiva moderada

Nota: La correlación es estadísticamente significativa al nivel 0.01 (bilateral). Fuente: Elaboración propia, 2026

4.1.4.3. Contraste de la Hipótesis Específica 4: Relación entre Estrés Académico y la Dimensión: Falta de Control personal en el uso de redes

Como se observa en la tabla no., 7 se documentó una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la falta de autorregulación en el uso de redes y el estrés académico ($\rho = 0,498$; $p < 0,001$). En consecuencia, se acepta la segunda hipótesis específica, evidenciando que la incapacidad para limitar el tiempo de conexión representa la dimensión con mayor fuerza de asociación con el estrés académico del estudiante de medicina humana.

4.1.4.4. Hipótesis Específica 5: Relación entre el estrés académico y la Dimensión: Uso excesivo de las redes sociales

Los resultados evidenciaron una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre el uso prolongado de plataformas digitales y la respuesta de estrés académico ($\rho = 0,478$; $p < 0,001$). Este hallazgo **confirma la quinta hipótesis específica**, corroborando que la exposición desmedida a las redes sociales repercute de forma proporcional en la vulnerabilidad al estrés de los estudiantes. Los datos de la correlación con el coeficiente de correlación de Spearman se pueden observar en la **tabla no. 7**

4.1.5. Análisis comparativo según variables sociodemográficas y académicas

Para ir más allá del análisis correlacional global e identificar los subgrupos poblacionales de mayor riesgo, se procedió a estratificar la muestra. El objetivo metodológico de esta fase fue determinar si la severidad del estrés académico presenta variaciones estadísticamente significativas en función de las características basales de los estudiantes, iniciando con la variable biológica y sociodemográfica del sexo.

Dado el incumplimiento previo del supuesto de normalidad para las puntuaciones del Inventario SISCO, se empleó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para el contraste de estas dos muestras independientes. El escrutinio de los datos arrojó una diferencia altamente significativa entre ambos grupos ($U = 5184,50$; $Z = -3,874$; $p < 0,001$).

Al desglosar la distribución paramétrica, la cohorte femenina ($n = 129$) concentró la mayor magnitud de la respuesta alostática, registrando un rango promedio de 137,81. En contraste, los estudiantes de sexo masculino ($n = 113$) evidenciaron una susceptibilidad marcadamente menor a los estresores académicos, ubicándose en un rango promedio de 102,88. Desde un enfoque epidemiológico, estos resultados documentan fehacientemente que las estudiantes mujeres constituyen un grupo de vulnerabilidad primaria, presentando una predisposición significativamente mayor a experimentar niveles elevados de estrés frente a las mismas demandas del entorno formativo médico.

Tabla 8. Comparación y Prueba U de Mann Whitney los niveles de estrés académico según el sexo de los estudiantes.

Sexo	n	Rango promedio	Suma de rangos	Estadísticos de prueba	Valor p
Femenino	129	137,81	17777,50	$U = 5184,50$	< 0,001**
Masculino	113	102,88	11625,50	$Z = -3,874$	
Total	242				

Nota: Prueba de contraste U de Mann-Whitney. Diferencia estadísticamente significativa al nivel 0,01.

Respecto a la progresión en la carrera médica, la prueba de Kruskal-Wallis determinó que el año de estudio influye de manera estadísticamente significativa en la percepción del estrés académico ($H = 18.321$; $gl = 5$; $p = 0.003$). El análisis estratificado demostró que la mayor carga de estrés se concentra de forma aguda en los estudiantes de tercer año (rango promedio de 149.05), etapa que coincide con la transición del bloque de ciencias básicas hacia las exigencias de las ciencias clínicas con especial énfasis en desarrollo de cursos como morfofisiología y anatomía humana. Para identificar con precisión entre qué años radicaban estas diferencias, se realizó un análisis post-hoc mediante comparaciones por pares de Dunn. Para controlar la tasa de error familiar (Error Tipo I), los valores p fueron ajustados mediante la corrección de Bonferroni. El análisis reveló que las diferencias significativas se localizan exclusivamente al comparar el 3er año [$Me = 95,50$, $RIC = 84,25 - 105,00$] con el 2do año [$Me = 77,50$, $RIC = 69,50 - 92,50$] ($p = 0.016$), y al comparar el 3er año con el 4to año [$Me = 84,50$, $RIC = 69,75 - 92,25$] ($p = 0.006$). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre el resto de los años académicos evaluados.

Asimismo, se documentaron repuntes secundarios de estrés durante el quinto año (128.30) y el séptimo año o internado médico (119.34), mientras que los niveles más bajos de la muestra se registraron en los alumnos de segundo año (89.45).

Tabla no. 9. Comparación de los niveles de estrés académico según el año de estudio de la carrera de medicina.

	En qué año de estudio se encuentra cursando:	N	Rango promedio	Estadísticos de prueba	Valor p	Comparaciones Post-Hoc (Bonferroni)
Estrés Académico (Puntaje TEST SISCO)	2do año	20	89,45	H = 18,321 $gl = 5$	0,003	3er vs 2do ($p = 0.016$)
	3er año	56	149,05			
	4to año	42	98,39			
	5to año	53	128,30			3er vs 4to ($p = 0.006$)
	6to año	22	113,05			
	7mo año	49	119,34			
	Total	242				

Nota: Prueba de contraste H de Kruskal-Wallis. Diferencia estadísticamente significativa al nivel 0,01.

4.2 Discusión

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali. Tras el análisis de los datos, los hallazgos demostraron la existencia de una correlación positiva y de magnitud moderada entre ambas variables, lo que otorga el sustento estadístico para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis general del estudio.

A partir de esta comprobación empírica, se establece que el uso desregulado y problemático de las plataformas digitales se asocia estrechamente con mayores niveles de tensión psicológica. Clínicamente, esto indica que los universitarios que reportan conductas más intensas de dependencia, obsesión y pérdida de control sobre su entorno virtual, tienden a presentar una mayor carga alostática y agotamiento mental. De este modo, los resultados confirman que la adicción a las redes sociales es un factor de riesgo psicosocial que vulnera y deteriora la capacidad de afrontamiento del estudiante frente a las elevadas demandas cognitivas y formativas inherentes a la carrera médica.

4.2.1. Análisis de la prevalencia y Perfil epidemiológico

La validez externa de este estudio se fundamenta en la consistencia de sus resultados con las tendencias reportadas en la literatura científica contemporánea, permitiendo situar la problemática de Ucayali dentro de un contexto epidemiológico regional y global.

Los niveles predominantemente moderados de estrés académico y adicción encontrados en esta muestra concuerdan con los reportes de García Tejada et al. (36) y Rubio López (37). Es imperativo precisar que García Tejada (36) asocia esta prevalencia a las secuelas de la virtualización educativa y el contexto pospandémico, donde la fatiga crónica se ha consolidado como una respuesta maladaptativa persistente. Un matiz relevante aportado por Rubio López (37) es la variabilidad según la carrera: mientras que estudiantes de Nutrición presentan las puntuaciones de adicción más elevadas, los de Psicología reportan

los niveles más bajos, situando a la medicina en un punto de vulnerabilidad intermedia pero crítica por la naturaleza de su carga cognitiva.

Se detectó una vulnerabilidad significativamente mayor en el sexo femenino, lo cual ratifica los hallazgos de Rubio López (37) en facultades de salud peruanas. Respecto a la progresión académica, los estudiantes del tercer año presentan picos de estrés elevados. Si bien la presencia de estresores transversales como la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado bajo el régimen de virtualidad, la transición específica a los ciclos clínicos representa un factor agravante. El choque entre la carga teórica remanente y la exigencia del ambiente hospitalario actúa como un factor de vulnerabilidad que compromete la reserva cognitiva del estudiante (36).

El pico máximo de estrés documentado en los alumnos de tercer año constituye un hallazgo clínico de alto valor para las políticas de salud universitaria. Esta etapa representa el punto de inflexión hacia la consolidación anatómico-clínica (cursos de morfofisiología y transición a la semiología médica). Este repunte tensional concuerda con investigaciones previas en estudiantes de ciencias de la salud (4, 16), las cuales señalan que el incremento abrupto de la responsabilidad formativa y la carga cognitiva en los años de transición preclínica representan los estresores que detonan la morbilidad psicológica en el futuro médico.

4.2.2. Discusión sobre la relación entre el Estrés Académico y la Adicción a Redes Sociales

Al contrastar los hallazgos principales con la evidencia científica contemporánea, la correlación positiva y significativa documentada entre la adicción a redes sociales y el estrés académico ($\rho = 0,504$) guarda concordancia con lo reportado a nivel nacional por Miñan-Olivos et al. (5) y Castro-Orihuela (6). Dichos autores evidenciaron dinámicas similares en universitarios de Lima Metropolitana, lo que sugiere que el impacto de la hiperconectividad digital y el uso problemático del internet es una problemática nacional, y se consolida como un factor de riesgo transversal en el sistema de educación superior peruano. A nivel internacional, estos resultados son respaldados por las revisiones sistemáticas y las investigaciones de Zhang et al. (1), quienes concluyen de manera consistente que la exposición desregulada a las redes sociales interactúa de forma sinérgica con las demandas

académicas, relacionándose con niveles más altos de distrés psicológico en la población universitaria.

Un aporte diferencial del presente análisis es la evaluación estratificada por dimensiones, donde la "Falta de control personal" demostró la mayor fuerza de asociación con el estrés académico ($\rho = 0,498$). Este dato empírico se alinea de forma precisa con los modelos de la neurobiología de la adicción propuestos por Montag et al. (17) y las alteraciones descritas por He et al. (18). Dicha literatura postula que la disfunción en la inhibición de impulsos corticales frente al estímulo digital constituye el núcleo conductual que se vincula a la sobrecarga atencional, la procrastinación y, subsecuentemente, a la alteración alostática manifestada como estrés.

4.2.3. Interpretación teórica de los resultados

Entender el impacto de la adicción a las redes sociales y su relación con el estrés académico requiere un conocimiento de los modelos biopsicosociales que rigen esta interacción. El modelo Transaccional del Estrés descrito por Lazarus y Folkman nos explica que el estrés se produce cuando las demandas del entorno superan los recursos que la persona tiene para hacerle frente (13). De esta manera, el estudiante realiza dos tipos de evaluaciones cognitivas: evaluación primaria: etapa inicial donde este determina la naturaleza de un factor estresante y si este afecta a su bienestar; y la evaluación secundaria: el alumno evalúa su propia capacidad para controlar, alterar o superar el factor estresante (13).

A partir de lo anterior, En el estudiante de medicina, la "evaluación primaria" identifica al currículo no como un desafío, sino como una "amenaza" constante de daño o pérdida (fracaso académico). Ante esto, la "evaluación secundaria" revela una percepción de recursos de afrontamiento insuficientes; es aquí donde el estudiante, al constatar que ha sacrificado horas críticas de estudio en redes sociales, experimenta una exacerbación del distrés psicológico y una desregulación del eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal (HPA).

Desde el punto de vista neuropsicológico, los resultados sugieren un conflicto entre el estriado ventral, dominado por la gratificación dopaminérgica inmediata de los algoritmos digitales y la corteza prefrontal, encargada del control inhibitorio y las funciones ejecutivas. Como proponen Zhao et al. el uso problemático debilita la capacidad de autorregulación,

agotando los recursos de autocontrol y debilitando la "autoeficacia académica". Esta falla en el control inhibitorio conduce a un ciclo de procrastinación mediada por el dispositivo móvil como mecanismo de evitación ineficaz o desadaptativa (39).

En el plano psicosocial, la comparación social ascendente descrita por Diomande en entornos digitales genera sentimientos de inadecuación, es decir la exposición por redes sociales de los éxitos personales o académicos idealizados de otras personas genera sentimiento de preocupación. Así, el estudiante de medicina al contrastar su realidad de fatiga crónica por sobrecarga, dificultad de aprendizaje, privación del tiempo libre; con las representaciones idealizadas en redes, el estudiante desarrolla un sentimiento de insuficiencia y sensación de fracaso que, al debilitar su resiliencia, se asocia con una mayor percepción de estrés académico. (40).

4.2.4. Limitaciones del estudio

La interpretación de los presentes resultados debe considerar ciertas restricciones metodológicas inherentes al diseño de la investigación. En primer lugar, la naturaleza observacional, transversal y correlacional del estudio impide establecer relaciones de causalidad o direccionalidad temporal. Con este diseño no es posible determinar si la adicción a las redes sociales precede y detona el estrés académico, o si, por el contrario, la sobrecarga tensional basal empuja al estudiante hacia el uso problemático digital como mecanismo de evasión. En segundo lugar, la recolección de datos mediante cuestionarios psicométricos autoadministrados (Test ARS e Inventario SISCO) introduce la posibilidad de sesgos de reporte subjetivo o deseabilidad social, donde el universitario podría subestimar o enmascarar la severidad de su dependencia o su fragilidad emocional. Asimismo, dado que la muestra se extrajo de una única institución, la validez externa de los hallazgos presenta un límite razonable para su extrapolación directa a poblaciones de estudiantes de medicina de otras regiones o contextos socioculturales con dinámicas diferente.

4.2.5. Implicancias y direcciones futuras del estudio

A pesar de las limitaciones descritas, la evidencia aportada por esta investigación tiene una utilidad clínica y académica de impacto. La confirmación de que casi un 15% de los

futuros médicos presenta riesgo clínico de adicción digital, y que esto exagera su carga de estrés de forma directamente proporcional, exige que las autoridades facultativas y las unidades de bienestar universitario prioricen un enfoque preventivo. Resulta imperativa la implementación de programas de tamizaje temprano en salud mental y la estructuración de intervenciones de "higiene digital" y modulación del afrontamiento del estrés, priorizando la asignación de recursos psicológicos hacia las estudiantes mujeres y la población estudiantil que se encuentran en el embudo anatómico-clínico del tercer año de estudios.

Para futuras líneas de investigación, se sugiere el despliegue de diseños longitudinales prospectivos que rastreen la evolución de ambas variables durante la totalidad de los siete años de formación médica. De igual forma, el salto cualitativo para futuros estudios multicéntricos radicará en complementar el diagnóstico psicométrico con marcadores neurobiológicos objetivos de estrés crónico (como la monitorización de cortisol salival, niveles de proteína C reactiva ultrasensible o la variabilidad de la frecuencia cardíaca) para cuantificar el impacto orgánico real de la hiperconectividad digital y el desgaste académico en el estudiante universitario.

CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos y tras la contrastación de las hipótesis formuladas en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali (período 2026), se exponen las siguientes conclusiones:

- **Primera:** Se determinó la existencia de una correlación positiva, de magnitud moderada y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de medicina humana evaluados ($\rho = 0,504$; $p < 0,001$). Este hallazgo confirma la hipótesis general, demostrando que el incremento en el patrón de uso problemático y de dependencia hacia las plataformas digitales se asocia de forma directamente proporcional con la elevación de la carga de estrés académico global.
- **Segunda:** Se determinó que el nivel predominante de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Medicina Humana evaluados es de grado moderado, abarcando al 47,1% de la población, seguido de un 38,0% con un nivel bajo. Sin embargo, resulta de alta relevancia clínica que un 14,8% de la muestra exhibe patrones de uso problemático severo (13,6% en nivel alto y 1,2% en nivel muy alto), identificándose así a una fracción estudiantil con riesgo inminente de disfunción conductual y dependencia tecnológica.
- **Tercera:** Se determinó que el estrés académico en la población estudiantil se concentra mayoritariamente en un nivel moderado, afectando al 74,0% de los universitarios, mientras que un 5,8% padece de niveles altos de sobrecarga tensional. Esta distribución confirma una sostenida carga alostática derivada del proceso formativo médico, evidenciada de manera transversal por el hecho de que el 81,0% de la muestra reportó haber experimentado episodios significativos de nerviosismo o preocupación durante el semestre.
- **Cuarta:** Se estableció una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión de obsesión por las redes sociales ($\rho = 0,442$; $p < 0,001$). Se concluye que la presencia de pensamientos recurrentes sobre la actividad virtual, la ansiedad ante la imposibilidad de conectarse y la necesidad

constante de revisión digital constituyen factores que incrementan de manera medible el estrés académico de los universitarios.

- **Quinta:** Se constató una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión de falta de control personal en el uso de redes sociales ($\rho = 0,498$; $p < 0,001$). Esta dimensión representó la fuerza de asociación más elevada dentro del análisis bivariado, evidenciando que la incapacidad del estudiante para autorregular sus tiempos de conexión y la interrupción recurrente de sus actividades obligatorias se posicionan como factores fuertemente asociados a la sobrecarga alostática en el entorno formativo.
- **Sexta:** Se corroboró la existencia de una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre el estrés académico y la dimensión de uso excesivo de las redes sociales ($\rho = 0,478$; $p < 0,001$). El hallazgo ratifica que la inversión desmedida y prolongada de tiempo diario en las plataformas virtuales reduce la disponibilidad cronológica para la organización del estudio, limitando la eficiencia de las estrategias de afrontamiento, lo cual se relaciona proporcionalmente con mayores niveles de estrés autopercebido.

RECOMENDACIONES

En congruencia con los hallazgos y conclusiones de la presente investigación, se plantean las siguientes directrices institucionales y metodológicas:

A las autoridades de la Facultad de Medicina Humana

- **Implementar protocolos de tamizaje preventivo:** Se sugiere establecer evaluaciones psicométricas periódicas para identificar tempranamente a los estudiantes con perfiles de riesgo asociados al uso problemático de redes sociales y vulnerabilidad al estrés.
- **Desarrollar programas de higiene digital y autorregulación:** Dado que la dimensión de "falta de control personal" demostró ser la principal condicionante del estrés, es necesario estructurar talleres extracurriculares o módulos dentro del plan de tutoría enfocados en el entrenamiento del control, la gestión eficiente del tiempo y la deshabituación de la hiperconectividad digital.
- **Focalizar la intervención en grupos de alta vulnerabilidad:** Se recomienda desplegar estrategias de acompañamiento psicológico y soporte académico con para los alumnos que cursan el tercer año.

A la comunidad científica y futuros investigadores:

- **Transición hacia diseños longitudinales:** Se sugiere abandonar el diseño transversal para futuras líneas de investigación y apostar por estudios de cohorte prospectiva que rastreen a los estudiantes desde el ingreso a ciencias básicas hasta el internado médico.

- **Restricción del uso de redes sociales:** Se recomienda a la Facultad de Medicina Humana implementar una política de restricción del uso de redes sociales durante las clases teóricas y prácticas académicas, disponiendo que, al inicio de cada sesión, los estudiantes coloquen sus teléfonos celulares en un espacio designado por el docente, permaneciendo allí hasta la finalización de la actividad. Su uso será permitido únicamente cuando sea autorizado con fines académicos o ante situaciones justificadas, con la finalidad de reducir las distracciones e interrupciones asociadas al uso de redes sociales, favorecer la concentración y promover un adecuado desarrollo de las actividades académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zhang Y, Qin X, Ren P. Social media use, procrastination and academic stress among university students. *BMC Psychol.* 2022;10:241.
2. Ramírez-Gil E, Reyes-Castillo G, Rojas-Solís JL, Fragoso-Luzuriaga R. Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Rev Cienc Salud.* 2022;20(3):1-26.
3. Keles B, McCrae N, Grealish A. Social media and mental health in university students: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(6):3546.
4. Pandia-Yañez L. Depression, anxiety, and stress among students of a Peruvian public university. *BMC Psychol.* 2024;12:190.
5. Miñan-Olivos J, Castañeda-Huamán M, Rengifo-Lozano R. Academic stress and social network addiction in Peruvian university students. *Rev Psicol.* 2023;41(2):215-228.
6. Castro-Orihuela A. Uso problemático de redes sociales y estrés académico en universitarios de Lima Metropolitana [tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2024.
7. Mayorca-Martínez R, Huamán-Huamán L, Quispe-Gómez M. Social networks and self-esteem in Peruvian university students. *Front Psychol.* 2023;14:1189456.
8. Brand M, Young KS, Laier C, Wölfling K, Potenza MN. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neurosci Biobehav Rev.* 2016;71:252-266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033.
9. Brand M, Wegmann E, Stark R, Müller A, Wölfling K, Robbins TW, et al. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019;104:1-10. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.06.032.
10. Brand M, Müller A, Wegmann E, Antons S, Brandtner A, Müller SM, et al. Current interpretations of the I-PACE model of behavioral addictions. *J Behav Addict.* 2025;14(1):1-17.
11. Ecurra LM, Salas E. Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit.* 2014;20(1):125-143.

12. Ecurra LM, Salas E. Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Rev Digit Investig Docencia Univ.* 2016;10(2):48-58.
13. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer Publishing Company; 1984.
14. Barraza A. *El estrés académico en alumnos de educación media superior.* Ciudad de México: Instituto Universitario Anglo Español; 2006.
15. He A, Zhu L. From academia to addiction: understanding the mechanism behind how academic stress fuels social media addiction in PhD students. *Curr Psychol.* 2024.
16. Olowu AO, Seri FA. Social media use, academic stress and academic performance among university students. *J Educ Pract.* 2021;12(8):45–52.
17. Montag C, Wegmann E, Sariyska R, Demetrovics Z, Brand M. How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders. *J Behav Addict.* 2021;10(3):1–9.
18. He Q, Turel O, Bechara A. Brain anatomy alterations associated with social networking site addiction. *NeuroImage.* 2021;236:118018.
19. Turel O, He Q, Xue G, Xiao L, Bechara A. Examination of neural systems sub-serving Facebook “addiction”. *Psychol Rep.* 2022;125(4):1935–55.
20. Valles GAC-SD. *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en estudiantes universitarios.* Lima: Universidad César Vallejo; 2024.
21. Landa-Blanco M, Reyes García Y, Landa-Blanco AL, Cortés-Ramos A, Paz-Maldonado E. Social media addiction relationship with academic engagement in university students: the mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon.* 2024;10(2):e24384.
22. Shang YM, Wang GS, Sliney D, Yang CH, Lee LL. Blue light-induced retinal damage and oxidative stress: A review of recent evidence. *Int J Ophthalmol.* 2022;15(3):399–406.
23. Sheppard AL, Wolffsohn JS. Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmol.* 2021;6(1):e000146
24. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in higher education: A systematic review. *Int J Adolesc Youth.* 2022;27(1):104–121.
25. Liu Y, Wang Z, Zhou C, Li T. Academic stress and its association with mental health among university students: A cross-sectional study. *BMC Psychol.* 2023;11:312.
26. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping: Revisiting the transactional model. *Stress Health.* 2021;37(4):601–610.

27. McEwen BS, Akil H. Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders. *J Neurosci*. 2021;41(1):12–21.
28. Arnsten AFT. Stress weakens prefrontal networks: Molecular insults to higher cognition. *Nat Rev Neurosci*. 2021;22(10):615–631.
29. Wang Y, Chen X, Gong J, Yan Y. Effects of chronic stress on hippocampal neuroplasticity and cognitive function. *Front Psychiatry*. 2022;13:873157.
30. Lupien SJ, Juster RP, Raymond C, Marin MF. Efectos del estrés crónico sobre el cerebro humano: implicaciones neurobiológicas y cognitivas. *Rev Neurol*. 2021;72(6):215–223.
31. Arnsten AFT. El estrés y el deterioro de las funciones ejecutivas: bases neurobiológicas de la disfunción prefrontal. *Rev Neurol*. 2023;76(2):65–74.
32. McEwen BS, Morrison JH. Bases neurobiológicas del estrés y la adaptación cerebral. *Rev Psiquiatr Salud Ment*. 2020;13(4):193–201.
33. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 (2021). *ACADEMO*. 2022;9(2):127-38
34. Rodríguez-Rivera R, et al. Adaptation of the complete and brief version of the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) in Peruvian adolescents from the Amazon region. *Rev Chil Neuropsiquiatr*. 2025.
35. Moretta T, Buodo G, Marino C, et al. Toward the classification of social media use disorder: Clinical characterization and proposed diagnostic criteria. *Addict Behav*. 2025.
36. García Tejada GF, García Tejada JE, García Tejada YER. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en el contexto del COVID-19: una revisión sistemática. *Rev Vive [Internet]*. 2024 [citado el 15 de mayo de 2026];7(19):283-298. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i19.300>
37. Rubio Lopez G. Adicción a redes sociales en estudiantes de la facultad de salud de una universidad privada de Lima Norte [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada del Norte; 2021.
38. Roque Herrera Y, Alonso-García S, Tenelanda López DV, López Núñez JA. Predictive Capacity of Social Media Addiction on Academic Engagement in University Students. *Educ Sci [Internet]*. 2025 [citado el 15 de mayo de 2026];15(12):1677. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/educsci15121677>
39. Zhao X, Wang H, Ma Z, Zhang L, Chang T. Smartphone addiction and academic procrastination among college students: a serial mediation model of self-control and academic

self-efficacy. *Front Psychiatry* [Internet]. 2025 [citado el 15 de mayo de 2026];16:1572963. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1572963>

40. Diomande S. The Influence of Social Media on Adolescent Mental Health. *Psychology Student Publications* [Internet]. 2024 [citado el 15 de mayo de 2026];75. Disponible en: <https://commons.und.edu/psych-stu/75>

ANEXOS

ANEXO N° 01: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACION		
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
General ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?	General Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	H1: Existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026. H0: No existe asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	VI. Adicción a las redes sociales (ARS). VD: Estrés académico.	ARS: obsesión, falta de control personal, uso excesivo. Estrés académico: nivel global (SISCO).	ARS: puntuación total 24–120; bajo 24–48, moderado 49–72, alto 73–96, muy alto 97–120. SISCO: 31–155; bajo 31–72, moderado 73–113, alto 114–155.

Específico ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?	Específico Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	H1: Existe un nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	Adicción a redes sociales	Obsesión; falta de control personal; uso excesivo	Puntuación ARS y nivel de adicción.
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?	Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	H2: Existe un nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	Estrés académico	Nivel global	Puntuación SISCO y nivel de estrés.
¿Qué relación existe entre la dimensión obsesión y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?	Analizar la relación entre la dimensión obsesión y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	H3: Existe relación significativa entre la dimensión obsesión y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	Adicción a redes sociales y estrés académico	Obsesión	Puntuación de la dimensión ARS y puntuación SISCO; correlación de Spearman.

¿Qué relación existe entre la dimensión falta de control y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?	Analizar la relación entre la dimensión falta de control y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	H4: Existe relación significativa entre la dimensión falta de control y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	Adicción a redes sociales y estrés académico	Falta de control personal	Puntuación de la dimensión ARS y puntuación SISCO; correlación de Spearman.
¿Qué relación existe entre la dimensión uso excesivo y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026?	Analizar la relación entre la dimensión uso excesivo y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	H5: Existe relación significativa entre la dimensión uso excesivo y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026.	Adicción a redes sociales y estrés académico	Uso excesivo	Puntuación de la dimensión ARS y puntuación SISCO; correlación de Spearman.

ANEXO N° 02: Consentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



“Relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali, período 2026”

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Angie Gatica Campos, estudiante de Medicina de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Ucayali, estoy realizando un estudio como proyecto de investigación, “Relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali, período 2026”

Se me ha explicado que el objetivo del estudio es Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026, el cual tendrá una duración aproximada de 20 minutos. Participación es totalmente voluntaria. Asimismo, se me ha informado que este estudio es de riesgo mínimo, ya que implica únicamente la aplicación de cuestionarios psicológicos. En caso de que durante la participación se genere incomodidad o malestar emocional, podré retirarme del estudio sin ninguna consecuencia.

La información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad, garantizando el anonimato, por lo que en ningún momento se revelará mi identidad.

¿Acepta ser parte de este estudio?

Si () No ()

ANEXO N°03: Instrumentos de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



“Relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali, período 2026”

Estimado estudiante, el presente es una encuesta para Determinar la relación entre la adicción a las de redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Ucayali durante el período 2026. Ud. ha sido seleccionado para el estudio, le pedimos nos colabore respondiendo con las situaciones que más se acerquen a su realidad, de manera sincera y objetiva de esta manera el estudio cobrara más relevancia, gracias por su colaboración.

1.- Edad en años cumplidos: _____

2.- Sexo: Masculino () Femenino ()

3.- Región o departamento de procedencia: _____

4.- ¿En qué año de estudio se encuentra cursando?

1er año () 2do año () 3er año () 4to año () 5to año ()

6to año () 7mo año / Internado ()

5.- ¿Qué tipo red social utiliza con mayor frecuencia?

WhatsApp () Messenger () Telegram () Facebook () Instagram () TikTok () YouTube ()

6.- ¿Qué dispositivos utiliza para acceder a las redes sociales?

Celular () Tablet () Laptop () Computadora de escritorio ()

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

Si () No()

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

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

3.- **Dimensión estresores.** En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas					
Sobrecarga de tareas y trabajos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4. **Dimensión síntomas (reacciones).** En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea)					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Dimensión estrategias de afrontamiento

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Tomar la situación con sentido del humor					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

Autores: Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas (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) Casi siempre (CS) Algunas veces (AV) Rara vez (RV) Nunca (N)

N ^a 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 N°04: Aprobación de proyecto por el comité de ética



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS



Pucallpa, 19 de enero del 2026

OFICIO N°016-2026-UNU-FMH-CGyT

Señorita:

ANGIE GATICA CAMPOS

Estudiante de la Facultad de Medicina Humana

Presente. -

ASUNTO : REMITO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN APROBADO

Ref. : Carta N° 025-2026-UNU-FMH-CEI

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y, en mérito al documento de la referencia el Presidente de la Comisión de Grados y Títulos, le hace llegar su Proyecto de Investigación **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad, la misma que reúne las condiciones básicas para proceder con su ejecución (Plataforma Pilar), y así continuar con el normal trámite correspondiente.

Título del Proyecto: "RELACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES CON EL ESTRÉS ACADEMICO Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2025".

Sin otro particular, me suscribo de usted reiterándole muestras de especial consideración y estima personal.

Atentamente;


M.C. Eugenio Alfredo Faustor Villajuan
Presidente de la Comisión de Grados
y Títulos - FMH

C.C.
EAFV
Arzobispo

Anexo N°05: Autorización para ejecutar el cuestionario

"Año de la Esperanza y Fortalecimiento de la Democracia"



Universidad Nacional de Ucayali
RUC N° 20154598244
Facultad de Medicina Humana
Decanatura



Pucallpa, 09 de marzo del 2026.

CARTA N° 015-2026-UNU/FMH/D

Señora
ANGIE GATICA CAMPOS
Estudiante de la Facultad de Medicina Humana.
Universidad Nacional de Ucayali
Presente.-

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR CUESTIONARIO A ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA

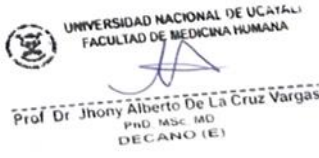
REF. : SOLICITUD S/N° de fecha 09/03/2026.

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente, y a la vez se **AUTORIZA** la aplicación de cuestionario anónimo y voluntario a los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana como parte de la ejecución del Proyecto de Investigación titulada: **"RELACIÓN ENTRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, PERIODO 2026"**, aprobado por el Comité de Ética en Investigación con Código CEI-FMH-2025-013.

Sin otro particular, me suscribo de Usted.

Atentamente,


Prof. Dr. Jhony Alberto De La Cruz Vargas
PHD. MSc. MD
DECANO (E)



C.c.
Archivo
JADLCV/ jnva
Correo institucional: decanatura_fmh@edu.pe