

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON EL ESTRÉS
JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA.
AREQUIPA, 2016**

Tesis presentada por el Bachiller
LUIS FERNANDO AMÉZQUITA MENDOZA
para optar el Título Profesional de
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Asesora: Dra. Teresa Chocano Rosas

AREQUIPA – PERÚ
2017

Mi eterno agradecimiento:

A Dios nuestro padre.

***A la Facultad de Enfermería de la
Universidad Católica de Santa María, por
hacer realidad mi más grande ideal “Servir a
la sociedad desde un sitio de la noble
Profesión de Enfermería.***

***Dedico este trabajo de investigación a mis
abuelos Eufemio Mendoza y Fernanda
Conza por su dedicación y amor.***

ÍNDICE

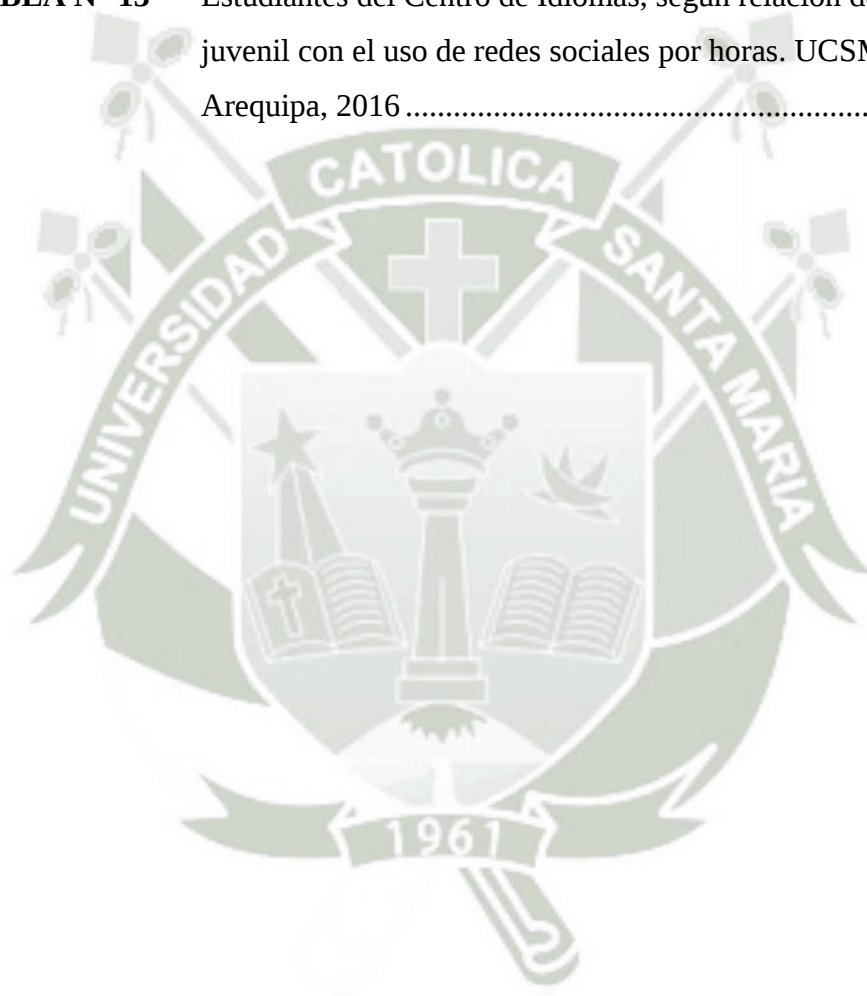
INDICE DE TABLAS	V
INDICE DE GRÁFICAS	VII
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
 CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO TEÓRICO	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Enunciado del problema	1
1.2. Descripción del problema	1
1.2.1. Campo, Área, Línea	2
1.2.2. Operacionalización de variables	2
1.2.3. Interrogantes Básicas	3
1.2.4. Tipo y Nivel del problema	3
2. OBJETIVOS.....	4
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1. REDES SOCIALES	5
3.1.1. Significado	5
3.1.2. Origen de las redes sociales	5
3.1.3. Tipos de redes sociales.....	6
3.2. ESTRÉS	8
3.3. ESTRÉS JUVENIL.....	11
3.3.1. Funcionalidad de las redes sociales en la sociedad	12
3.3.2. Estudio del estrés juvenil por diversos autores	13
3.3.3. Estrés, afrontamiento y adolescencia	15
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	19
5. HIPÓTESIS	19
 CAPITULO II: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL	21
1. TÉCNICA, INSTRUMENTO Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN.....	21
1.1. Técnica.....	21
1.2. Instrumentos.....	21

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	23
2.1. Ubicación Espacial	23
2.2. Ubicación Temporal	24
2.3. Unidades de estudio	24
2.3.1. Universo.....	24
2.3.2. Muestra	24
3. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	25
3.1. Organización.....	25
3.2. Recursos	25
3.3. Criterios para el manejo de resultados	26
CAPITULO III: RESULTADOS	27
I. INFORMACIÓN GENERAL	28
II. ESTRÉS JUVENIL.....	42
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	53
BIBLIOGRAFÍA	54
HEMEROGRAFÍA	56
INFORMATOGRAFÍA	57
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 1	Estudiantes del Centro de Idiomas, según Área de Procedencia. UCSM. Arequipa, 2016.....28
TABLA N° 2	Estudiantes del Centro de Idiomas, según Edad. UCSM. Arequipa, 201629
TABLA N° 3	Estudiantes del Centro de Idiomas, según Género. UCSM. Arequipa, 201630
TABLA N° 4	Estudiantes del Centro de Idiomas, según uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 201632
TABLA N° 5	Estudiantes del Centro de Idiomas, según perfil en redes sociales. Arequipa, 201634
TABLA N° 6	Estudiantes del Centro de Idiomas, según frecuencia del uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 201636
TABLA N° 7	Estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM, según horas diarias de uso de las redes sociales. Arequipa, 2016.....38
TABLA N° 8	Estudiantes del Centro de Idiomas, según reacción emocional posterior al uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 201640
TABLA N° 9	Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel de estrés juvenil de orden vegetativo. UCSM. Arequipa, 201642
TABLA N° 10	Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel de estrés juvenil de orden emocional. UCSM, 201644

TABLA N° 11	Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel global de estrés juvenil. UCSM, 2016.....	46
TABLA N° 12	Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés juvenil con el uso de redes sociales por frecuencia. UCSM. Arequipa, 2016	48
TABLA N° 13	Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés juvenil con el uso de redes sociales por horas. UCSM. Arequipa, 2016	50



ÍNDICE DE GRÁFICAS

	Pág.
GRÁFICO N° 2 Estudiantes del Centro de Idiomas, según Edad. UCSM. Arequipa, 2016	30
GRÁFICO N° 4 Estudiantes del Centro de Idiomas, según uso de las redes sociales. Arequipa, 2016	33
GRÁFICO N° 5 Estudiantes del Centro de Idiomas, según perfil en redes sociales. Arequipa, 2016	35
GRÁFICO N° 6 Estudiantes del Centro de Idiomas, según frecuencia del uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 2016	37
GRÁFICO N° 7 Estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM, según horas diarias de uso de las redes sociales. Arequipa, 2016.....	39
GRÁFICO N° 8 Estudiantes del Centro de Idiomas, según reacción emocional posterior al uso de la redes sociales. UCSM. Arequipa, 2016. 41	
GRÁFICO N° 9 Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel de estrés juvenil de orden vegetativo. UCSM. Arequipa, 2016	43
GRÁFICO N° 10 Estudiantes del Centro de Idiomas según nivel de estrés juvenil de orden emocional. UCSM, 2016.....	45
GRÁFICO N° 11 Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel global de estrés juvenil. UCSM, 2016	47
GRÁFICO N° 12 Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés juvenil con el uso de redes sociales por frecuencia. UCSM. Arequipa, 2016.....	49

GRÁFICO N° 13 Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés
juvenil con el uso de redes sociales por horas. UCSM.

Arequipa, 2016.....51



USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON EL ESTRÉS JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA, 2016

USE OF NETWORKS IN CONNECTION WITH STRESS IN YOUTH LANGUAGE CENTER CATHOLIC UNIVERSITY OF SANTA MARIA. AREQUIPA, 2016

LUIS FERNANDO AMÉZQUITA MENDOZA¹

RESUMEN

Se realizó el trabajo de investigación sobre el uso de redes sociales relacionado con el estrés juvenil en estudiantes del Centro de Idiomas. Universidad Católica de Santa María. Arequipa Perú, 2016. Tiene como objetivo fundamental el precisar la relación que se da entre el uso de redes sociales y el estrés juvenil en los estudiantes del Centro de Idiomas. Se trabajó con dos variables independiente y dependiente la primera con tres indicadores y la segunda con cuatro indicadores. El tipo de problema es de campo y su nivel es relacional de corte transversal. Para la obtención de los datos o información se utilizó la técnica del cuestionario en ambas variables, teniendo como instrumento el formulario de preguntas, haciendo uso de la escala de Luis de Rivera del Instituto de Psicoterapia e Investigación psicosomática de Madrid-España. Instrumento que se aplicó a los 50 estudiantes matriculados en el primer ciclo académico en los distintos idiomas. Las conclusiones a que se llegó son: Primera: Los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa hacen uso de las redes sociales: Facebook, Skype, Twitter, Space, Orkut, diariamente y con un rango de 2 á 6 horas diarias. Segunda: Los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa que usan Redes Sociales presentan estrés juvenil de nivel bajo en más de la mitad; niveles medio y bajo, la cuarta parte, respectivamente. Tercera: Estadísticamente, existe relación directa entre el uso de redes sociales con el estrés juvenil en sus tres niveles y finalmente la Cuarta: Consecuentemente, la hipótesis ha sido comprobada.

Palabras claves: Redes sociales – Estrés juvenil.

ABSTRACT

The research on the use of social networks related with stress was performed in young students of the Language Center of Catholic University of Santa María Arequipa, 2016. The main objective was clarify the relationship that exists between the use of social networks and youth stress on students Language Center. It worked with independent and dependent variables, the first one works with three indicators and the second with four indicators. The type of problem is a field research and its level is related cross-section. The questionnaire technique was used in both variables to obtain data, using the scale of Luis de Rivera of the Institute of Psychotherapy and Psychosomatic Research Madrid-Spain. The instrument was applied to 50 students enrolled in the first academic year in different languages. The conclusions addressed are: First: Students at the Language Center of the UCSM of Arequipa make use of social networks: Facebook, Skype, Twitter, Space, Orkut, daily and with a range of 2 to 6 hours per day. Second: Language Center Students of UCSM of Arequipa who use Social Networks have low youth stress level in more than half; middle and lower levels, the quarter part respectively. Third: Statistically, there is direct relationship between the uses of social networking with youth stress at the three levels. Consequently, the hypothesis has been proven.

Keywords: Social Networks - Youth Stress.

¹ Tesis para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Enfermería, Facultad de Enfermería-Universidad Católica de Santa María Urb. San José s/n Umacollo Los Claveles 202 Alto Selva Alegre Arequipa – Peru razor9903@gmail.com.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, está tomando gran relevancia mundial la necesidad de realizar actividad física, ya que mejora el estado de salud de las personas.

Las redes sociales son lugares, sitios o espacios de internet que hacen posible que las personas: niños, adolescentes y/o adultos se conecten entre sí para lograr una comunicación personal positiva o negativa; también sirve para conseguir nuevas amistades de manera virtual y así compartir conocimientos, noticias, opiniones, comentarios; así como interactuar posibilitando de esta manera la creación de comunidades con interés, propósitos y objetivos similares o afines de trabajo, amistades, juegos, mensajes, relaciones amorosas, estrategias para fines recreacionales y/o comerciales, entre otras.

En atención a lo anteriormente señalado, el propósito del uso de las redes sociales en común, es el de interactuar con otras personas conocidas o desconocidas con la finalidad de adquirir, compartir y/o emitir información social, educativa, política, económica, en unos casos muy positiva y en otros, plena y parcialmente destructiva, en razón a que el sistema es abierto y dinámico, lo que permite la progresiva construcción de lo que cada suscripto aporta a la red.

El éxito del uso de redes sociales en nuestra sociedad se ha producido hace más o menos unos cuatro a cinco años, durante los cuales, las personas y en especial los jóvenes, niños y adolescentes han hecho y hacen aún un uso indiscriminado de dichas redes con fines educativos y/o con fines también destructivos, en razón a la selección temática por ellos. En el segundo caso, el factor tiempo está seriamente comprometido, ocasionando en ellos una seria adicción, ya que le dedican más tiempo dejando de lado sus obligaciones estudiantiles, de trabajo, de deporte y otras que les demanda el diario vivir, en su hogar, ocasionándoles plazos de tiempo no muy largos, cansancio y fatiga mental, bajo rendimiento académico y/o de trabajo, consecuencias de gran costo social.

Esta situación real motivó al autor a estudiarla a través del enfoque investigativo, con la finalidad de precisar hechos, conductas, comportamientos y consecuencias del uso de las redes sociales en un grupo de estudiantes universitarios. Los resultados nos permitirán tomar acciones que, en el mejor de los casos, tenderán al fortalecimiento de su uso y en otros, acciones a manera de proposiciones tendientes a la mejora del uso de las redes sociales.

Los resultados del proceso investigativo se plasmarán en informe denominado tesis, que está organizado en tres capítulos, el primero contiene el Planteamiento Teórico; el segundo el Planteamiento Operacional y el tercero, los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, se expone los anexos con su correspondiente documentación complementaria.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Enunciado del problema

Uso de redes sociales relacionado con el estrés juvenil en estudiantes del Centro de Idiomas Universidad Católica de Santa María. Arequipa, 2016

1.2. Descripción del problema

1.2.1. Campo, Área, Línea

- **Campo** : Ciencias de la Salud
- **Área** : Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría
- **Línea** : Estrés juvenil

1.2.2. Operacionalización de variables

El estudio de investigación tiene dos variables:

VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES
Independiente Uso de redes sociales	1. Tipos	1.1. Facebook 1.2. Orkut 1.3. Twiter 1.4. My space
	2. Frecuencia	2.1. Diario 2.2. Interdiario 2.3. Tres veces a la semana
	3. Número de horas al día	3.1. Menos de 1 hora 3.2. 1-2 horas 3.3. 3-5 horas 3.4. Más de 6 horas
Dependiente Estrés juvenil	1. Vegetativo 2. Emocional 3. Correctivo 4. Conductual	Escala de Luis de Rivera Estrés alto Estrés medio Estrés bajo

1.2.3. Interrogantes Básicas

- ¿Cómo usan las redes sociales los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa?
- ¿Qué nivel de estrés presentan los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa que usan las redes sociales?

- ¿Qué relación se da entre el uso de redes sociales y el estrés juvenil en los estudiantes del Centro de Idiomas de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa?

1.2.4. Tipo y Nivel del problema

- **Tipo:** De Campo
- **Nivel:** Relacional, de corte transversal

1.3. Justificación del problema

El presente estudio se enmarca en una relevancia social contemporánea, en razón a que el uso de los diferentes tipos de redes sociales por la población en general, y en especial, por la población escolar y de adolescentes se da en forma indiscriminada y no controlada; situación que cobra cada día mayor importancia dada la gravitación profunda que este tiene en las personas, estudiantes en este caso, en la sociedad, pues sabemos que el uso no controlado les produce alteraciones emocionales que repercuten en su bienestar personal y en el de su familia.

Desde el punto de vista práctico, el estudio es también relevante, ya que con él se pretende aportar material teórico práctico que sirva de referencia y/o de consulta para los jóvenes.

Asimismo, se tiene que la forma de su uso produce en los estudiantes reacciones somáticas y emocionales que limitan su desenvolvimiento en el entorno social en el que conviven.

La realidad del uso de las redes sociales por los adolescentes es que buscan el movimiento en la intimidad y el deseo de fama y popularidad.

Esta realidad los coloca en serios riesgos, uno de ellos es la alteración psicoemocional que se presenta sin que ellos se den cuenta ya que no creen en los riesgos de internet porque se sienten “Autoinmunes” o porque solo piensan en sus amigos. Precisamente, por eso es que se decide realizar el presente estudio, del que, sin lugar a dudas, se desprenderán aportes, resultados y propuestas para orientar su uso y así prevenir consecuencias negativas.

2. OBJETIVOS

- 2.1. Determinar el uso de las redes sociales por los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa.
- 2.2. Determinar el nivel de estrés presentan los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa que usan las redes sociales.
- 2.3. Precisar la relación que se da entre el uso de redes sociales y el estrés juvenil en los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. REDES SOCIALES²

3.1.1. Significado

Son espacios o lugares del internet dedicado a consolidar la comunicación de las personas a través de la comunicación preferentemente escrita. Su auge ha ido creciendo a partir de su inicio hace más de cinco años gracias al avance y/o progreso de la tecnología de la información y también al aumento de la población con tenencia de computadoras, preferentemente de la población joven: niños, adolescentes y adultos.

En las redes sociales se forman comunidades que poseen interés, objetivos y propósitos en común. Estas comunidades son de trabajo, de recreación, de opiniones y comentarios académicos, políticos, sociales, deportivas y/o conflictos sociales, juegos, entre otros.

Cuando se crean dichas comunidades, es que el proceso de interacción es altamente efectivo, aunque no se conozcan personalmente, por el hecho de que el sistema es dinámico y abierto permitiendo así su construcción con los aportes que luego son transformados.

3.1.2. Origen de las redes sociales

Las redes sociales aparecieron en las postrimerías del siglo pasado, precisamente a mediados de la década del 90 fecha en que Randy Conrads creó el sitio webclassmates.com Randy Conrads nacido en Estados Unidos tuvo la preocupación y desde

² WIKIPEDIA (2015). Redes sociales. Extracto parafraseado. Pag 4 - 5

luego el interés de crear esta red social para que las personas jóvenes tuvieran contacto con familiares ausentes, amigos y compañeros de escuela y universidad, así como de trabajo con los que tenían contado tiempo atrás. A inicios del presente siglo fueron apareciendo los sitios web que marketiaban redes de círculos de amigos en línea, como también fueron apareciendo las relaciones en las comunidades virtuales.

Como se puede apreciar, la popularidad de estos sitios fue creciendo aceleradamente, situación que demandaba de un rápido perfeccionamiento, el que se ha ido realizando hasta lo que hoy tenemos: la conformación del espacio de las redes sociales en internet.

En la actualidad, las redes sociales se constituyen en los sitios más solicitados en internet, en los cuales millones de adolescentes, niños, adultos profesionales y no profesionales intervienen y/o las usan para manifestar una opinión o comentario ante mi hecho ocurrido en la comunidad local e internacional; las usan también con fines de diversión; para solidarizarse ante una necesidad y/o conflictos sociales y con fines educativos.

3.1.3. Tipos de redes sociales

Existen varios tipos de redes sociales, en la práctica diaria actual se usan con mayor frecuencia por una población conformada por varias generaciones, desde la niñez a la adultez mayor las redes sociales.

a. Facebook

Tipo de red social que en un inicio formaba las redes universitarias, en la actualidad, el Facebook lo usan estudiantes de secundaria, profesionales y todas las personas ó usuarios del internet. Estos usuarios sólo pueden hacer públicos sus perfiles a otros usuarios del sitio.

Asimismo, cabe señalar que el Facebook es la red social que más es utilizada por los usuarios. Lo importante es que dichos usuarios lo usen correctamente y para fines de información cultural, social, de opiniones y comentarios positivos que generen aprendizaje, satisfacción y promoción personal.

b. Twitter

Red social únicamente informativa, por esta red las personas corta o larga distancia se informan de los últimos y/o actuales acontecimientos en forma breve, usando el lema “dilo en 140 caracteres” y considerando la pregunta clave ¿Qué estás pensando?.

El twitter, lo anteriormente señalado, se constituye uno de los servicios que ofrece las redes sociales más elegidos.

c. Orkut

A diferencia del facebook y del twitter, el orkut es una red social, cuya información es académica, cultural e intelectual, la promueve Google.

Es una red que por el carácter de información que brinda es bastante usada en los entornos educativos, preferencialmente

en los universitarios e institutos de educación superior, tanto por estudiantes como por los docentes, en razón a que a través de esta red obtienen información de temas de las distintas áreas: salud, educación, psicología, sociología, en forma de artículos, ensayos y monografías y/o investigaciones. Información que es consultada como fuentes de conocimientos para la elaboración de estudios de investigación, o de apoyo bibliográfico para la docencia.

En su uso, es importante el parafraseo o extracto y descartar el sistema de “pegar”, que conlleva sin lugar a dudas, al plagio, actitud anti-ética que debe ser seriamente sancionada.

En la fecha, tienen acceso al Orkyl como red social los que poseen cuenta de Gmail.

d. My Space

Red social que permite a las personas que la usan, personalizar sus páginas. Los usuarios que más lo usan son los adolescentes porque crean sus propios perfiles, y desde el punto artístico, es especialmente usado por artistas y músicos para relacionarse profesionalmente.

3.2. ESTRÉS

La literatura actual se caracteriza fundamentalmente por lo siguiente:

Se sigue estudiando el estrés dentro de ocupaciones laborales y académicas de servicios humanos aunque la variedad de profesiones se amplía constantemente.

El concepto de estrés se extiende a otro tipo de ocupaciones así como a áreas no ocupacionales como (mundo de negocios, deportes, política, ámbito familiar, etc.).

La mayoría de los estudios tienden a focalizar más su atención sobre factores directamente con el trabajo y/o la ocupación que con otro tipo de variables.

Aunque no existe definición unánime aceptada, si parece haber consenso en que se trata de una respuesta al estrés ocupacional crónico, una experiencia subjetiva que engloba sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para la personas y la organización, existen autores que han afirmado que el síndrome del estrés puede estudiarse desde dos perspectivas, clínica y psicosocial.

La perspectiva clínica lo asume como un estado (concepción estática) al que llega el sujeto como consecuencia del estrés laboral la psicosocial, lo define como un proceso con una serie de etapas que se generan por interacción de las características personales y del entorno laboral³.

Desde una perspectiva clínica se le describe como un conjunto de síntomas físicos sufridos por personal de salud como resultado de las condiciones de trabajo y estudio, es típico de las profesiones de servicio de ayuda y se caracteriza por un estado de agotamiento como consecuencia de trabajar intensamente o por un tiempo prolongado, sin tomar en consideración las propias necesidades. Este enfoque sostiene que el estrés aparece más frecuentemente en los profesionales más comprometidos, en los que trabajan más intensamente ante la presión y demandas de su trabajo, poniendo en segundo término sus intereses. Se trata de una relación inadecuada entre profesionales, excesivamente celosos con su trabajo y clientes excesivamente necesitados, una respuesta del profesional asistencial al realizar un sobreesfuerzo.

³ Gill – Monte y Neveu. Estudio y la comprensión de los procesos asociados al estrés. Valencia – España 2013

En esta misma línea, Fisher considero el estrés como un estado resultante del trauma narcisista que conllevaba una disminución en la autoestima de los sujetos, fatiga emocional, física y mental. Este estado va acompañado de un conjunto de síntomas que incluye vacío físico, sentimientos de desamparo y desesperanza, desilusión y desarrollo de un auto concepto y una actitud negativa hacia el trabajo y hacia la vida misma. En su forma más extrema, el estrés representa un punto de ruptura más allá del cual la capacidad y es especialmente duro para personas entusiastas e idealistas.

Esta imagen de las personas como héroe trágico, víctima de su propio celo e idealismo, que paga un elevado precio por su alto rendimiento, fue la primera aproximación a este fenómeno.

Desde una perspectiva psicosocial, la mayoría de sus adeptos sostienen que al estrés como una respuesta, principalmente emocional, situando los factores laborales y organizacionales como condicionantes y antecedentes, refiriendo además que las personas que los sufren presentan:

Agotamiento emocional.- se define como cansancio y fatiga que puede manifestarse física, psíquicamente o como una combinación de ambos. Es la sensación de no poder más de sí mismo a los demás

Despersonalización.- es la segunda dimensión y se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia los beneficiarios del propio trabajo. Se acompaña de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia el mismo. El profesional trata de distanciarse no solo de las personas destinatarias de su trabajo sino también de los miembros del equipo con los que trabaja, mostrándose cínico, irritable, irónico e incluso utilizando a veces etiquetas despectivas para eludir a los usuarios y tratando de hacerles culpable de sus frustraciones y descenso del rendimiento laboral.

Sentimiento de bajo logro o realización y/o personal.- surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen, exceden su capacidad para atenderlas de forma competente. Supone respuestas negativas hacia uno mismo y otras personas

Puntos clave en la prevención del estrés

- Proceso personal de adaptación de expectativas a realidad cotidiana
- Formación en emociones
- Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo.
- Fomento de buena atmosfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes
- Limitar a un máximo la agenda de las ocupaciones
- Tiempo adecuado por persona: 10 minutos de media como máximo
- Minimizar la burocracia con apoyo de personal auxiliar
- Formación continuada reglada, dentro de la jornada laboral
- Coordinación con la especializada, espacios comunes. Objetivos compartidos
- Dialogo efectivo con los homólogos y jefes

3.3. ESTRÉS JUVENIL

El estrés juvenil lo sufren jóvenes quienes participan más activamente de la vida moderada, con menos recursos para afrontar los problemas, menos experiencia y su interpretación de cualquier situación es más impulsiva. Además durante esta etapa de la vida los adolescentes tienen que tomar decisiones importantes: qué trabajo coger, que comprar o alquilar, qué pareja es la ideal, si se forma una familia o no, etc.; es decir, hay muchas más

situaciones o riesgos de estrés en ese período que cuando uno está jubilado y la experiencia es mayor.⁴

Por otro lado, tenemos que muchos de estos jóvenes han vivido estresados desde la infancia en el colegio, debido a la idea de sus padres de que si querían llegar a tener éxito profesional y personal tenían que ser competitivos, exigiéndoles en tiempo de concentración y esfuerzo superior a la capacidad y los recursos de un niño y causando así el estrés.

Los jóvenes que tienen mayor facilidad de estresarse por el hecho de no saber muy bien cuál es la dirección correcta que deberían tomar y, por si acaso, intentan abarcarlas todas, lo que acaba desembocando en muchos casos en crisis de ansiedad. Este aspecto va unido al hecho que muchos jóvenes no tienen muy claro qué es lo que se espera de ellos.

El estrés en adolescentes no es un problema sencillo, sino una situación compleja de salud, que requieren de solución inmediata con la finalidad de mejorar y/o estabilizar la calidad de vida y el desempeño en un entorno social: hogar, escuela, universidad, trabajo y centros de recreación.

3.3.1. Funcionalidad de las redes sociales en la sociedad

Las redes sociales, consideradas en nuestro medio como comunidades on line de personas que tienen intereses comunes y actividades también en común, se conectan a través del internet para generar contactos tanto para fines sociales como comerciales, políticos y educativos.

Cada usuario debidamente registrado constituye un “nodo” que liga a sus contactos entre sí.

Las redes sociales:

⁴ Key words: stress, adolescence, coping, self-regulation Ottawa Canada 2013

- a. Generan reencuentros entre personas profesionales, estudiantes, etc.) que han perdido contacto.
- b. Recrean, distraen, entretienen y divierten.
- c. Intervienen en la promoción personal y profesional de los usuarios que comparten a través de un uso correcto y ético ideas, proyectos, noticias al día, actualidades temáticas, etc.

El éxito de las redes sociales virtuales radica fundamentalmente en el incremento del uso de banda ancha en los hogares, en satisfacer la necesidad de relacionarse en base al conocimiento adquirido y/o compartido, en sumarse, explorar y participar. Lo más importante es que la utilidad de las redes sociales va creciendo y aumentando a medida que crecen los que constituyen⁵.

3.3.2. Estudio del estrés juvenil por diversos autores

El estrés es uno de los temas que más ha captado la atención de un buen número de autores e investigadores, tanto teóricos como aplicados, de manera especial en las tres últimas décadas. Y es que tal experiencia afecta cada vez a más personas, interfiriendo en su comportamiento y salud (Aguado, 2005), al tiempo que está considerada como una de las mayores responsables de la aparición de alteraciones psicológicas y somáticas (Del Barrio, 2003) tanto en adultos, como en niños y adolescentes (Millar, Barrett y Hampe, 1974, cit. en Evans, 2001). En lo que a tales niños y adolescentes comporta, la literatura ha mostrado que la mayor parte de las consecuencias indeseables que afectan a escolares sometidos a estrés son de carácter psicológico (p. e. ansiedad, depresión y problemas de aprendizaje),

⁵ STVIVM revista de humanidades, 15 (2009) ISS: 1137-8417, pp. 327 - 344

pero también sufren afectaciones de tipo somático como quejas físicas, alteraciones cutáneas y gastrointestinales (Del Barrio, 2003). No obstante, las potenciales consecuencias del estrés están reguladas por el proceso de afrontamiento, que en términos generales puede definirse como «aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo» (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Y esta experiencia, en la que en definitiva el individuo utiliza diferentes estilos o estrategias a fin de adaptarse activamente a la situación (Monat y Lazarus, 1991), ha sido investigada principalmente en poblaciones adultas. Sólo de manera reciente, se ha incrementado el estudio de las estrategias de afrontamiento de niños y jóvenes, considerando el hecho de que, muchas conductas de riesgo responden a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones (Steiner, Erickson, Hernández y Pavelski, 2002), así como las presiones y el estrés creciente al que se encuentran sometidos en ambientes educativos cada vez más competitivos (González, 2005). Y es que, a partir de la secundaria los alumnos se encuentran ante un programa de estudios más exigente y amplio, aunado a los cambios biológicos, emocionales y sociales de su propio desarrollo.

En el contexto escolar, los adolescentes se enfrentan a una gran variedad de demandas a nivel cognitivo y emocional, por lo que necesitan desarrollar no sólo habilidades cognitivas, sino también motivacionales y emocionales, encaminadas hacia un aprendizaje efectivo, donde tales habilidades autorreguladoras deben aplicarse en forma continua (Pintrich, 1999). No obstante, varios estudios han evidenciado la vulnerabilidad de los alumnos en esta etapa del desarrollo. Así, se ha puesto de manifiesto desde diversas investigaciones desarrolladas con muestras de estudiantes de

secundaria (p. e. Smith, Siclair y Chapman, 2002), un incremento en metas de evitación y auto-sabotaje, y un decremento en metas de aprendizaje y auto-eficacia académica, así como sus efectos negativos: mayor ansiedad y depresión. Es por ello que, a fin de poder hacer frente a eventos estresantes y emocionales fuertes sin venirse abajo y enfrentarse de manera positiva al estrés, los jóvenes deben sentir que cuentan con los recursos para tolerar, controlar o influir en la situación (Del Barrio, 2003). Cobra así en este contexto especial importancia la autorregulación, una capacidad que madura conforme avanzamos en edad, considerada como una de las tareas principales para crecer, y que apenas ha recibido atención en el marco que nos ocupa. Y ello pese a que, mediante la regulación, el individuo modula su pensamiento, afecto, comportamiento o atención a través del uso de mecanismos específicos y meta-habilidades de apoyo, hacia el logro de sus objetivos o metas (Karoly, 1993).

Desde tales referencias, el análisis del proceso de afrontamiento en adolescentes se revela como un área de potencial interés y utilidad. Así, el objetivo de este trabajo no es otro que reflexionar teóricamente en torno a los estudios más recientes realizados sobre el afrontamiento del estrés por parte de los adolescentes, así como del uso de estrategias autorregulatorias que permitan un afrontamiento adaptativo, dentro del contexto escolar. Algo, si cabe, especialmente importante en el actual contexto socio-educativo, aquejado aparentemente por un incremento del bullying o acoso y del fracaso escolar.

3.3.3. Estrés, afrontamiento y adolescencia

La adolescencia es un período de profundos cambios, marcado por la inestabilidad. Una etapa que resulta crucial en el desarrollo vital, ya que en ella, en gran medida, se configuran los ideales de vida que

después van a construir la identidad personal adulta (Garaigordobil, 2001). Durante la adolescencia se produce una evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, capaz de relacionarse con otros de un modo autónomo. En tanto esto es así, puede ser potencialmente estresante, requiriendo de todos los recursos del individuo para afrontar exitosamente tal etapa de la vida (Steiner et al., 2002). De esta forma, la literatura ha evidenciado que la aparición de problemas emocionales es muy frecuente en los adolescentes (Del Barrio, 2003), relacionándose con mayores niveles de estrés (Hampel y Petermann, 2006).

Estrés que, en línea con la moderna investigación sobre tal tópico, transaccional en naturaleza, puede definirse como «la relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar» (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43), siendo fundamental en este marco la apreciación del individuo. Así, un evento es estresante sólo si la persona lo considera como tal (Lazarus y Folkman, 1986). De tal manera que, el estrés es visto como un proceso dinámico, interactivo y reactivo, mediado por la apreciación y el afrontamiento.

Mediante la apreciación el sujeto determina el significado de un evento, y sin ella, como se señalaba anteriormente, no hay experiencia de estrés. Sólo si como resultado de la evaluación primaria un determinado evento es identificado como negativo, se pone en marcha el proceso —denominado como apreciación secundaria— a través del cual el individuo evalúa sus recursos disponibles de afrontamiento (que pueden ser de carácter físico, social, psicológico y material). Será precisamente esta interacción entre la valoración primaria y la secundaria, la que determinará el grado de estrés, la intensidad y la calidad de la respuesta emocional (Lazarus y Folkman, 1986), de tal

modo que la respuesta de estrés está determinada por la interacción entre las condiciones ambientales objetivas, la personalidad del individuo y sus expectativas respecto a su capacidad para hacer frente a la situación (Aguado, 2005).

En este contexto, y en términos generales, cabe señalar que el afrontamiento alude al modo en que el sujeto trata de adaptarse activamente a la situación (Monat y Lazarus, 1991). Desde un punto de vista teórico tal proceso ha sido examinado desde tres perspectivas fundamentales: la psicoanalítica, la de los rasgos y la interaccionista o transaccional (Edwards, 1988, cit. en Peiró y Salvador, 1993). De entre todas ellas, y en el marco que nos ocupa, destaca precisamente esta última. Así, las teorías interaccionistas han conceptualizado al afrontamiento como un proceso por el cual la persona aprecia o evalúa la situación y su relevancia para ella en términos de amenaza o reto, valora los recursos y posibles respuestas que puede ofrecer, y elige una de tales respuestas a fin de lograr un cambio en dicha situación. De esta forma, el afrontamiento del estrés puede ser tanto conductual, mediante comportamientos activos que permiten hacer frente a la situación, como cognitivo, suponiendo este último una reformulación o replanteamiento del modo en que la situación es evaluada (Aguado, 2005). Así, el afrontamiento trata de alterar la situación real, las percepciones de la misma, los deseos de la persona o la importancia atribuida a esos deseos. Asimismo, los procesos de apreciación y afrontamiento se influyen mutuamente. Si un intento de afrontamiento no tiene éxito se iniciará una nueva apreciación para buscar nuevas estrategias de afrontamiento entre los recursos disponibles (Edwards, 1988, cit. en Peiró y Salvador, 1993).

Por otro lado, el afrontamiento va a estar en función de los recursos y habilidades sociales del individuo para resolver problemas, así como de las creencias, valores, limitaciones personales, ambientales y del

grado de amenaza percibido, pudiendo utilizar varios estilos o estrategias (Monat y Lazarus, 1991). Cabe señalar que, los estilos de afrontamiento se refieren a aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, y que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden cambiar dependiendo de las condiciones desencadenantes (González-Barrón, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002). En lo que respecta a tales estrategias de afrontamiento, existen diversas y variadas taxonomías de las mismas. Algunas identifican dos grandes categorías, como por ejemplo la desarrollada por Folkman y Lazarus (1980), quienes incluyen una estrategia de enfoque en el problema y otra en la emoción, o la presentada por Moos (2005), para quien existirían dos grupos de estrategias denominados afrontamiento de acercamiento (enfrentar el problema) y afrontamiento de evitación (desviar la atención del problema). Otras clasificaciones, como la aportada por Cohen y Lazarus (1983, cit. en Peiró y Salvador, 1993), resultan más exhaustivas en lo que a la identificación de tales estrategias se refiere, distinguiendo esta última taxonomía ocho factores diferentes, como por ejemplo la confrontación, el escape/evitación, y la reapreciación positiva.

De manera más precisa, y en lo que al afrontamiento en adolescentes se refiere, Frydenberg y Lewis (1990, 1993, cit. en Frydenberg y Lewis, 1993a) basándose en los conceptos propuestos por Lazarus y colaboradores, elaboran una clasificación de dieciocho estrategias de afrontamiento, mediante la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), adaptada al contexto español en 1997. Estas estrategias se agrupan en tres estilos de afrontamiento. Los dos primeros estilos identificados, esto es resolver el problema —que refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa— y

afrentamiento en relación con los demás —que implica compartir las preocupaciones con otros y buscar su apoyo⁶.

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

- L. Elías Araba., G. Alejandra Díaz (2010) Argentina. **Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos.**

Este artículo destaca la necesidad de entregar y estimular modelos de comunicación social reales y una educación en el uso de las nuevas tecnologías. El objetivo es actualizar y orientar a profesionales de la salud sobre los aspectos positivos y/o negativos de las redes sociales en los adolescentes.

- Solórzano, I. (2009) Lima – Perú, **Uso u Abuso de las Redes Sociales por UNMSN:** Los estudiantes de 15 a 19 años usan el Internet con fines sociales (42%), educativos (21%). El tiempo destinado durante el día es mayor en los adolescentes que lo usan con fines sociales. Recomiendan realizar el mismo estudio enfocado a las consecuencias

⁶ <http://teens.com.pe/2008/06/29/%BFpadeces-dc-estres/>

5. HIPÓTESIS

Dado que, la forma del uso de las redes sociales podría generar en los estudiantes reacciones psisomáticas que limitarían su desenvolvimiento en el entorno social en el que conviven.

Es probable que, el uso de las redes sociales se relacione directamente con los niveles de estrés en los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa.





CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA, INSTRUMENTO Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN

1.1. Técnica

Como técnica se utilizó el cuestionario, para las dos variables.

1.2. Instrumentos

Para la primera variable se usó el formulario de preguntas elaborado por el autor, en base a los subindicadores.

Para la segunda variable, el formulario de preguntas aplicando la escala de Luis de Rivera del Instituto de Psicoterapia e Investigación psicosomática de Madrid-España.

El instrumento mide los niveles de estrés en cuatro subtemas: vegetativo, emocional, cognitivo y conductuales. Consta de 32 ítems, los que corresponden a cada subtema:

- 1) Estrés vegetativo: 2,4,5,6,7,8,10,12,13,14,17,22,25,27,31,2.
- 2) Estrés emocional: 6,20,21,24,29.
- 3) Estrés cognitivo: 11,30,32,3
- 4) Estrés conductual: 15,16,18,27,26,23,19

Al final se presenta un baremo con un resultado cuantitativo para la medición del estrés con los siguientes valores:

1) Nivel global

- N° de ítems : 32.
- Valor máximo de ítems : 5 pts
- Valor total : 160 pts
- Niveles alcanzados : Baremo

2) Nivel par

2.1) Estrés vegetativo

- N° de ítems : 15
- Valor máximo de ítems : 5 pts
- Valor total : 75 pts
- Nivel parcial alcanzado

Nivel	Puntaje
Alto	75-50 ptos
Medio	49-25 ptos
Bajo	24-0 ptos

2.2. Estrés emocional

- N° de ítems : 5
- Valor máximo de ítems : 5 pts

- Valor total : 25 pts
- Nivel parcial alcanzado

Nivel parcial	Puntaje
Alto	25-17 ptos
Medio	16-9 ptos
Bajo	8-0 ptos

2.3. Estrés cognitivo

- N° de ítems : 4
- Valor máximo de ítems : 5 pts
- Valor total : 20 pts
- Nivel parcial alcanzado

Nivel parcial	Puntaje
Alto	20-14 ptos
Medio	13-8 ptos
Bajo	5-0 ptos

2.4. Estrés conductual

- N° de ítems : 7
- Valor máximo de ítems : 5 pts
- Valor total : 35 pts
- Nivel parcial alcanzado

Nivel parcial	Puntaje
Alto	35-23 ptos
Medio	22-12 ptos
Bajo	11-0 ptos

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

El estudio se realizó en la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, específicamente en el Instituto de Idiomas, ubicado en el Pabellón E-4to piso.

2.2. Ubicación Temporal

El estudio tuvo una duración de cinco meses: mayo a setiembre del 2016.

2.3. Unidades de Estudio

Las unidades de estudio las constituyen los estudiantes del Centro de Idiomas.

2.3.1. Universo

Lo conforman por 100 estudiantes matriculados en el primer ciclo académico en los distintos idiomas.

2.3.2. Muestra

Para la selección de la muestra se aplicará los criterios de inclusión y exclusión.

- Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en el centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa.
- Estudiantes que utilicen las redes sociales.

- Estudiantes asistentes en las fechas de aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que hayan presentado el consentimiento informado debidamente firmando.

- **Criterios e Exclusión**

- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.

La muestra quedó conformada por 50 estudiantes.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

3.1. Organización

- Gestión administrativa a si la Facultad de Enfermería con el fin de tramitar el permiso correspondiente para la obtención de la información.
- Validación de los instrumentos, el primer instrumento será validado por expertos, el segundo se encuentra validado internacionalmente.
- Aplicación de los instrumentos en fecha y horario previamente coordinado con los docentes respectivos.
- Obtenida la información, se procedió a la codificación de los formularios utilizando la numeración correlativa, para luego proceder a la tabulación respectiva.
- Procesar los datos mediante la calificación respectiva, usando el baremo para obtener el nivel respectivo de estrés.
- Procesados los datos, se elaboraran las tablas y gráficas respectivas.

- Los datos expuestos en frecuencias y porcentajes serán analizados e interpretados, utilizando la estadística inferencial, lo que dará lugar a la elaboración de las conclusiones y recomendaciones.

3.2. Recursos

A. Humanos

Investigador: Bachiller Luis Fernando Amézquita Mendoza

B. Material

Proporcionado por el investigador.

C. Financiamiento

Con recursos del investigador.

3.3. Criterio para el manejo de resultados

Se aplicó el paquete estadístico SPSS versión 17.0 para Windows XP, Windows Vista, Windows 7. Se utilizó la estadística inferencial, luego se elaboraron tablas y gráficos, con lo cual la información quedó claramente organizada y sistematizada.

CAPÍTULO III

RESULTADOS



I.- INFORMACIÓN GENERAL

TABLA N° 1
Estudiantes del Centro de Idiomas, según Área de Procedencia. UCSM.
Arequipa, 2016

Áreas	N°	%
1. Ingenierías	15	30
2. Ciencias Sociales	22	44
3. Biomédicas	13	26
TOTAL	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 1 se tiene que el 44% de los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa, pertenecen a distintas facultades del área de Ciencias Sociales; el 30%, Pertenecen al área de Ingeniería y el 26% pertenece al área de Biomédica, predomina cerca de la mitad de estudiantes que proceden del área de Ciencias Sociales.

TABLA N° 2
Estudiantes del Centro de Idiomas, según Edad. UCSM. Arequipa, 2016

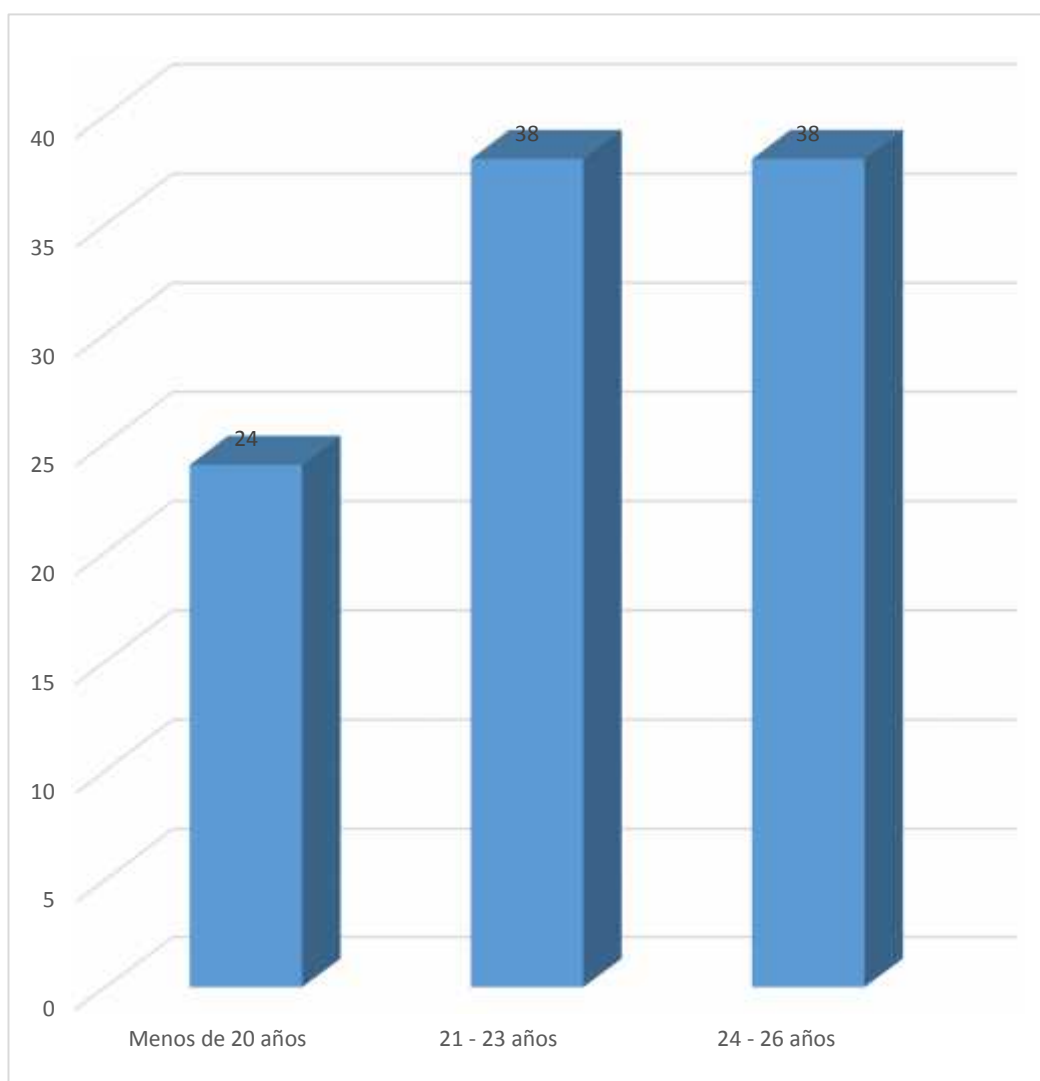
Edad	N°	%
Menos de 20 años	12	24
21 – 23 años	19	38
24 – 26 años	19	38
TOTAL	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 2, según el indicador edad, los estudiantes que concurren al Centro de Idiomas de la UCSM en mayoría (76% acumulado) tienen de 21 a 26 años de edad.

GRÁFICO N° 2

Estudiantes del Centro de Idiomas, según Edad. UCSM. Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 3

Estudiantes del Centro de Idiomas, según Género. UCSM. Arequipa, 2016

Género	N°	%
Masculino	21	42
Femenino	29	58
TOTAL	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 3, según el indicador género, los estudiantes que concurren al Centro de Idiomas de la UCSM más de la mitad son del género femenino (58%) y un 42% del género masculino.

CARACTERÍSTICAS DEL USO DE REDES SOCIALES

TABLA N° 4
Estudiantes del Centro de Idiomas, según motivo de uso de las redes sociales.
UCSM. Arequipa, 2016

Motivo	N°	%
1. Hacer contacto con amigos	47	94
2. Conocer gente nueva	11	22
3. Contactar con amigos que hace tiempo no veo	16	32
4. Para jugar	12	24
5. Búsqueda de conocimientos afines a la carrera	12	24
Media aritmética	20	40

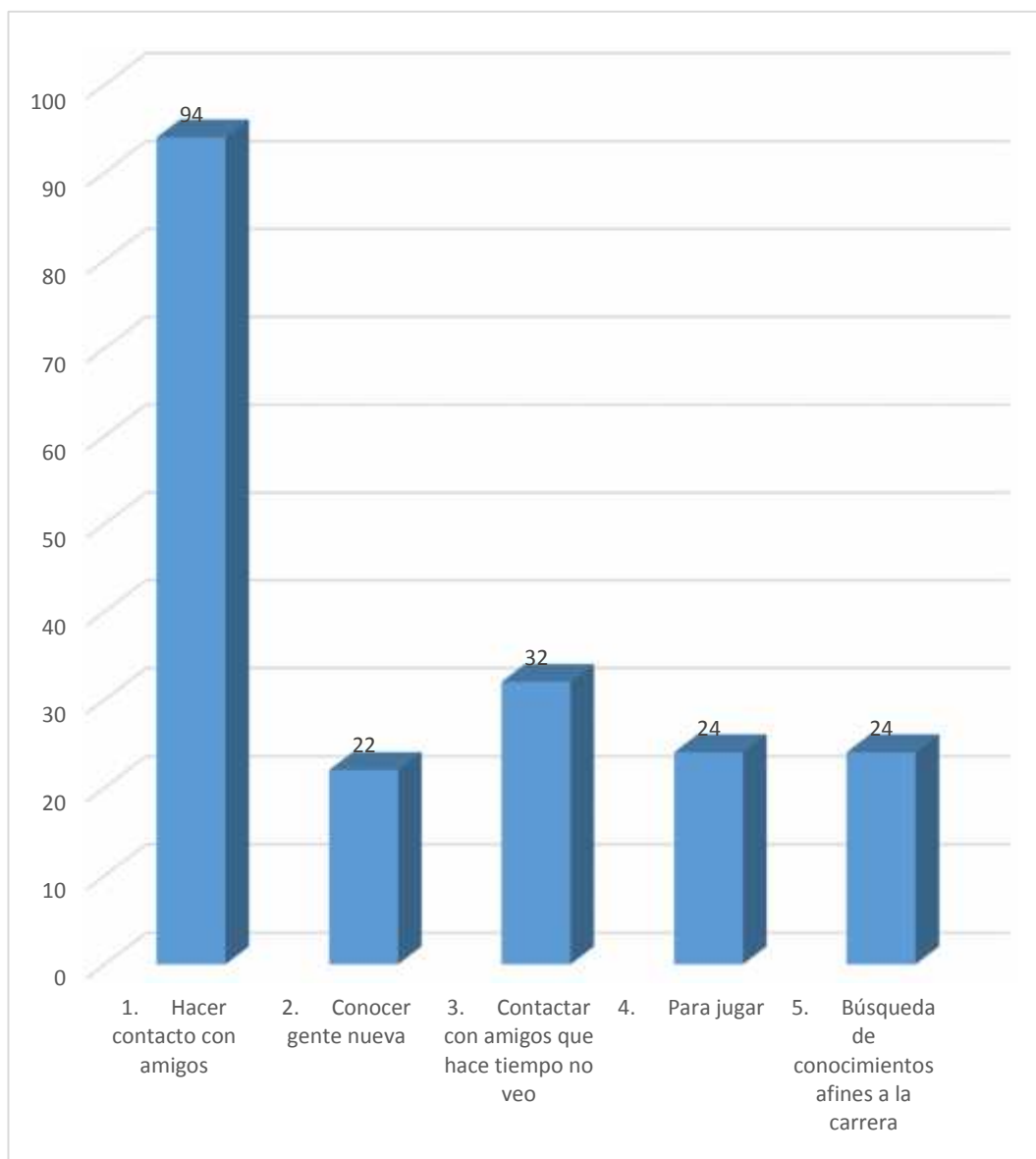
Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 4 se aprecia que el 40% promedio de los estudiantes investigados que cursan estudios en el Centro de Idiomas de la Universidad Católica de Santa María hacen uso de las redes sociales por diferentes razones, de ellas predomina el hacer contacto con amigos y con amigos, que hace tiempo no ven (94% y 32%), respectivamente. El 24% lo hace para obtener información sobre temas relacionados con su carrera profesional, así como para jugar, respectivamente.

GRÁFICO N° 4

Estudiantes del Centro de Idiomas, motivo uso de las redes sociales. UCSM.

Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 5
Estudiantes del Centro de Idiomas, según perfil en redes sociales.
Arequipa, 2016

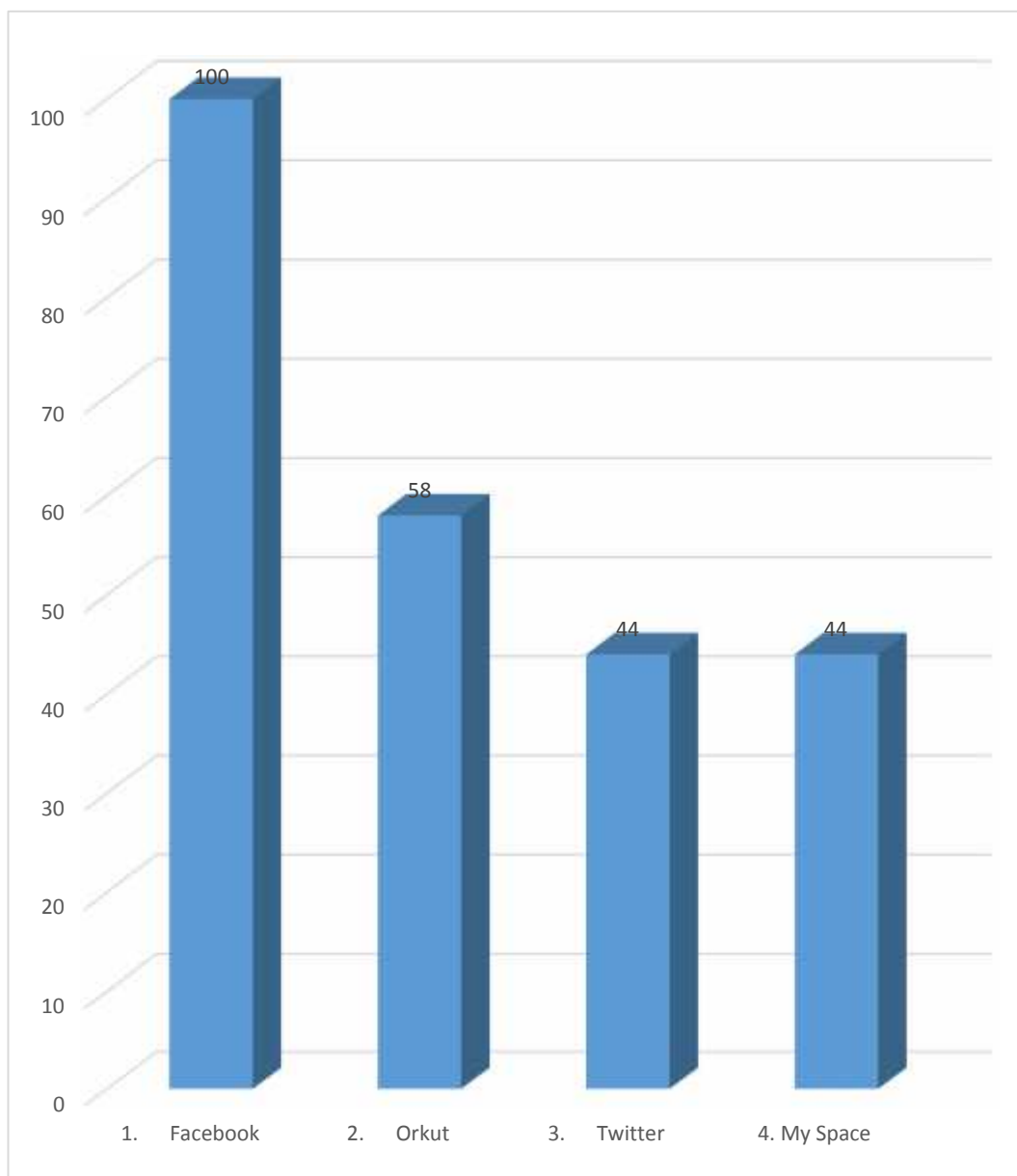
Perfil en redes sociales	N°	%
1. Facebook	50	100
2. Orkut	29	58
3. Twitter	22	44
4. My Space	22	44
Media aritmética	31	62

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

Según la tabla N° 5, se observa que los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa, en el 31% promedio tienen perfil de varias redes sociales como: el faceboook, Skype, twitter, Hi5, My Space, Orkut. Las de mayor uso son el Facebook y el Skyper con el 50% y 29% respectivamente.

GRÁFICO N° 5

**Estudiantes del Centro de Idiomas, según perfil en redes sociales.
Arequipa, 2016**



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 6
Estudiantes del Centro de Idiomas, según frecuencia del uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 2016

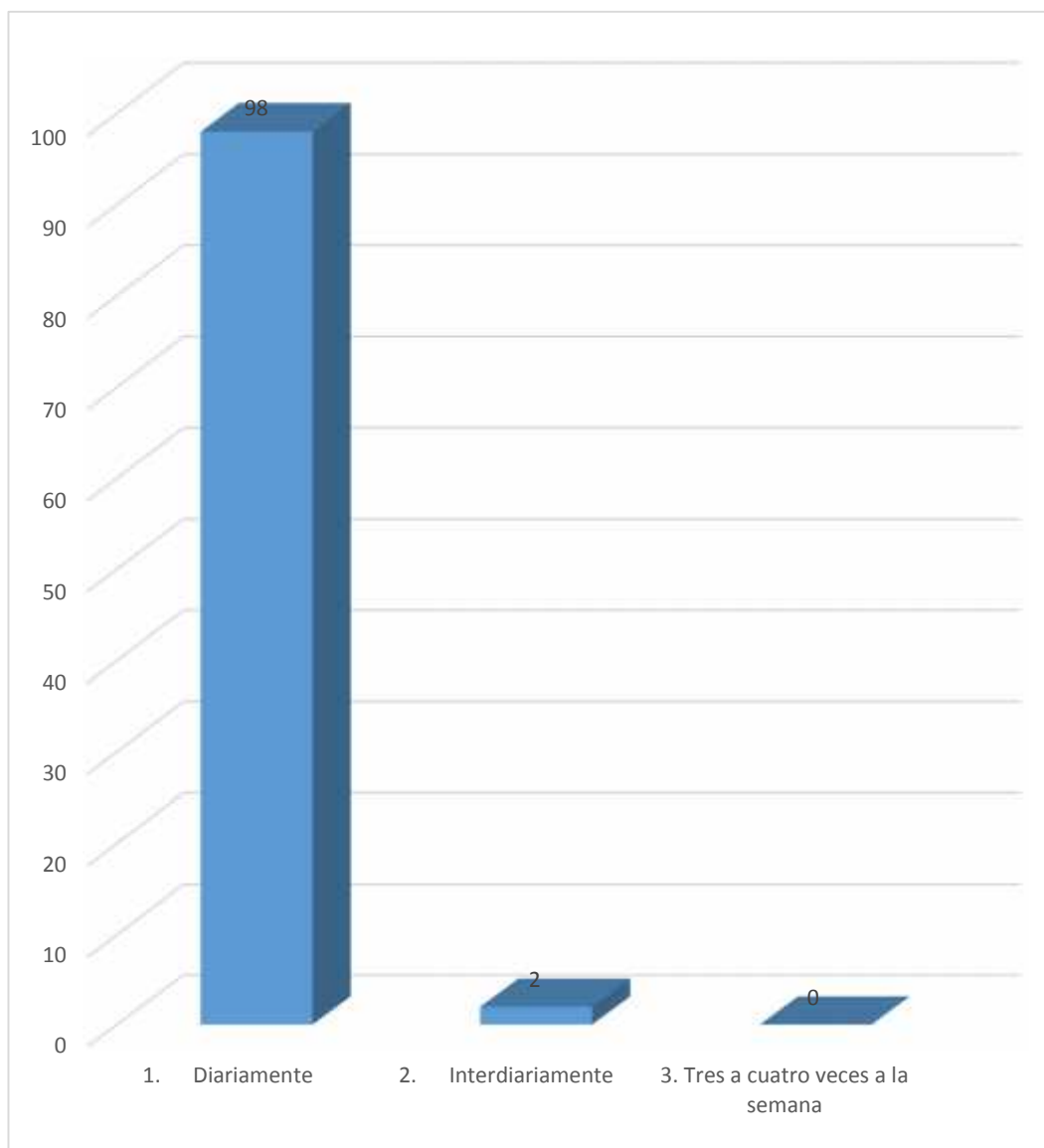
Frecuencia de uso de las redes	N°	%
1. Diariamente	49	98
2. Interdiariamente	1	2
3. Tres a cuatro veces a la semana	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

Como se puede ver en la tabla N° 6, se tiene que los estudiantes investigados en la totalidad hacen uso de las redes sociales en forma continua o sea diariamente.

GRÁFICO N° 6

Estudiantes del Centro de Idiomas, según frecuencia del uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 7
Estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM, según horas diarias de uso
de las redes sociales. Arequipa, 2016

Horas de uso	N°	%
1. Menos de una hora	5	10
2. De una a dos horas	22	44
3. De tres a cinco horas	13	26
4. Más de seis horas	10	20
TOTAL	50	100

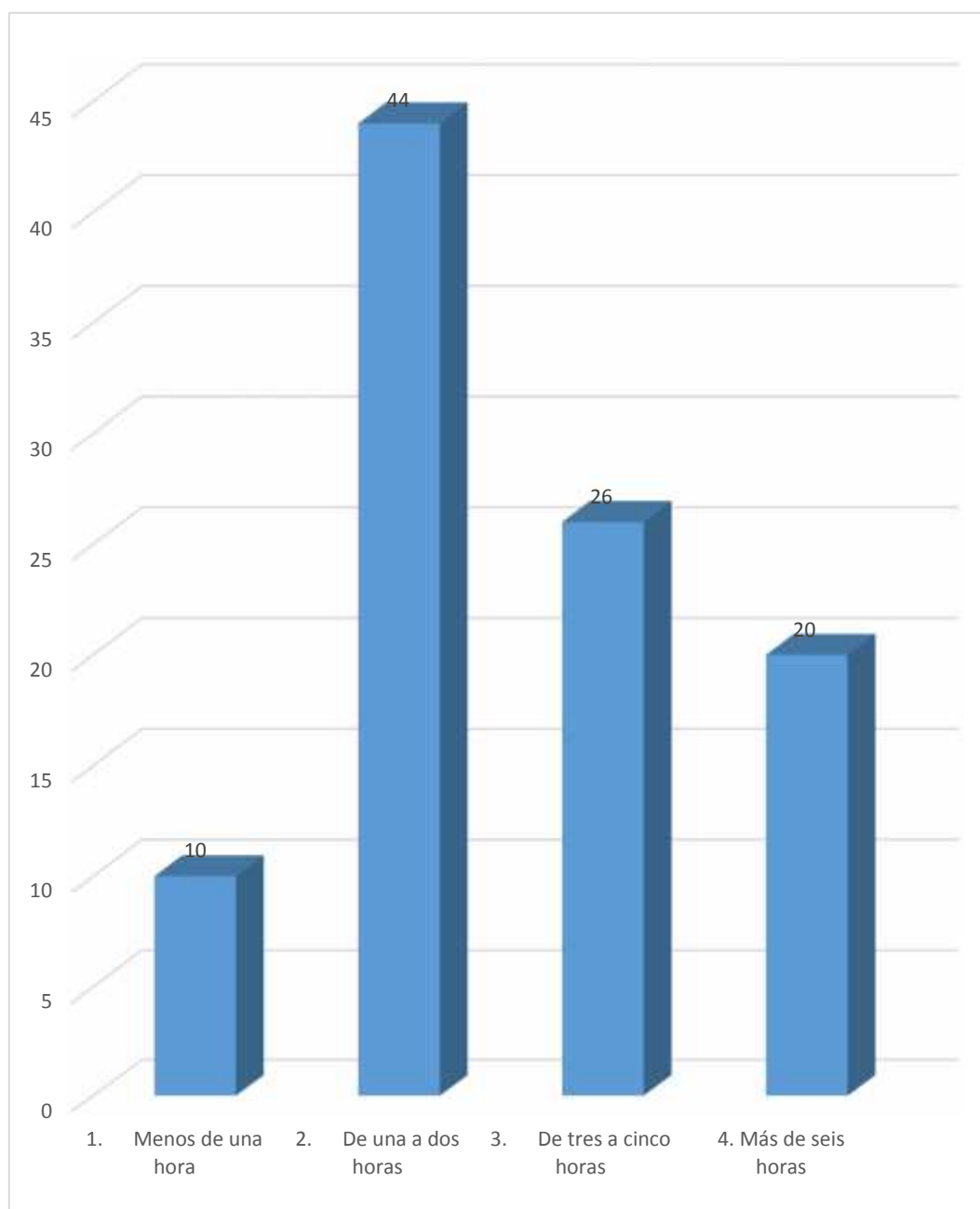
Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 7, en atención a las horas dedicadas al uso de las redes sociales, los estudiantes investigados en menos de la mitad (44%) lo usan de una a dos horas diarias, la cuarta parte (26%) de 3 á 5 horas al día; un considerable 20% lo usan más de seis horas diarias.

Objetivamente si ve que el 46% acumulado dedican a las redes sociales la mitad del día, tiempo considerado excesivo en razón en que durante el día tiene que dedicarse a otras actividades: el estudio, deporte, alimentación, etc.

GRÁFICO N° 7

Estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM, según horas diarias de uso de las redes sociales. Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 8

Estudiantes del Centro de Idiomas, según reacción emocional posterior al uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 2016

Reacción emocional	N°	%
1. Felicidad	18	36
2. Tristeza	3	6
3. Frustración	4	8
4. Ansiedad	5	10
5. Ninguna	20	40
TOTAL	50	100

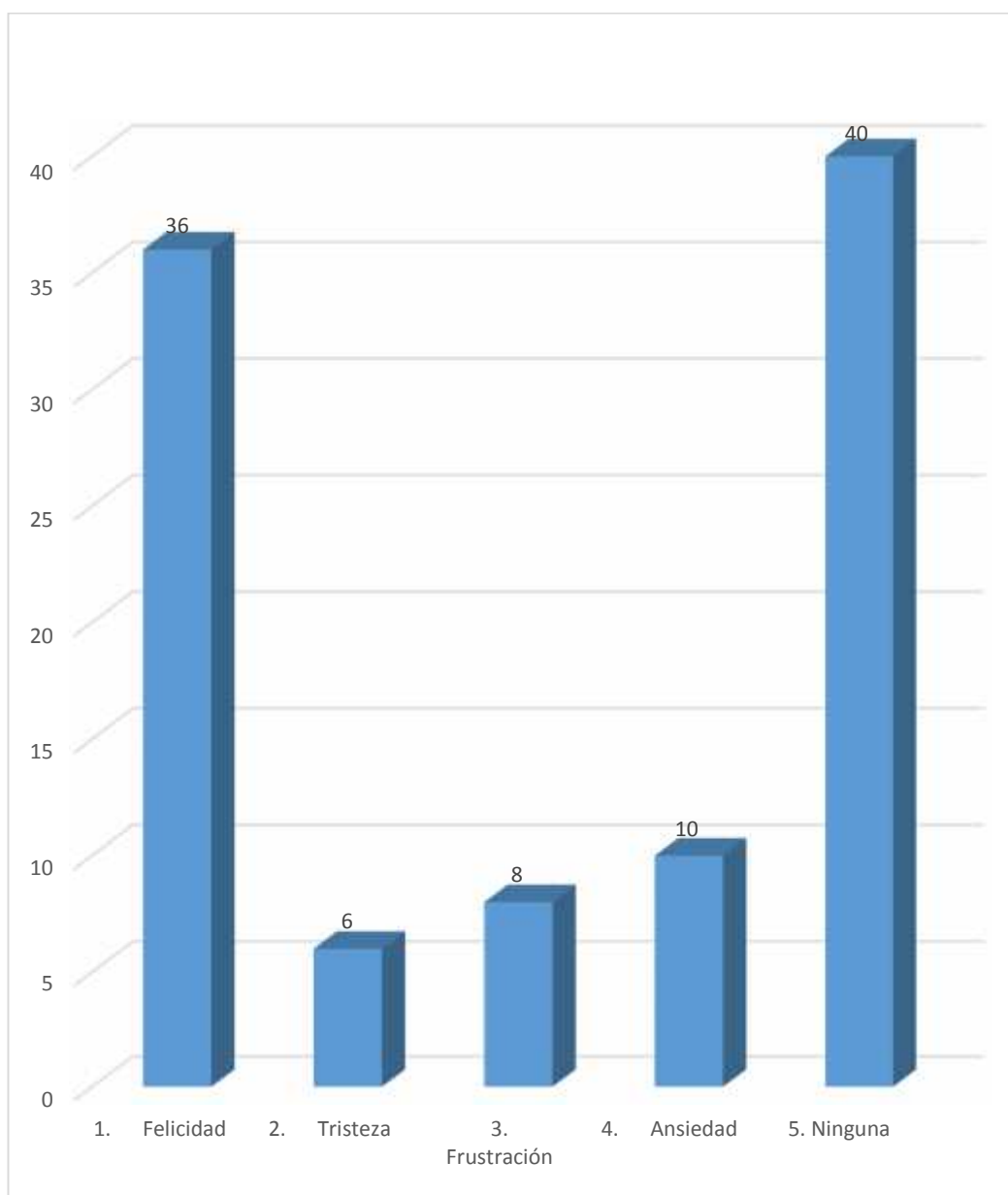
Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 8, se observa que los estudiantes investigados posterior al uso de las redes sociales en menos del 50%, no registran ninguna reacción emocional, para ellos es una actividad más. Para el 36%, si les produce felicidad porque se sienten a gusto con lo que encuentran o con la conversación virtual tenida con su contacto. El 24% acumulado representa a los estudiantes que se sienten ansiosos, frustrados y tristes.

Prácticamente, la cuarta parte de los estudiantes presentan reacciones emocionales que van a afectar su salud, condiciones que van a afectar el bienestar personal.

GRÁFICO N° 8

Estudiantes del Centro de Idiomas, según reacción emocional posterior al uso de las redes sociales. UCSM. Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

II.- ESTRÉS JUVENIL

TABLA N° 9

Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel de estrés juvenil de orden vegetativo. UCSM. Arequipa, 2016

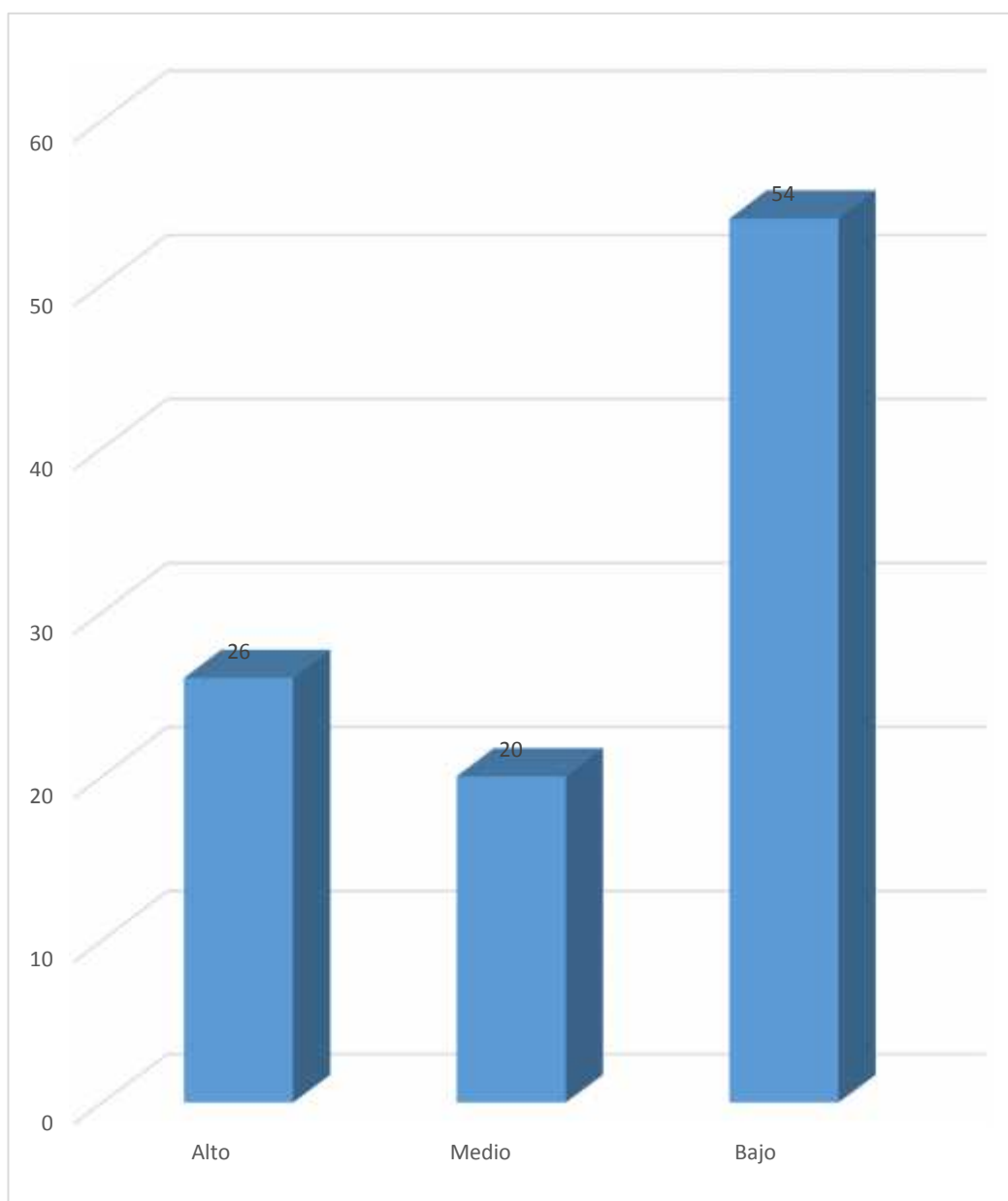
NIVEL	N°	%
Alto	13	26
Medio	10	20
Bajo	27	54
TOTAL	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 9, se aprecia que en más de la mitad (54%), los estudiantes poseen actitudes y signos de un estrés de orden vegetativo en nivel bajo. El 46% restante que representa a más de la mitad de los estudiantes sujeto de estudio presentan dichos signos y actitudes en nivel alto (26%) y nivel medio (20%).

GRÁFICO N° 9

Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel de estrés juvenil de orden vegetativo. UCSM. Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 10
Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel de estrés juvenil de orden emocional. UCSM, 2016

NIVEL	N°	%
Alto	11	22
Medio	13	26
Bajo	26	52
TOTAL	50	100

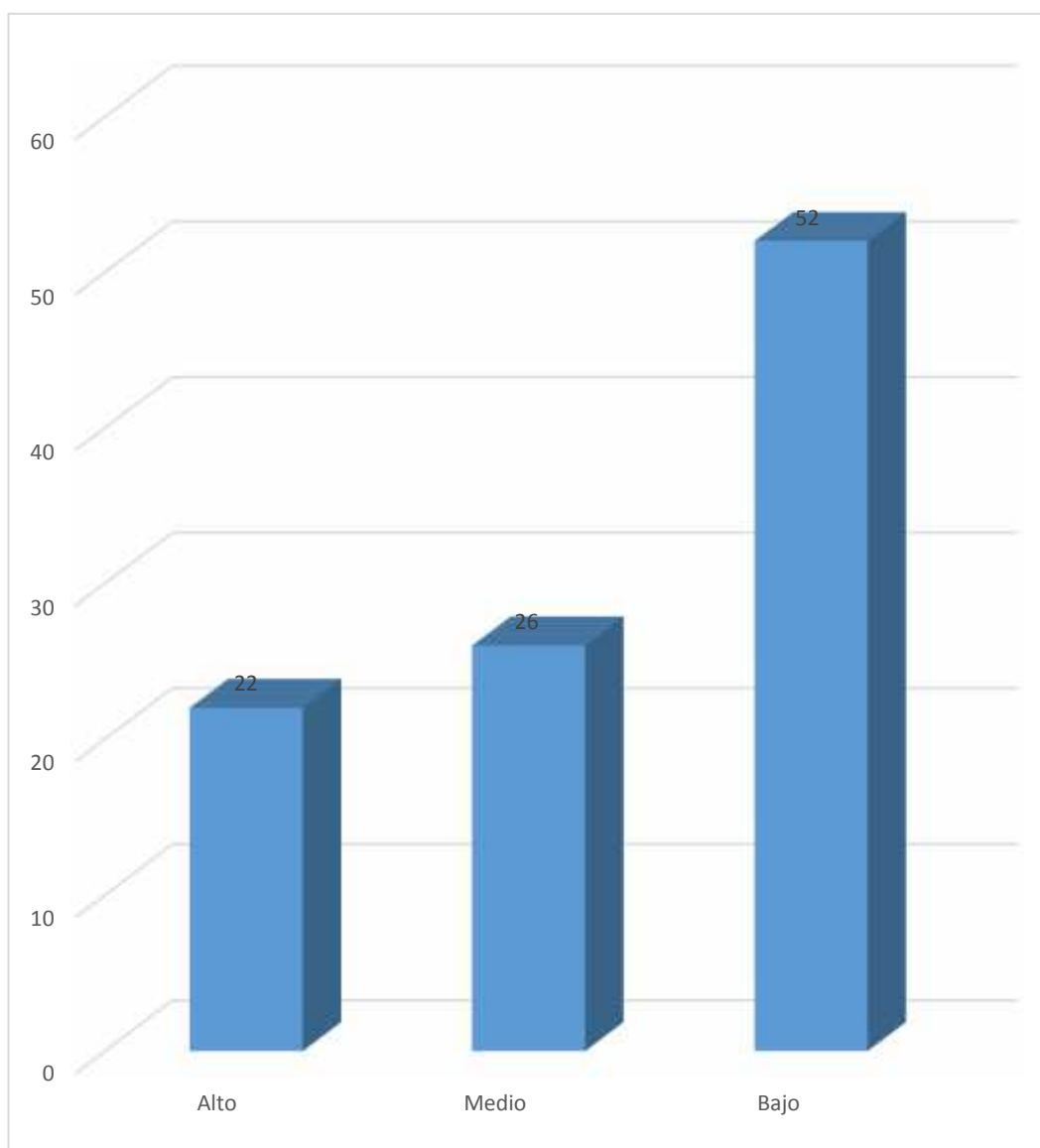
Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 10 se observa que los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa, usuarios de las redes sociales en el 52% presentan manifestaciones de orden emocional en un nivel bajo; el 48% acumulado restante presenta estrés juvenil emocional en niveles medio (26%) y alto (22%).

Las estudiantes que presenta estos niveles de estrés emocional están en riesgo de intensificar los sentimientos de agresividad; la ansiedad y miedo, la aprensión y los sentimientos de tristeza.

GRÁFICO N° 10

Estudiantes del Centro de Idiomas según nivel de estrés juvenil de orden emocional. UCSM, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 11
Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel global de estrés juvenil.
UCSM, 2016

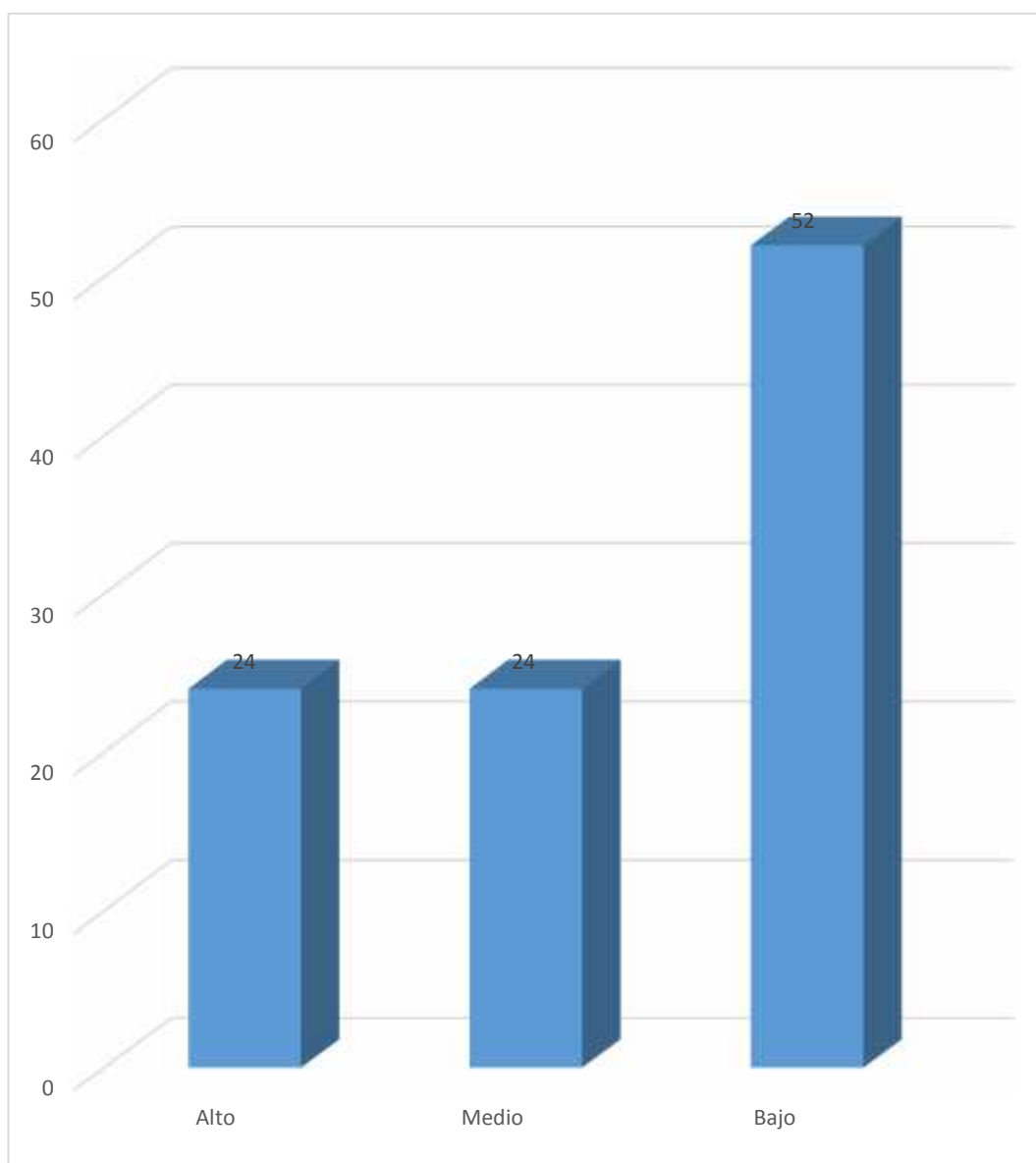
NIVEL	N°	%
Alto	12	24
Medio	12	24
Bajo	26	52
TOTAL	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 11, se observa que los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM que usan las redes sociales de Arequipa, presentan niveles de estrés juvenil bajo en más de la mitad (52%), niveles medios (24%) y altos (24%) la cuarta parte, respectivamente.

GRÁFICO N° 11

**Estudiantes del Centro de Idiomas, según nivel global de estrés juvenil.
UCSM, 2016**



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 12

Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés juvenil con el uso de redes sociales por frecuencia. UCSM. Arequipa, 2016

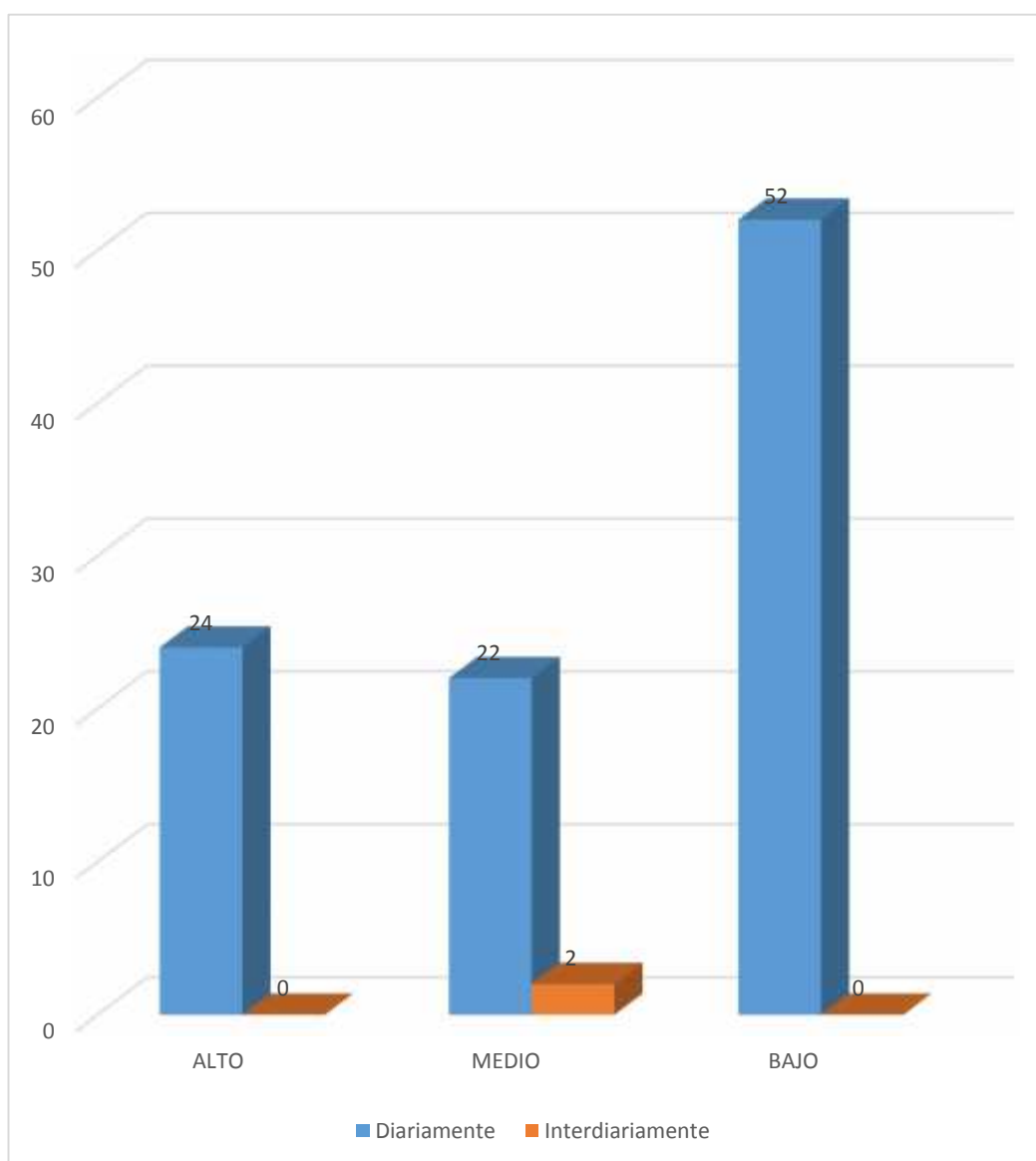
ESTRÉS JUVENIL FRECUENCIA	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Diario	12	24	11	22	26	52	49	98
Interdiario	0	0	1	2	0	0	1	2
TOTAL	12	24	12	24	26	52	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 11, se observa que los 50 estudiantes investigados y que usan redes sociales a través del perfil correspondiente, 49 las usan diariamente; el 52% presenta nivel bajo de estrés juvenil; el 22%, nivel medio y el 24%, nivel alto. El estudiante que las usa interdiariamente presenta nivel medio de estrés juvenil.

GRÁFICO N° 12

Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés juvenil con el uso de redes sociales por frecuencia. UCSM. Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

TABLA N° 13

Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés juvenil con el uso de redes sociales por horas. UCSM. Arequipa, 2016

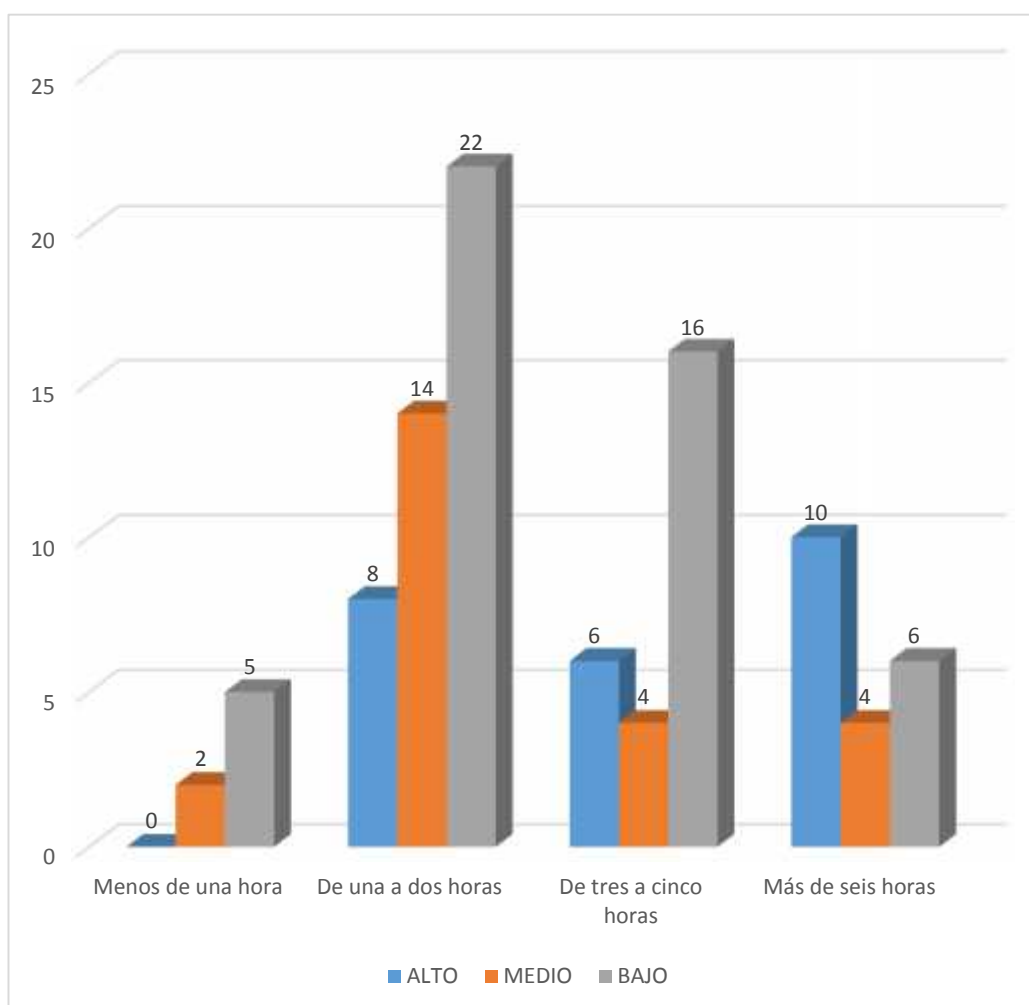
ESTRÉS JUVENIL HORAS	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Menos de una hora	0	0	1	2	4	8	5	10
De una a dos horas	4	8	7	14	11	22	22	44
De tres a cinco horas	3	6	2	4	8	16	13	26
Más de seis horas	5	10	2	4	3	6	10	20
TOTAL	12	24	12	24	26	52	50	100

Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

En la tabla N° 13, en cuanto al uso de redes sociales por horas al día, se tiene los estudiantes que las usan de menos de una hora al día, no presentan nivel alto de estrés juvenil, el 5% presenta nivel bajo y el 2%, nivel medio. Los estudiantes que las usan de una a seis horas diarias presentan en mayores porcentajes nivel bajo y medio de estrés juvenil.

GRÁFICO N° 13

Estudiantes del Centro de Idiomas, según relación del estrés juvenil con el uso de redes sociales por horas. UCSM. Arequipa, 2016



Fuente: Elaboración propia. Arequipa, 2016.

CONCLUSIONES

PRIMERA

Los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa hacen uso de las redes sociales: Facebook, Skype, Twitter, Space, Orkut, diariamente y con un rango de 2 á 6 horas diarias.

SEGUNDA

Los estudiantes del Centro de Idiomas de la UCSM de Arequipa que usan Redes Sociales presentan estrés juvenil de nivel bajo en más de la mitad; niveles medio y alto en la cuarta parte de los estudiantes.

TERCERA

Estadísticamente, existe relación directa entre el uso de redes sociales con el estrés juvenil en sus tres niveles, demostrado por los resultados encontrados en la investigación.

CUARTA

Consecuentemente, la hipótesis ha sido comprobada.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Universidad Católica de Santa María que cuenten con programas de formación y orientación estudiantil dirigidas al correcto uso de las herramientas informáticas haciendo énfasis en el uso de las redes sociales y las consecuencias negativas de su uso indiscriminado y el efecto negativo sobre su rendimiento académico
2. Se recomienda a la Universidad Católica de Santa María la implementación de programas y actividades dentro del campus universitario con el fin de identificar, evaluar y reducir los niveles de estrés dentro de los estudiantes, dado que el estrés es una de las principales causas del bajo rendimiento académico

BIBLIOGRAFÍA

1. Alcaraz, C. *Frecuencia y factores de riesgo asociados al síndrome de estrés en un hospital de segundo nivel. Tesis para optar el grado de especialista en medicina familiar*. Universidad de Colima. Instituto Mexicano del Seguro Social; 2006.
2. Blanco, G., Venezuela, en un estudio titulado "*Estrés Laboral y Salud en la Enfermeras Instrumentistas*." Facultad de Medicina. Universidad Central de Venezuela, Caracas; 2004.
3. Blandín, J., Martínez, D. *Estrés laboral y mecanismos de afrontamiento: su relación en la aparición del síndrome de Burnuot en médicos residentes del Hospital Militar "Dr. Carlos Arvelo"*. Archivo venezolano de Psiquiatría y Neurología. 2005; 51 (104): 12-14; 2005.
4. Casanova, Albert J. y col. *El Estrés Ocupacional como factor precipitador de los trastornos que cursan con ansiedad y depresión*. Buenos Aires; 2006.
5. Cruz, C. & Vargas, L. *Estrés. Entenderlo es manejarlo*. Ediciones Universidad Católica de Chile. Santiago; 1998.
6. Davis Keith. *Comportamiento Humano en el Trabajo*. 11ma. México: Ed. Mc Graw Hill Interamericana; 2003.
7. Di Lascia, M. Huerta, A, Zaldua, G., Gutiérrez, M. *El Estrés Asistencial en los Servicios de Salud (Argentina)*. VIII Congreso Latinoamericano de Medicina Social. Xi Congreso de la Asociación Internacional de Políticas de Salud. Resúmenes de congreso. Pag. 321; 2000.
8. Gill – Monte y Neveu. Estudio y la compresioncion de los procesos asociados al estrés Valencia – España 2013

9. Gutiérrez Neyra, Juana De La Salle. Arequipa *"Niveles de Ansiedad en Estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María durante la Práctica Clínica"*; 2009.
10. Key words: stress, adolescence, coping, self-regulation Ottawa Canada 2013



HEMEROGRAFÍA

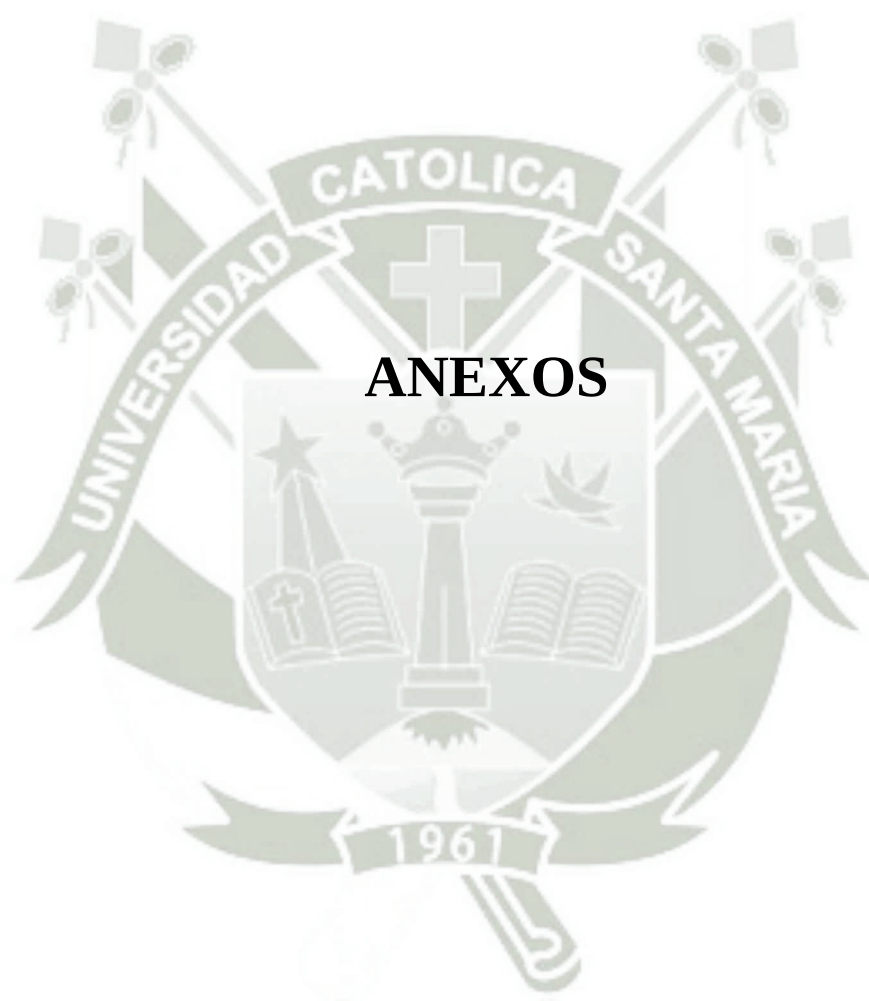
1. Araba, L. Elías, Díaz Alejandra. *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. CONDES - 2015;
2. STVIVM revista de humanidades, 15 (2009) ISS: 1137-8417



INFORMATOGRAFÍA

Fecha de consulta: 15 de noviembre del 2016

1. Ayuso J Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de Estrés laboral y Burnout [En línea] Disponible en <http://www.rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.pdf> [Consulta 3.11.13]; 2006.
2. Berrio N.; Mazo, R. Estrés Académico [En línea] Disponible en <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/1369/10646>, 2011, p.68; 2011.
3. Fernández E. Predictores emocionales y cognitivos del bajo rendimiento académico: un enfoque biopsicoeducativo. Tesis doctoral. Universidad de Málaga [En Línea] Disponible en <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4569/16TEFM.pdf?sequence=1&origin=publicationDetail> [Consulta 7.11.13]; 2010.
4. <http://blog.pucp.edu.pe/media/avatar/1165.pdf>
5. <http://elecodealhama.es/sumarios/revistas/num023/estres.html>
6. http://www.hvn.es/servicios_asistenciales/ginecologia_y_obstetricia/ficheros/curso2_010_reprod_02_estilo_de_vida_y_esterilidad_mm_tirado.pdf
7. http://www.uantof.cl/transparencia/doctos/DE_169_1987.PDF
8. <http://www.wisis.ufg.edu.sv/www.wisis/documentos/TE/158.72-F825f/158.72-F825f-CAPITULO%20II.pdf>
9. WIKIPEDIA (2015). Redes sociales. Extracto parafraseado. Pag 4 – 5
10. https://es.wikipedia.org/wiki/Red_social



ANEXOS

PRIMER INSTRUMENTO
(Formulario de preguntas)

1. ¿Para qué utilizas las redes sociales? (Puedes elegir más de una opción)
 - ☐ Para estar en contacto con mis amigos
 - ☐ Para conocer gente nueva
 - ☐ Para contactar con amigos a los que hace tiempo que no veo
 - ☐ Para ligar
 - ☐ Otras
2. ¿En qué redes sociales tienes perfil? (Puedes elegir más de una opción)
 - ☐ Facebook
 - ☐ Skype
 - ☐ Twitter
 - ☐ Otras
3. ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?
 - ☐ Todos los días
 - ☐ Interdiario
 - ☐ Tres a cuatro veces a la semana
- 4- ¿Cuántas horas en un día usas las redes sociales?
 - ☐ Menos de una hora
 - ☐ De una a dos horas
 - ☐ De tres a cinco horas
 - ☐ Más de seis horas
- 5- Después de haber utilizado alguna red social ¿qué emoción produce en usted?
 - ☐ Felicidad
 - ☐ Tristeza
 - ☐ Frustración
 - ☐ Ansiedad
 - ☐ Ninguna

SEGUNDO INSTRUMENTO

(Formulario de preguntas según escala de Luis de Rivera)

Nada (1)
Un poco (2)
Moderadamente (3)
Bastante (4)
Mucho o extremadamente (5)

	1	2	3	4	5
1. Inquietud, incapacidad de relajarme y estar tranquilo					
2. Pérdida de apetito					
3. Desentenderme del problema y pensar en otra cosa					
4. Ganas de suspirar, opresión en el pecho, sensación de ahogo					
5. Palpitaciones, taquicardia					
6. Sentimiento de tristeza o depresión					
7. Mayor necesidad de comer, aumento del apetito					
8. Temblores, tics o calambres musculares					
9. Aumento de actividad					
10. Nauseas, mareos o inestabilidad					
11. Esfuerzo por razonar y mantener la calma					
12. Hormigueo o adormecimiento en las manos, cara, etc.					
13. Molestias digestivas, dolor abdominal, etc.					
14. Dolores de cabeza					
15. Entusiasmo, mayor energía o disfrutar con la situación					
16. Disminución de la actividad					
17. Pérdida del apetito sexual o dificultades sexuales					
18. Tendencia a echar la culpa a alguien o algo					
19. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
20. Aprensión, sensación de estar poniéndome enfermo					
21. Agotamiento o excesiva fatiga					
22. Urinación frecuente					
23. Rascarme, morderme las uñas, frotarme, etc.					
24. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
25. Diarrea					
26. Beber, fumar o tomar algo (chicle, pastillas, etc.)					
27. Necesidad de estar solo sin que nadie me moleste					
28. Aumento del Apetito Sexual					
29. Ansiedad, mayor predisposición a miedo o temores, etc.					
30. Tendencia a comprobar repetidamente que todo está en orden					
31. Mayor dificultad a dormir					
32. Necesidad de estar acompañado y ser aconsejado					

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____

He sido invitado/a a participar voluntariamente en la Investigación: USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON ESTRÉS JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA 2016 que mide "los niveles de estrés en estudiantes del centro de Idiomas de la Universidad Católica de Santa María", por lo cual acepto contestar los cuestionarios de preguntas.

Me han explicado que puedo realizar preguntas sobre el tema en cualquier momento y retirarme en caso así lo quiera.

(Marcar con una X)

Decido participar voluntariamente ()

Rechazo a participar voluntariamente ()

Firma: _____

Fecha: _____

Huella digital





DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS

A : Dra. Sonia Núñez Chávez
Decana de la Facultad de Enfermería

De : Dra. Delia Núñez de Alvarez
Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra
Lic. Concepción Arizaga Tovar
Miembros del Jurado Dictaminador

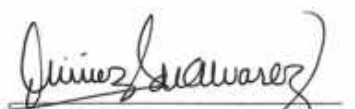
Tesis :USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON EL ESTRÉS
JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA 2016.

Bachiller : LUIS FERNANDO AMÉZQUITA MENDOZA

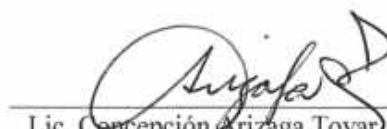
Fecha : 17 de Marzo del 2017

Reunido el Jurado Dictaminador y absueltas las observaciones, el presente trabajo puede pasar a la Fase de Sustentación.

Atentamente,


Dra. Delia Núñez de Alvarez


Mgter. María del Pilar Borja Vizcarra


Lic. Concepción Arizaga Tovar



Universidad Católica de Santa María

☎ (51 54) 251210 Fax: (51 54) 251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe 🌐 <http://www.ucsm.edu.pe> Apartado: 1350

AREQUIPA - PERÚ

“IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA”
(en la fe y en la ciencia está nuestra fuerza)

Arequipa, 30 de junio del 2016

Oficio N° 229-IDI- 2016

Señora Doctora
SONIA NUÑEZ DE CHAVEZ
Decana de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María
Presente.-

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarla muy cordialmente y, a la vez, informarle que el señor **LUIS FERNANDO AMÉZQUITA MENDOZA**, aplico su encuesta a los alumnos del Instituto de Idiomas sobre **“Uso de redes sociales relacionado con estrés juvenil en alumnos de Idiomas de la UCSM 2016”**, el lunes 13 de junio del presente.

Sin otro particular, le reitero los sentimientos de mi especial deferencia.

Atentamente,

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Mgter. CLEMENCIA MEIRA DELGADO
DIRECTORA DEL INSTITUTO DE IDIOMAS

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
Facultad de Enfermería
RECEPCIÓN
FECHA 30/7/2016 HORA 11:00
PRIMA _____

Cc. Archiv
CND/DES
Apod



Universidad Católica de Santa María

☎ (51 54) 382038 Fax: (51 54) 251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe 🌐 <http://www.ucsm.edu.pe> Apartado: 1350

AREQUIPA - PERÚ

"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra Fuerza)

SE DESIGNA A DOCENTE ASESORA PARA EL BORRADOR DE LA TESIS PRESENTADA POR EL SEÑOR BACHILLER EN ENFERMERÍA LUIS FERNANDO AMÉZQUITA MENDOZA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

DECRETO Nº 018-FEnf-2016 A/T

Arequipa, 01 de julio de 2016

VISTOS: El Expediente Nº 16027472 presentado por el señor Bachiller en ENFERMERÍA LUIS FERNANDO AMÉZQUITA MENDOZA, quien solicita nombramiento de ASESORA para continuar con la elaboración de su proyecto de tesis titulado "USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON ESTRÉS JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA 2016" para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería;

CONSIDERANDO:

Que, conforme al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Enfermería, Art. 06; corresponde nombrar el Jurado respectivo para la sustentación de la Tesis

SE RESUELVE:

PRIMERO:

Nombrar a la señora docente Dra. TERESA CHOCANO ROSAS, ASESORA de la Tesis titulada: "USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON ESTRÉS JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA 2016" presentado por el señor Bachiller en Enfermería LUIS FERNANDO AMÉZQUITA MENDOZA.

SEGUNDO:

Notifíquese a los señores integrantes del Jurado señalados en la primera parte resolutive. Regístrese y cúmplase.


Dra. JOSEFINA SONIA NÚÑEZ CHÁVEZ
Decana de la Facultad de Enfermería
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

SNCH/DFEnf.
Elt.

INFORME DE ASESORIA DE TESIS

A : **Dra. Sonia Nuñez Chavez**
Decana de la Facultad de Enfermería

DE : **Dra. Teresa Chocano Rosas**
Asesora del estudio de Investigación

ASUNTO : **Asesoría de Tesis Titulada:**
USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON EL ESTRÉS
JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA, 2016

AUTOR : **LUIS FERNANDO AMÉSQUITA MENDOZA**

FECHA : Arequipa, 08 de Noviembre del 2011

Antecedentes: La asesoría del estudio de investigación se llevó a cabo durante los meses de Agosto a Noviembre del 2016, tiempo en el que se revisó el Enunciado, los Objetivos, Variables, Justificación, Hipótesis, Marco Teórico y el Contenido Operacional; revisión que demandó la reestructuración tanto de la teoría como de la investigación propiamente dicha, en la que se ha considerado tablas estadísticas.

Apreciación Personal: Los resultados de la investigación permitirán fortalecer el cuerpo de conocimientos de la profesión de Enfermería.

Atentamente,



Dra. Teresa Chocano Rosas



Universidad Católica de Santa María

☎ (51 54) 382038 Fax: (51 54) 251213 ✉ ucsm@ucsm.edu.pe 🌐 <http://www.ucsm.edu.pe> Apartado: 1350

AREQUIPA - PERÚ

INFORME N° 0732 -CB- 2016

A : Doctora JOSEFINA SONIA NUÑEZ CHAVEZ
DECANA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

De : CENTRO DE INFORMACIÓN Y BIBLIOTECAS. SECCIÓN PROCESOS TÉCNICOS

Asunto : Evaluación de la Producción Intelectual

Expediente : 2016-0732

Fecha : 2 de noviembre de 2016

De acuerdo a lo dispuesto, informo a usted que la tesis:

USO DE REDES SOCIALES RELACIONADO CON EL ESTRÉS JUVENIL EN ESTUDIANTES DEL CENTRO DE IDIOMAS UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA, 2016

Autor(es):

AMEZQUITA MENDOZA LUIS FERNANDO

Ha sido sometida a la plataforma de originalidad Turnitin obteniendo **16 %** en el sumario de coincidencias en el marco teórico pero las citas y referencias, se han hecho correctamente

Es cuanto informo para conocimiento y fines consiguientes

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PROF. AMÉRICO HERRERA VERA
Coordinación del Centro de Información y Bibliotecas
Escuela de Enfermería

RECIBIDO
03 NOV 2016
FPM