



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/>

Año: XI Número: 1. Artículo no.:66 Período: 1ro de septiembre al 31 de diciembre del 2023

TÍTULO: Adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit.

AUTORES:

1. Dra. Liliana Estefanía Ramírez Jaime.
2. Dr. Felix Gerardo Buichia Sombra.
3. Dra. Ramona Armida Medina Barragán.
4. Dr. Gregorio Cota Valenzuela.
5. Dra. Guadalupe Adriana Miranda Cota.
6. Dra. Casandra Aidee Soto Olivas.

RESUMEN: El objetivo fue identificar la relación entre adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico en 2590 estudiantes de dos universidades públicas de Sinaloa y Nayarit. Estudio descriptivo, correlacional de corte transversal, se aplicaron la Escala de Adicción a Redes Sociales y Estrés Académico SISCO en una muestra de 445 estudiantes. El 76,4% fueron mujeres, la media de edad fue 20,75 (DE = 5,31). El 41,1% y el 78,4% presentaron nivel medio en adicción a redes sociales y estrés académico, respectivamente. El excesivo uso de redes sociales se relacionó con el rendimiento académico ($r_s = -.12, p < 0,05$). Las horas de conexión a redes sociales se relacionó con el estrés académico: reacciones psicológicas ($r_s = .09, p < 0,05$). A más excesivo uso a redes sociales menor rendimiento académico, además a más horas de uso de redes sociales más estrés académico: reacciones psicológicas en los jóvenes universitarios.

PALABRAS CLAVES: adicción a redes sociales, estrés académico, universitarios, ciencias de la salud.

TITLE: Addiction to social networks, academic stress, and academic performance in young university students from Sinaloa and Nayarit.

AUTHORS:

1. PhD. Liliana Estefanía Ramírez Jaime.
2. PhD. Felix Gerardo Buichia Sombra.
3. PhD. Ramona Armida Medina Barragán.
4. PhD. Gregorio Cota Valenzuela.
5. PhD. Guadalupe Adriana Miranda Cota.
6. PhD. Casandra Aidee Soto Olivas.

ABSTRACT: The objective was to identify the relationship between social network addiction, academic stress, and academic performance in 2590 students from two public universities in Sinaloa and Nayarit. A descriptive, correlational, cross-sectional study, the Social Network Addiction and Academic Stress Scale SISCO was applied in a sample of 445 students. The 76.4% were women, the mean age was 20.75 (SD = 5.31). The 41.1% and 78.4% presented medium level in addiction to social networks and academic stress, respectively. Excessive use of social networks was related to academic performance ($r_s = -.12$, $p < 0.05$). Hours of connection to social networks was related to academic stress: psychological reactions ($r_s = .09$, $p < 0.05$). The more excessive the use of social networks, the lower the academic performance, and the more hours of social network use, the more academic stress: psychological reactions in young university students.

KEY WORDS: addiction to social networks, academic stress, university students, health sciences.

INTRODUCCIÓN.

Actualmente, el internet es utilizado por aproximadamente 4.740 millones de personas, lo que representa el 59.3% de la población mundial, y los usuarios pasan 2 horas y 28 minutos diarios en plataformas sociales, un aumento de un minuto en comparación con el año 2021. De estos usuarios, el 47% lo utiliza para mantenerse en contacto con familiares y amigos, el 35.4% para pasar el tiempo libre, el 34.6% para leer nuevas historias y el 30% para buscar contenido como artículos y vídeos. En total, más del 63% de la población mundial utiliza Internet, y se han registrado 171 millones de nuevos usuarios en los últimos 12 meses. Además, los usuarios pasan un promedio de 6 horas y 37 minutos al día navegando por la red. Facebook sigue siendo la red social más utilizada a nivel global, con casi 3.000 millones de usuarios activos, seguida de YouTube y WhatsApp, con 2.515 y 2.000 millones de usuarios activos, respectivamente (OCDE, 2019; We are Social Media, 2022).

En México, la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH, 2021) estimó que había 88.6 millones de personas usuarias de internet (75.6%) y 91.7 millones usuarias de telefonía celular, el mayor porcentaje de personas usuarias de internet fue de 18 a 24 años (93.4%), y en cuanto a la conexión, el 89.2% refieren conectarse todos los días de la semana; las personas que viven en medios urbanos se conectan con mayor frecuencia. Los usos de internet son comunicarse (93.8%), buscar información (89.9%) y acceder a redes sociales (89.8%). En el país, el tiempo promedio de uso de internet al día, por persona, fue de 4.8 horas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021).

Las redes sociales son herramientas que permiten la comunicación y el acceso a información de manera rápida y continua a través de dispositivos móviles u ordenadores, lo que las hace muy accesibles y económicas; sin embargo, su uso excesivo puede tener efectos negativos, especialmente en los jóvenes, que son los más vulnerables. El uso prolongado y frecuente de las redes sociales puede generar

adicción, lo que lleva a una dependencia psicológica similar a la que ocurre en el consumo de alcohol (Araujo-Robles, 2016).

La palabra adicción ha sido asociada al consumo de sustancias químicas y de drogas, y se ha caracterizado a la adicción como un abuso y dependencia a cualquier sustancia psicoactiva; sin embargo, en investigaciones recientes se ha argumentado que la adicción puede producirse sin la intervención de dichas sustancias, en el cual se podría definir como el uso compulsivo y excesivo, que provoca cambios o deterioro del funcionamiento diaria del individuo y se convierte, por tanto, en una conducta adictiva, cabe resaltar que la adicción a videojuegos y a los juegos son las dos únicas adicciones sin sustancias; sin embargo, (American Psychiatric Association, 2013; Organización Mundial de la Salud, 2022; Watters et al., 2013), la Adicción a las Redes Sociales (ARS) es un comportamiento adictivo “uso problemático de internet”, que puede desencadenar problemas emocionales y de comportamiento, así como un desapego a las actividades académicas, y por consiguiente, un bajo rendimiento académico en los jóvenes universitarios (Amador-Ortiz, 2021).

Recientemente, la ARS, así como el estrés académico, sobre todo en el grupo de jóvenes, entre los que se encuentra los universitarios, representan un problema de salud, debido a que podría haber repercusiones negativas en la salud física, psicológica y emocional de los estudiantes universitarios, poniendo en riesgo su rendimiento académico y trayectoria durante su formación en el nivel superior. Según Zárate-Depraect et al. (2017), el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, siente angustia ante las situaciones que enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas. Es relevante mencionar, que el joven universitario podría presentar síntomas físicos como ansiedad, cansancio e insomnio, así como expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción; por lo tanto, es importante señalar, que el estrés académico probablemente estará presente

durante toda la vida académica y es conveniente conocer los niveles de estrés en los jóvenes universitarios y su capacidad para afrontarlo (Silva-Ramos et al., 2020).

En estudios previos sobre el estrés académico en universitarios, se ha observado una alta prevalencia del mismo; Solari-Montenegro et al. (2022) encontraron que todos los estudiantes entrevistados experimentaron momentos de preocupación o nerviosismo, lo que indica que el estrés académico afectó al 100% de los estudiantes con diversos niveles e intensidades: el 52,9% reportó un nivel moderado de estrés académico, y el 42,5% manifestó un nivel profundo de estrés. Por otro lado, Rodríguez y Cotonieto (2022) reportaron que la mayoría de los estudiantes evaluados presentaron niveles moderados-severos de estrés (67,9%), siendo ligeramente mayor el porcentaje de mujeres que de hombres con un nivel de estrés moderado-severo.

Martínez et al. (2007) determinaron que el estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, y habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. En su estudio, se encontró que los estresores más significativos fueron la programación de exámenes con el 70.72%, seguido de las deficiencias metodológicas del profesorado con un 64.5%, el sobrecargo del estudiante con un 82%, y con un 54% en la carencia del valor de los contenidos; por lo tanto, se determinó que los exámenes con el 70.72% causan el mayor nivel de estrés, seguido de las deficiencias metodológicas del profesorado con un 64.5%.

Por lo anterior, se realizó el presente estudio con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales, el estrés y el rendimiento académico en jóvenes universitarios de dos universidades públicas (Sinaloa y Nayarit) México.

DESARROLLO.

Metodología.

Este es un estudio de diseño descriptivo, correlacional y transversal (Grove y Gray, 2019). La investigación se realizó en 1870 estudiantes universitarios hombres y mujeres mayores de 18 años inscritos en un programa de licenciatura del área de la salud de una universidad pública del municipio de Ahome, Sinaloa, México, y en 720 estudiantes de un programa en área de la salud de una universidad pública de la ciudad de Tepic, Nayarit, México. La selección de la muestra fue mediante un procedimiento no probabilístico por conveniencia y fue integrada por 445 estudiantes universitarios.

El estudio se llevó a cabo siguiendo las normativas del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salud, 2014). Los instrumentos de recolección de datos se aplicaron en línea mediante la plataforma digital Google Forms, la cual permite la aplicación de los instrumentos a través de las computadoras o dispositivos móviles con acceso a internet.

La invitación a participar en el estudio se realizó vía WhatsApp a través de jefes de grupo de las instituciones educativas. En el formulario, se presentó la descripción del consentimiento informado y se expusieron el objetivo del estudio y las instrucciones para el llenado de los cuestionarios. Se enfatizó que la participación sería anónima y que los participantes podrían abandonar el formulario en cualquier momento.

Los instrumentos utilizados fueron una cédula de datos sociodemográficos que recabó información como edad, sexo, semestre, estado civil, procedencia, frecuencia de uso de redes sociales, acceso a internet en el hogar y frecuencia de conexión a redes sociales. Se aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Escrura y Salas, 2014), que consta de tres subescalas: obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal en el uso de las redes sociales (6 ítems) y uso excesivo de las redes sociales (8 ítems). Las preguntas tienen una escala tipo Likert de 0 (siempre) a 4 (nunca). Estudios

previos han demostrado una confiabilidad aceptable (Matalinares Calvet et al., 2017; Rosero Bolaños et al., 2022; Franklin Alarcón-Allaín y Salas-Blas, 2022). Un mayor puntaje en cada escala indica un nivel más alto de ARS.

Para medir el estrés académico, se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza-Macías, 2007), que consta de 31 ítems. El primer ítem es dicotómico (sí o no) y determina si el estudiante debe completar el inventario. Los ítems restantes son tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) y permiten evaluar la intensidad del estrés académico (ítem 2), la frecuencia de las demandas del entorno que causan estrés (ítems del 3 al 10), la frecuencia de los síntomas o reacciones al estrés (ítems del 11 al 25) y las estrategias utilizadas para hacer frente al estrés académico (ítems del 26 al 31). Se ha reportado una confiabilidad aceptable ($\alpha = 0,844$). El rendimiento académico se determinó por autoreporte y se consideró a partir del promedio final del ciclo 2021-2022 y se expresó como variable numérica continua en una escala del 0 al 100.

Para el análisis de datos se empleó el paquete estadístico SPSS versión 27 para Windows en español. Se emplearon frecuencias y porcentajes, medidas de tendencia central y dispersión para describir las características sociodemográficas.

Para evaluar la normalidad de los datos, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors. Para analizar la relación entre las variables de interés, se utilizó la prueba de correlación de Spearman (Rho).

Resultados.

En este estudio, se incluyeron a 445 estudiantes universitarios con una media de edad de 20.75 años ($DE = 5.31$). Del total de participantes, el 76.4% eran mujeres. Respecto a la conexión a redes sociales en las últimas 24 horas, se reportó una media de 7.01 horas ($DE = 2.09$). En cuanto a la red social de uso más frecuente, se encontró que el 72.6% utiliza Facebook (ver Tabla 2).

Tabla 1. Características sociodemográficas de los jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit.

Características sociodemográficas		<i>f</i>	%
Sexo	Hombre	105	23.6
	Mujer	340	76.4
Procedencia	Zona urbana	252	56.6
	Zona rural	193	43.4
Estado civil	Casado	20	4.5
	Soltero	404	90.8
	Unión libre	21	4.7
Redes sociales de uso frecuente	Facebook	323	72.6
	TikTok	92	20.7
	Instagram	30	6.7
Acceso a internet en casa	No	19	4.3
	Sí	426	95.7
Lugar de conexión a redes sociales	casa	141	31.7
	Escuela	214	48.1
	Trabajo	0	0.0

	Trayectoria a casa o escuela	90	20.2
Frecuencia de conexión a redes sociales	Todo el tiempo me encuentro conectado	109	24.5
	Entre 7 y 12 veces al día	173	38.9
	Entre 3 a 6 veces al día	126	28.3
	1 o 2 veces al día	37	8.3
De las personas que agrega a redes sociales ¿cuántos conoce personalmente?	10% a menos	32	7.2
	Entre el 11 y 30%	29	6.5
	Entre el 31 y 50%	72	16.2
	Entre el 51 y 70%	122	27.4
	Más del 70%	190	42.7
Uso de datos personales de identidad verdaderos	Sí	374	84.0
	No	71	16.0

Fuente: Elaboración propia, n= 445.

En esta población, los instrumentos de ARS y el de estrés académico mostraron una confiabilidad aceptable, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.92 y 0.94, respectivamente. En cuanto a la ARS, el 41.1% de los participantes se ubicó en una categoría de adicción a las redes sociales moderada, mientras que en el estrés académico se reportó un nivel medio en el 78.4% de los casos (ver Tabla 2).

Tabla 2. Nivel de adicción a las redes sociales y estrés académico en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit.

	<i>f</i>	%
Adicción a redes sociales		
Baja	249	56.0
Moderada	183	41.1
Alta	13	2.9
Estrés académico		
Bajo	25	5.6
Moderado	349	78.4
Alto	71	16.0

Fuente: Elaboración propia, $n = 445$

Dado que no hubo normalidad en la distribución de los datos, para determinar la relación entre las variables de horas de conexión a redes sociales, ARS, estrés académico y rendimiento académico, se utilizó un análisis de correlación de Spearman.

En la tabla 3, se muestra la matriz de correlación, en la que se identifica una correlación negativa y significativa entre el uso excesivo de redes sociales y el rendimiento académico ($r_s = -0.12, p < 0.05$); además, se observó una relación positiva y significativa entre las horas de conexión a redes sociales y las reacciones psicológicas asociadas al estrés académico ($r_s = 0.09, p < 0.05$).

Tabla 3. Matriz de correlación de Spearman de adicción a las redes sociales, estrés académico, y rendimiento académico.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. HCRS	1												
2. Edad	-.02	1											
3. ARS	.33**	-.18**	1										
4. ARSORS	.33**	-.17**	.91**	1									
5. ARSFCP	.20**	-.12*	.75**	.57**	1								
6. ARSUERS	.31**	-.15**	.89**	.71**	.59**	1							
7. EA	.03	-.16**	.34**	.31**	.23**	.33**	1						
8. EADCE	.04	-.14**	.33**	.32**	.19**	.31**	.74**	1					
9. EARF	.03	-.08	.28**	.24**	.15**	.29**	.86**	.59**	1				
10. EARP	.09*	-.21**	.34**	.31**	.23**	.32**	.88**	.59**	.78**	1			
11. EARC	.03	-.14**	.33**	.31**	.21**	.31**	.83**	.54**	.68**	.79**	1		
12. EAEAE	.00	-.10*	.15**	.12**	.13**	.15**	.54**	.26**	.30**	.35**	.37**	1	
13. RA	-.04	-.01	-.06	-.02	-.03	-.12*	.04	.03	.02	.00	.03	.05	1

Fuente: Elaboración propia, $n = 445$,

Nota: HCRS= Horas de Conexión a Redes Sociales en las últimas 24 horas, ARS= Adicción a Redes Sociales, ARSORS= Adicción a Redes Sociales: Obsesión por las redes sociales, ARSFCP= Adicción a Redes Sociales: Falta de control personal en el uso de redes sociales, ARSUERS= Adicción a Redes Sociales: Uso Excesivo de Redes Sociales, EA= Estrés Académico, EADCE= Estrés Académico: Demandas de Contexto que Provocan Estrés, EARF= Estrés Académico: Reacciones físicas, EARP= Estrés Académico: Reacciones psicológicas, EARC= Estrés Académico: Reacciones

comportamentales, EAEAE= Estrés Académico: Estrategias de afrontamiento al estrés, RA= Rendimiento académico, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

Discusión.

El objetivo de este estudio fue identificar la relación entre la ARS, estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de una universidad pública de Sinaloa y Nayarit. En este estudio, se encontró que la red social más utilizada por los estudiantes universitarios es Facebook, y esto concuerda con reportes de informes globales y nacionales, por lo que es importante establecer que esta red social es utilizada con fines de desarrollo de interrelación virtual. En México, 9 de cada 10 jóvenes tienen acceso a un teléfono celular y es la aplicación social más utilizada por la población de entre 12 y 29 años (INEGI, 2021).

La población estudiada refiere que su conexión a las redes sociales es en casa o en la escuela; lo anterior sugiere que los jóvenes tienen acceso a internet, lo cual concuerda con lo reportado por INEGI (2021), que en México hay 35.3 millones de jóvenes de entre 12 y 29 años que utilizan internet.

En lo que respecta a la frecuencia de conexión a redes sociales, los hallazgos de este estudio indican que los jóvenes se encuentran conectados durante horas al día, lo que supone un riesgo para los jóvenes universitarios, debido a que se ha reportado que el uso y abuso de internet están relacionados con variables psicosociales, tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes y el apoyo familiar y social, lo cual podría conllevar a cambios en el patrón del cumplimiento de actividades académicas y afectación de la trayectoria académica de los jóvenes (Echeburúa & de Corral, 2010).

En este estudio, el nivel de adicción a redes sociales es similar a lo reportado en estudios previos, donde se ha evidenciado un nivel de bajo a moderado (Chiza-Lozano, Vásquez-Mendoza & Vega, 2021; Matalinares-Calvet et al., 2017).

En lo que corresponde al estrés académico en los estudiantes universitarios incluidos en este estudio, se encontró en un nivel moderado cuando el nivel de estrés académico aumenta, los jóvenes buscan

diversas formas de evasión y distracción del estrés académico, y las redes sociales pueden proporcionar una vía fácil para esto (Mendoza-Lipa, 2018).

En cuanto al rendimiento académico, el uso excesivo de las redes sociales y el estrés académico pueden afectarlo negativamente; por lo tanto, es importante que los estudiantes encuentren un equilibrio saludable entre el uso de las redes sociales y el tiempo dedicado a los estudios, así como encontrar estrategias efectivas para manejar el estrés académico, como la planificación y la organización del tiempo, el cuidado de la salud física y emocional, y el apoyo social.

Para evitar la adicción a las redes sociales y mejorar el rendimiento académico, es importante que los estudiantes universitarios establezcan límites en su uso de las redes sociales y se aseguren de dedicar suficiente tiempo y energía a sus estudios. Los estudiantes también pueden beneficiarse de estrategias efectivas de gestión del tiempo como la planificación y organización de tareas y la priorización de las actividades académicas; además, es importante que los estudiantes busquen apoyo social y recursos para manejar el estrés académico y la ansiedad.

Existen diversos estudios sobre estrés académico en universitarios que concuerdan con lo encontrado en este estudio; por ejemplo, un estudio realizado en jóvenes españoles encontró que el 72.3% de los estudiantes universitarios reportaron niveles moderados o altos de estrés académico. Los principales factores de estrés identificados fueron la carga de trabajo, la presión por obtener buenas calificaciones y la falta de tiempo para realizar todas las tareas académicas. Otro estudio llevado a cabo en México encontró que el 70.4% de los estudiantes universitarios reportaron niveles moderados o altos de estrés académico. Los principales factores de estrés identificados fueron la carga de trabajo, la dificultad de las tareas académicas y la falta de tiempo.

Es importante que los estudiantes universitarios establezcan límites saludables en su uso de las redes sociales y busquen alternativas más saludables para satisfacer sus necesidades sociales y emocionales. También es importante que los estudiantes se den cuenta de que su bienestar emocional y su salud

mental son importantes y que tomen medidas para cuidarlos, como buscar apoyo social y buscar ayuda profesional (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017; Lin et al., 2016; Pantic, 2014; Woods & Scott, 2016).

El uso de las redes sociales a través de dispositivos conectados a Internet, tanto fijos como móviles, se encuentra en un estado de explosión global, hasta tal punto que el comportamiento de los usuarios está suscitando ciertas preocupaciones en la comunidad de salud mental. Tipo y estilo de aprendizaje, tipo de inteligencia, motivación, y conciencia de déficit son factores asociados al rendimiento en adultos (Vergel-Ortega, Martínez-Lozano & Zafra-Tristancho, 2016).

CONCLUSIONES.

En conclusión, los estudiantes universitarios tienen ARS en nivel bajo y moderado, y además de experimentar moderado nivel de estrés académico, se encontró que a mayor uso excesivo de redes sociales menor es el rendimiento académico; además, se observó que entre más horas de conexión a redes sociales más reacciones psicológicas relacionadas al estrés académico, por lo que es necesario que las universidades establezcan estrategias de seguimiento a estudiantes con bajo rendimiento académico, que permita buscar e identificar si estos cursan con adicción a redes sociales y estrés académico que permita dar un seguimiento tutorial integral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Amador-Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
2. American Psychiatric Association. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. Madrid: Médica Panamericana.

3. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
4. Araujo-Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
5. Barraza-Macias, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.
6. Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Vega, C. R. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de La Investigación*, 6(1), 34-44.
7. Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
8. Ecurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=pt
9. Franklin Alarcón-A., G., & Salas-Blas, E. (2022). Adicción a Redes Sociales E Inteligencia Emocional en Estudiantes De Educación Superior Técnica. *Health & Addictions*, 22(1), 152–166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
10. Garay-Núñez, J. R., Santos-Quintero, M. I., Félix-Amézquita, M. A., Beltrán-Montenegro, M. C., & Jiménez-Barraza, V. G. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. *Parainfo digital monográficos de investigación en salud*, 7, 28.
11. Grove, S. K., & Gray, J. R. (2019) *Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia*. (7a ed.). México: McGraw-Hill Interamericana

12. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). Encuesta nacional sobre disponibilidad y uso de tecnologías de la información en los hogares. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH_21.pdf
13. Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
14. Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-12 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>
15. Matalinares Calvet, M. L., Diaz Acosta, A. G., Rivas Diaz, L. H., Dioses Chocano, A. S., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca Peruano, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J., & Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 7(13), 63–81. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313>
16. Mendoza-Lipa, J. R. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA". *Educación Superior*, 5(2), 57-70. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008&lng=es&tlng=es
17. OCDE. (2019). How's Life in the Digital Age? Opportunities and Risks of the Digital Transformation for People's. <https://www.oecd.org/publications/how-s-life-in-the-digital-age-9789264311800-en.htm>
18. Padilla Romero, C. L., & Ortega Blas, J. S. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/252>

19. Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
20. Rodríguez Terán, R., & Cotonieto Martínez, E. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Educación y salud boletín científico instituto de ciencias de la salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(20), 153-159. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164>
21. Rosero Bolaños, A. D., Eraso Meléndez, J. S., Villalobos Galvis, F. H., & Herrera López, H. M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), 29–45. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>
22. Secretaría de Salud (2014). Reglamento del a ley general de salud en material de investigación para la salud en México, D.F: Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
23. Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba-Meza-Zamora M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
24. Solari-Montenegro, G., Rivera-Iratchet, M., Álvarez-Andrade, M., Velasco-Mur, A., Yaitul-Barrientos, P., Gómez-Inostroza, P., Stevens-Anilio, J., Sánchez-Soto, M., & Rojas-Araya, M. (2022). Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 25(5), 197-203. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.255.1227>
25. Vergel-Ortega, M., Martínez-Lozano, J. J., & Zafra-Tristancho, S. L. (2016). Factores asociados al rendimiento académico en adultos. *Revista científica*, 25(2), 206-215

26. We are Social Media. (2022). Digital Report 2022: el informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>
27. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
28. Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Castro-Castro, M. L., & Quintero-Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

DATOS DE LOS AUTORES.

- 1. Liliana Estefanía Ramírez Jaime.** Doctorado en Educación, Instituto de Estudios Superiores de Educación por Competencias. Profesora adjunta al departamento de coordinación de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa. México. Correo electrónico: liliana.ramirez@uas.edu.mx
- 2. Felix Gerardo Buichia Sombra.** Doctorado en Estudios Sociales, Universidad Autónoma Indígena de México. Profesor e Investigador de Tiempo Completo y Coordinador de Investigación y Posgrado de la Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa. México. Correo electrónico: buichiasombraf@uas.edu.mx
- 3. Ramona Armida Medina Barragán.** Doctorado en Investigación y Docencia del Centro Panamericano de Estudios Superiores. Profesora de Tiempo Completo de la Unidad Académica de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nayarit México. Correo electrónico: armida.medina@uan.edu.mx

- 4. Gregorio Cota Valenzuela.** Doctorado en Educación por la Universidad del Pacifico Norte campus Mazatlán. Adjunto al Departamento de Tutorías de la Facultad de Enfermería Mochis, de la Universidad Autónoma de Sinaloa, México. Correo Electrónico gregoriocota@uas.edu.mx
- 5. Guadalupe Adriana Miranda Cota.** Doctorado en Estudios Sociales, Universidad Autónoma Indígena de México. Profesora e Investigadora de Tiempo Completo y Coordinadora del programa de licenciatura en enfermería de la Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa. México. Correo electrónico: adrianamiranda@uas.edu.mx
- 6. Casandra Aidee Soto Olivas.** Doctorado en Educación, Instituto de Estudios Superiores de Educación por Competencias. Encargada de Control Escolar de la Facultad de Enfermería Mochis, Universidad Autónoma de Sinaloa. México. Correo electrónico: casandrasoto@uas.edu.mx

RECIBIDO: 14 de mayo del 2023.

APROBADO: 24 de junio del 2023.