

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO
BENEDICTO XVI
FACULTAD DE HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA CON MENCIÓN EN: COMPUTACIÓN E
INFORMÁTICA



ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES
EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA DE JULIACA PUNO, 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA CON MENCIÓN EN:
COMPUTACIÓN E INFORMÁTICA

AUTORAS

Br. Ccosi Canaza, Yovana
<https://orcid.org/0009-0009-6771-3447>
Br. Mamani Calsin, Teresa Yovana
<https://orcid.org/0009-0008-4932-204X>

ASESOR

Ms. Azabache Gutiérrez, Pablo Isaac
<https://orcid.org/0000-0002-2741-3724>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Las tecnologías de la información y comunicación en los ámbitos educativos

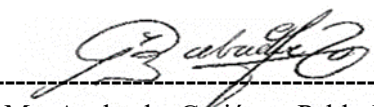
TRUJILLO - PERÚ

2025

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señor Decano de la Facultad de Humanidades:

Yo, Ms. Azabache Gutiérrez, Pablo Isaac con DNI N° 18019483, como asesor del trabajo de investigación titulado “ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE JULIACA PUNO, 2023”, desarrollado por las bachilleres Ccosi Canaza, Yovana con DNI N° 70237107; y Br. Mamani Calsin, Teresa Yovana con DNI N° 42237419 del Programa de Estudios de Complementación Pedagógica Universitaria - Educación Secundaria con Mención en: Computación e Informática; considero que dicho trabajo reúne las condiciones técnicas y científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el Reglamento de Estudiantes y de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI” y en la normativa para la presentación de trabajos de titulación de la Facultad de Humanidades. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



Ms. Azabache Gutiérrez Pablo Isaac

ASESOR

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

EXMO. MONS. GILBERTO ALFREDO VIZCARRA MORI, SJ

Arzobispo Metropolitano de Trujillo

Gran Canciller

Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DR. MARCOANTONIO PACHERRES TORREJÓN

Rector de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”

DRA. SILVIA ANA VALVERDE ZAVALA

Vicerrectora Académica

DRA. GINA GENARA ZAVALA ESPEJO

Vicerrectora de Investigación

DR. FERMIN PEÑA LÓPEZ

Decano de la Facultad de Humanidades

DRA. TERESA SOFÍA REATEGUI MARIN

Secretaria General

DEDICATORIA

A Dios, a mis queridos padres Carlos y Clara, a mis hermanos, a mi pareja; quienes han dado razón a mi vida, por sus consejos y su apoyo incondicional.

Yovana Ccosi.

A Dios, a mi esposo Uber. A mis hijos Jack Valentino, Jazmin y Hubert Say You, quienes son mi fuerza y razón de superación.

Teresa Yovana Mamani

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecemos a Dios por brindarnos una experiencia tan enriquecedora en la universidad, agradecemos a la institución por darnos la oportunidad de formarnos allí, y gracias a todos aquellos que contribuyeron con el presente proceso, directa o indirectamente, así como a todo docente que formó parte de esta formación integral.

A la Universidad Católica de Trujillo, que es nuestra alma mater en el avance de nuestra carrera, agradecemos la posibilidad de recibir educación en pedagogía, la cual emplearemos para el bien de la comunidad y de la nación.

Al profesorado, que nos guiaron en la educación, fortaleciendo nuestras competencias personales, sociales y de liderazgo para alcanzar un desarrollo profesional óptimo.

Al mentor, por asistirnos en la orientación de este proyecto de investigación, quien con su comprensión y amabilidad nos ha facilitado alcanzar el triunfo en nuestro estudio.

El presente es un instante único, deseamos que se mantenga por siempre, que quede en la memoria de aquellos a quienes queremos reconocer, también en la mente de aquellos que dedicaron su tiempo para examinar este proyecto de investigación; a ellos, de igual manera, les agradecemos con todo nuestro ser.

Las autoras.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotras, Br. Ccosi Canaza, Yovana con DNI N° 70237107 y Br. Mamani Calsin, Teresa Yovana con DNI N° 42237419, egresadas del Programa de Estudios de Complementación Pedagógica Universitaria - Educación Secundaria con Mención en: Computación e Informática de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”; damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos establecidos por la Facultad de Humanidades, para la elaboración y sustentación del informe de tesis titulado: “ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE JULIACA PUNO, 2023” el cual consta de un total de 93 páginas, incluyendo tablas y figuras y 26 páginas de anexos.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento y en cumplimiento de los principios éticos, que el contenido del documento es de nuestra exclusiva autoría en cuanto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están debidamente sustentados en fuentes bibliográficas, asumiendo la responsabilidad de cualquier omisión involuntaria en la citación de autores.

Las autoras


Yovana Ccosi Canaza
DNI 70237107


Teresa Yovana Mamani Calsin
DNI 42237419

ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vi
INDICE.....	vii
INDICE DE TABLAS.....	ix
INDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. METODOLOGÍA	39
2.1. Enfoque, tipo:.....	39
2.2. Diseño de investigación:	39
2.3. Población, muestra y muestreo:	40
2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.....	41
2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información:	42
2.6. Aspectos éticos en investigación	42
III. RESULTADOS	44
IV. DISCUSIÓN.....	53
V. CONCLUSIONES.....	56
VI. RECOMENDACIONES	57
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS.....	67
Anexo N° 1: Instrumentos de recolección de la información	67

Anexo N° 2: Ficha Técnica	71
Anexo N° 3: Operacionalización de variables	88
Anexo N° 4: Declaracion jurada	90
Anexo N° 5: Matriz de consistencia	91
Anexo N° 6: Captura de similitud Turnitin	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Escolares del nivel secundario distribuidos por grado y sección de una entidad educativa de Juliaca Puno 2023.	40
Tabla 2. Distribución de los escolares por grado y sección de una entidad educativa secundaria de Juliaca Puno 2023.....	40
Tabla 3 Estrés Académico	44
Tabla 4 Dimensiones de Estrés Académico	44
Tabla 5 Dependencia a las Redes Sociales.....	45
Tabla 6 Dimensiones de Dependencia a las Redes Sociales	47
Tabla 7 Prueba de Normalidad Kolmogórov-Smirnov.....	48
Tabla 8 Contraste Correlacional del estrés académico y la dependencia a las redes sociales	49
Tabla 9 Contraste Correlacional entre el área de estresores en la obsesión por las redes sociales	50
Tabla 10 Contraste Correlacional entre el área de síntomas con la falta de control personal en el uso de las redes sociales	51
Tabla 11 Contraste Correlacional entre el área de estrategias de afrontamiento en el uso excesivo de las redes sociales.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Estrés Académico.....	44
Figura 2 Dimensiones del Estrés Académico	45
Figura 3 Dependencia a las Redes Sociales.....	46
Figura 4 Dimensiones de Dependencia a las Redes Sociales.....	47

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre el estrés académico y la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. Desde un enfoque cuantitativo, el estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental y corresponde a una investigación de tipo básica, el grupo muestral estuvo integrado por 100 escolares del nivel secundario de una entidad pública. El primer instrumento usado es el estrés académico que consta de 29 ítems, y el segundo instrumento relacionado a la ARS que, con 24 ítems, de las derivaciones inferenciales $Rho=0,575$ y $p=0,000$ se arriba a la conclusión que: el estrés académico se relaciona moderada y significativamente y la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Palabras Clave: Estrés, Adicción, Medios sociales, Estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The main objective of this research was to analyze the relationship between academic stress and social media dependence in students at a secondary school in Juliaca, Puno, 2023. Using a quantitative approach, the study was conducted using a non-experimental design and corresponds to basic research. The sample group consisted of 100 secondary school students from a public institution. The first instrument used is the academic stress test, which consists of 29 items. The second instrument, related to the ARS, consists of 24 items. From inferential derivations, $Rho = 0.575$ and $p = 0.000$, it is concluded that academic stress is moderately and significantly related to social media dependence in students at a secondary school in Juliaca, Puno, 2023.

Keywords: Stress, Addiction, Social Media, High School Students

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos la novedad en los escolares, es que se estresan estudiando, ello no es una novedad por lo contrario, es una realidad que se vive por la sobrecarga de áreas educativas y dependiendo a los docentes cada materia cada área se les torna difícil o fácil, de la misma forma, la sobrecarga de tareas, la exigencia de los docentes y el poco apoyo de los padres para acompañar en sus tareas de sus hijos, hace que el escolar se estrese y trate de buscar otros medios de distracción para no seguir aburrido, entre ellas encontramos en la telefonía móvil distracciones como juegos y videos dependencia a las redes sociales que tratan de pasar el tiempo para distraerse. Actualmente toda la población estudiantil posee con un equipo celular que durante la pandemia se hizo necesario su utilidad, ya que, con ella, se impartía clases de manera virtual y a distancia. De ello, muchos estudiantes se aprovecharon para otras distracciones y no necesariamente para el estudio entre lo que se observó que muchos de ellos estaban distraídos en juegos por redes, WhatsApp, Facebook, TikTok entre otros.

En el contexto mundial los problemas en la salud mental del humano a sido afectada anterior a la pandemia de acuerdo con Fábregas et al. (2018) mencionaron que uno cuatro individuos, equivalente a 450 millones de individuos sufren de problemas mentales o de estrés psicológico mental en el mundo. De la misma forma, el autor, (Lamotte, 2021) el incremento del estrés en los países del mundo se percibe en 116 naciones lo que equivale a 190 millones de humanos que sufren con el estrés, producto de muchos factores como es las dificultades económicas, de trabajo, salud, y las adicciones a las redes o dependencia a ellas, esta situación se agrava durante la pandemia por el enclaustramiento de los habitantes, de acuerdo a las disposiciones políticas de los gobiernos para evitar el contagio entre personas, por otro lado, estos rezagos de la pandemia deja consecuencias en el proceso de aprendizaje sobre todo en la distracción de las redes sociales, siguen muchas personas y estudiantes dedicados a la redes sociales muchos generando contenidos y la mayoría procrastinando.

En el contexto de América Latina, el estrés académico muestra cifras sorprendentes de 67% sufre de estrés en la escala moderada. Por su parte en Cuba el estrés se manifiesta en mayor cantidad en las mujeres como refiere el autor Román et al., (2008). De la misma forma, estudios desarrollados en Chile, se encontró que las exigencias altas en el aspecto académico generan estrés, y aquellos estudiantes que se encuentran estudiando las carreras

relacionadas con las ciencias, como son medicina, enfermería, odontología y psicología producen mayor estrés sobre todo académico (Cova et al., (2007). Las exigencias académicas en ciertas áreas sobre todo en las ciencias, hace que el educando escolar u universitario se preocupen mucho porque, están siempre exigidos en estas ramas y por ende requiere de mayor demanda cognitiva como también de tiempo, por lo que acaban estresándose los estudiantes, sin embargo el estrés académico es una problemática común en todo los lados del mundo, los estudiantes acaban estresados al no cumplir con sus competencias trazadas o son desaprobadas en las materias que venían estudiando.

En nuestro contexto peruano IPSOS (2021) informó, que las individuos usan de manera frecuente las redes sociales y entre las más utilizadas es el WhatsApp, luego del Facebook, TikTok y YouTube que diariamente utilizaban en diferente horarios y sobre todo nocturno, todo ello, de acuerdo a la encuesta trabajada en el 2021 por su parte, otro estudio desarrollado por la empresa Enaho también en el Perú indica, que más del 70% ingresaban al web y la gran parte de ellos son los de Lima que acceden a internet Enaho en (2021), en el segundo trimestre del año lectivo del 2020 más del 70,3% de peruanos accedían a internet, la mayoría mediante dispositivos móviles, en este entender, la mayoría en Latinoamérica durante la pandemia ha incrementado del uso del internet para uso de aplicativos sobre todo las redes sociales. A pesar del incremento de uso de internet en las urbes desarrolladas como Lima, la situación fue muy diferente en las ciudades al interior del país donde esta pandemia desnudó la realidad peruana, que en la mayoría de los pueblos no tenían servicios de internet y sobre todo conectividad, por ello, el gobierno peruano se vio en la necesidad de implementarlas para que muchos de los estudiantes no perdieran de ser educados con igualdad a nivel nacional, sin embargo, hasta hoy muchas entidades educativas no cuentan con conectividad, hicieron convenios con el ministerio operadores de servicio de telefonía celular, sin embargo pasado la problemática simplemente no dotan de megas a las entidades y comunidades educativas.

Por su parte, Branch (2021), precisa que en el Perú las personas con conectividad se aproximan a 27 millones, lo que equivale a 81,4% del universo poblacional del país, esto con la masificación de instalaciones para internet a nivel nacional a un inicio y hasta la actualidad el que mayormente se utiliza es el Facebook con un promedio de 26 millones en el año 2021 promediando en un 99,8%, este uso lo desarrollan los escolares desde los 13 años. De la misma forma que el comentario anterior se puede indicar que a pesar de la

masificación del internet que fue un gran avance se puede precisar en la actualidad los porcentajes refrendados son mucho más porque hoy todo el mundo tiene acceso a internet y desde tempranas edades están con el móvil en la mano que viene haciendo daño a la sociedad por el uso y consumo indiscriminado de las redes sociales.

Morales (2022), el autor indica con el beneficio de la conectividad también se inició con el cyberbullying en las entidades educativas que consiste en el acoso virtual donde el escolar se siente acosado, amenazado, avergonzado, humillado, o abusado por otros adolescente o niños. Esta intimidación lo realizan mediante las redes sociales amenazándoles y dañando su integridad moral, estadísticas muestran que el número de afectados según el autor fue de 2 a 3 veces en una cantidad de 202 estudiantes, de 4 a 5 veces 49 escolares y de 6 a más 57 estudiantes lo que permite interpretar el acoso escolar se da a todo nivel sin distinciones entre estudiantes, que muchos de ellos, han llegado a hospitalizarse por permanente acoso.

En Puno de acuerdo al Centro Latinoamericano de Trabajo Social (Celats) sobre la violencia escolar, el incremento creciente del acoso escolar en las entidades educativas, el 50% tiene que ver con agresiones físicas, 30% con la psicológica y 10% casos de violencia sexual y el 3% de otros tipos de violencia, lo que es preocupante de acuerdo a este informe que desarrollo la Celats en 2019, también este estudio indica que en el años 2018 el acoso era de 9512 en el 2019 bajo a 4930, efectos de intervención oportuna y reportes permanente a SISEVE entre otras acciones.

Los efectos del excesivo uso de las redes sociales permite que el estudiante descuide sus trabajo académico o sus estudios, con el paso del tiempo las nuevas estrategias implementadas para los estudios permiten que los estudiantes traten de investigar y a pesar de las facilidades del medio virtual actualmente, muchos de los estudiantes copian y pegan trabajos sin ningún nivel de discriminación ni aporte y las exigencias en sus estudios a los permite que muchos de ellos se estresen y acuda como medio de distracción en las redes sociales.

A nivel institucional, se percibe, que a pesar de tener acceso a la telefonía móvil, los estudiantes, tienen dificultades para tener megas en sus celulares, sin embargo, a pesar de poseerlos, siguen usando de forma indiscriminada dichas megas en las redes sociales y que para temas académicos se siguen quejándose de que no tienen megas; si usaran eminentemente en aspectos de su aprendizaje, no estarían preocupados ni estresados de su

aprendizaje, la mayoría procrastina por estar con sus celulares y se han vuelto adictos a dichos aparatos y si los padres u docentes tomarían la decisión de requisarlas, el estudiantes toma decisiones sorprendentes lo que muestra en sus reacciones. Actualmente muchas instituciones educativas por acuerdo de sus padres a nivel de muchas escuelas y colegios, toman la decisión de que prohíba el uso de los celulares en la institución y muchas de estas entidades también lo registra en sus reglamentos internos esta decisión, por su parte, en el congreso de la república, frente a los deficientes logros de aprendizaje algunos congresistas vienen planteando del no uso de los celulares o prohibición de ellas en las entidades educativas, aunque es tan polémica estas ideas, muchos países que optaron por la decisión de no uso de los celulares en las entidades educativas retrocedieron de esta decisión por estar en un mundo globalizado donde el internet se usa a nivel universal y que toda información está en la red; por lo contrario implementan estrategias para la masificación de esta fuente, de la misma forma, muchos docentes están en pro y contra del uso de los celulares en las instituciones, ya que el uso pedagógico de este medio si es fructífero, por lo tanto es mejor generar espacios de reflexión con ellos para su uso adecuado del móvil y que también los padres de familia contribuyan en el monitoreo del uso de los celulares, por ello, es necesario tomar medidas pertinentes a nivel institucional como también con los padres de familia.

Bajo los fundamentos planteados se formula los problemas con las dos variables seleccionadas y la correlación entre las dimensiones de las variables: en el planteamiento general se considera: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023? En la misma línea del estudio se plantea los interrogantes específicos: ¿Cuál es la relación entre el área de estresores y la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023?; ¿Cuál es la relación entre el área de síntomas y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023?; ¿Cuál es la relación entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023?

El estudio se justifica en los siguientes campos: A nivel teórico, permite dar fundamentos científicos del análisis de las variables planteados para el estudio, del mismo modo sirve como una fuente teórica para las pesquisas futuras ya que el resumen de la

presente investigación servirá como referente previo para otras pesquisas también fundamentadas científicamente sobre los efectos que tiene el estrés académico por el factor del demasiado uso de tiempo en las redes sociales y que cada vez que está en ese medio pierde demasiado tiempo y posponiendo muchos trabajos que debería realizarlos oportunamente y ello, genera el estrés académico.

A nivel práctico, es real la adición de los educandos a usar las redes sociales, las cuales se debe de educar para que hagan el uso de forma racional y de manera discriminativa para que reflexionen si es provechoso para el estudio o es un distractor para sus estudios de tal forma, no se refugien en el juego y uso de las redes cuando no puedan alguna materia en el estudio académico. Sin embargo, el uso pedagógico de los móviles, en las sesiones de clase que muchos docentes usan para gestionar los aprendizajes de los educandos de las entidades educativas.

A nivel metodológico, la pesquisa permite desarrollar el nivel de correspondencia entre las variables que están en estudio, de la misma forma, la indagación es básica en su tipología de estudio, no experimental por no estar manipulando las variables de estudio y transversal por que se aplica en un tiempo y espacio determinado. De la misma forma, este estudio tiene el rigor científico, por respetar todos los parámetros de la investigación.

Por su parte, se consideran en este estudio los diferentes trabajos previos desarrollados de corte nacional e internacional y si existiera de corte local y regional las que se detalla a continuación.

Por su parte, se precisa los objetivos empezando con el objetivo general en pertinencia a los problemas planteadas: Determinar la relación entre el estrés académico y la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. Y en la línea con los problemas específicos también se plantea el objetivo específico: que establece la relación entre el área de estresores y la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. Establecer la relación entre el área de síntomas y la falta de control personal en el manejo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. Establecer la relación entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

La presente investigación se basó en los trabajos previos con los siguientes antecedentes:

A nivel mundial, se refiere los estudios internacionales en la que encontramos el estudio desarrollado en México por el autor Amador Ortiz (2021), cuya intención es analizar el vínculo de la reprobación escolar y el excesivo uso de las redes sociales, método utilizado es nivel correlacional y no experimental en su diseño, en la que se detalló el grupo muestral interviniendo en un total de 539 escolares del nivel superior. Para lo que se empleó una herramienta que es el cuestionario de ARS y actas de áreas desaprobadas, de lo que se concluye que: hay un vínculo significativo de la desaprobación escolar ($\chi^2 = 4.308$, $p = .038$), con uso obsesivo de las redes sociales ($\chi^2 = 6.249$, $p = .012$). Lo que indica según los valores que si existe una alta reprobación escolar producto del uso obsesivo de las redes sociales producto de la procrastinación académica.

Por su parte investigación desarrollada en el vecino país de norte Ecuador por el autor Chávez (2021), tuvo el propósito fundamental de determinar la correspondencia entre EA y ARS, cuyo estudio metodológicamente es elemental o básica y no experimental en su tipo y diseño. la herramienta usada se dé (SISCO SV-21) para el estrés académico y (ARS) adicción a las redes sociales, las dos son cuestionarios. De acuerdo al estadístico de (tau-b= .009; $p > .05$), se arribó de que no hay correspondencia entre las categorías de estudio. Con referencia a las dimensiones de afrontamiento, estresores y síntomas es de (41,2% alto, 27,8% medianamente alto y 13,6% medianamente respectivamente). De lo que se concluye que: a mayor afrontamiento y síntomas es de igual efecto la obsesión a las redes sociales de los educandos.

Estudio desarrollado en Bogotá, por Daza (2020), su objetivo fue caracterizar el estado de dependencia a las redes sociales y a la red en los jóvenes. Por ello, se llevó a cabo una investigación transaccional no empírico de carácter descriptivo y relacional. Se empleó la Escala de Adicción a Redes Sociales ARS y el Cuestionario de Procrastinar en Adolescentes (EPA), realizados a un grupo de 598 estudiantes. Cuyos hallazgos indicaron que hay una correlación negativa ($p < 0.05$) en la utilización de las redes sociales, la conexión a internet y el rendimiento escolar. Para concluir, se logró demostrar un nivel de conciencia acerca de los impactos perjudiciales a las redes sociales. Además, se registró un grado de procrastinación entre los 15 y 16 años, lo que señala un alto nivel.

Estudio desarrollado en México por el autor Morales-Mota et al. (2021), el propósito principal fue analizar la asociación del estrés académico con el uso de internet una problemática que se desarrolló durante el aislamiento de COVID-19, metodológicamente es un estudio de nivel asociativo y no experimental para lo que se trabajó con un equipo muestral de 246 alumnos a quienes se suministró fichas de ARS i el inventario de EA, concluyéndose que: hay un nivel de correspondencia asociativa entre la dimensión dependencia a redes sociales y estrés escolar que hace referencia a reacciones psicológicas ($r = .478$) y reacciones físicas ($r = .482$).

Estudio desarrollado en Bogotá Colombia por, Zabala (2021), se propuso estudiar el vínculo entre ansiedad, aplazamiento y dependencia a las tecnologías en escolares de instituciones estatales en Villavicencio. La muestra estuvo compuesta por 75 jóvenes, de los cuales el 62,7 % eran mujeres y el 37,3 % hombres, todos pertenecen a colegios educativos de la ciudad. Para evaluar la dependencia de la tecnología, Escurra e Islas (2014) utilizaron el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y para medir el aplazamiento se aplicó la Escala de Procrastinar Académico de Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Los hallazgos revelaron que el 53,3 % de los participantes no mostraron síntomas de ansiedad, mientras que el 18,6 % presentaron un nivel muy grave, el 8 % severo, el 12 % moderado y el 8 % leve en comparación con las circunstancias concluyentes, se descubrió que no hay vínculo entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad ($r=0,203$; $p=0,081$), sin embargo, sí hay vinculo con las dimensiones de descontrol ($r=0,256$; $p=0,026$) y abuso ($r=0,257$; $p=0,026$). Para finalizar, se establece una conexión positiva y relevante entre la adicción a las redes sociales, la ansiedad, y sus cuatro dimensiones; esto sugiere que un mayor nivel de ansiedad en los estudiantes puede llevar a un incremento en la adicción a las tecnologías, ya que estas son utilizadas como un medio de escape.

Kopecký et al. (2021), llevaron a cabo un estudio que examinó el uso del teléfono móvil entre jóvenes, empleando un enfoque de investigación básica con un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 2,711 participantes que respondieron de manera anónima a través de encuestas distribuidas mediante la plataforma Google Forms. Los hallazgos principales indicaron que el uso de dispositivos móviles está estrechamente relacionado con el acceso a redes sociales, YouTube y videojuegos, siendo estas actividades las preferidas por los jóvenes en comparación con la participación en actividades sociales presenciales. Los autores concluyeron que, si bien la tecnología ha aportado beneficios

significativos a la sociedad, es fundamental promover un uso responsable y regulado de estos dispositivos, aprovechando sus ventajas y fomentando simultáneamente la participación en actividades sociales y deportivas que contribuyan a un entorno saludable.

Las investigaciones desarrolladas en el contexto nacional, encontramos el estudio en el Callao desarrollado por Azabache (2022), la intención principal es establecer la correspondencia del estrés académico y ARS, en alumnos de CETPRO Callao en el periodo lectivo del 2022. En el aspecto metodológico empleó un estudio de tipo correlacional y en la misma indagación se usa el diseño no experimental. El equipo muestral estuvo integrado por 80 alumnos para que se usó las herramientas como el cuestionario de ARS de Salas-Blas et al. (2020) y cuestionario de EA de Barraza (2006), se encontró las derivaciones inferenciales de las correlaciones entre las variables de ($r = .263$; $p < .05$); de dimensiones afrontamiento ($r = -.378$) la dimensión síntomas ($r = .292$) y estresores ($r = .352$), de lo que se concluye que: el EA se relaciona directamente con el ARS.

También encontramos otros estudios desarrollados por Coapaza y Rocha (2024). El objetivo del estudio fue determinar el vínculo entre la dependencia a las redes sociales y la ansiedad en los alumnos de la IE Joaquín Capelo en La Merced, durante el 2023. Se realizó una investigación básica con una orientación cuantitativa y de nivel correlacional, empleando un diseño no experimental y de tipo transversal. La principal hipótesis propuesta fue que hay una correlación directa entre las variables analizadas. El grupo de estudio se conformó por 330 alumnos de séptimo ciclo, o sea, aquellos que están en el tercer, cuarto y quinto grado de secundaria. El muestreo se realizó de manera censal, lo que conllevó la labor con todos los estudiantes del séptimo ciclo. Se emplearon el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2004) para la recopilación de datos, así como la Escala de Ansiedad de Zung, modificada por Astocondor (2001). Los hallazgos revelaron una correlación significativa y positiva entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, resaltando que los aspectos de obsesión por las redes sociales, ausencia de control individual y uso excesivo también están vinculados con los niveles de ansiedad. Todas las correlaciones presentaron un valor $p=0,000$, que es menor que $\alpha = 0.05$. En conclusión, se determinó que la dependencia a las redes sociales incrementa la posibilidad de desarrollar ansiedad y viceversa en los estudiantes de la IE Joaquín Capelo en La Merced durante 2023.

En la misma vertiente, el estudio desarrollado en Lima - Perú por el autor Flores (2023), quien tuvo el propósito de establecer la correlación entre el EA y ARS. Método

usado es correlacional y no experimental en su tipología y diseño. para la obtención de la información determino un equipo muestral de 277 estudiantes de séptimo al noveno ciclo de la universidad privada de Lima Sur. Para obtener la información se utilizó un Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) el inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2006) de acuerdo a resultado inferencial ($\rho = .422$, $p < .01$) se concluye que: a mayor estrés académico es del mismo nivel la ARS en universitarios de Lima Sur.

En la misma perspectiva, Rivera (2024), quien desarrolló sus investigaciones en la ciudad de Ayacucho, cuyo propósito fue determinar el vínculo entre ARS y la conducta agresiva en escolares de una entidad de educación en Ayacucho, metodológicamente es un estudio de correspondencia y no experimental, el equipo muestral estuvo integrado por 108 escolares de ambos géneros, para lo que se empleó, un cuestionario que mide la agresividad de Buss y Perry (2000) y para adicción a redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), referente a las derivaciones cuantitativas descriptivas hay nivel alto de ARS en un 56,5% y nivel alto de agresividad en un 32,4%, en cuanto a los resultados inferenciales se concluye que: hay una correspondencia significativa estadísticamente entre las variables estudiadas.

Aguilar (2024), El objetivo del estudio ha sido decidir la relación de usar la red social y estrés entre los alumnos de Villa el Salvador. Se empleo una muestra de 300 estudiantes, con una metodología de tipo correlacional con diseño no experimental, además se aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS (Salas y Ecurra, 2014) y el Inventario de Estrés Académico - SISCO SV-21 (Barraza, 2018). E resultado principal encuentra una correlación entre la adicción a las redes sociales y el estrés ($\rho = .223$), además, la adicción a las redes sociales está vinculada con la dimensión del estrés académico como estímulo estresante ($\rho = .173$), síntomas ($\rho = .225$) y estrategias de afrontamiento ($\rho = .189$), de igual forma, la dimension de la adicción a las redes sociales como obsesión, ausencia de control y uso Respecto a las descripciones, predominó un grado mediano en la adicción a las redes sociales (59%) y al estrés (54.7%). Por tanto, se llega a la conclusión que el uso desmedido de las redes sociales, genera estrés en los estudiantes.

Coronado (2023), El presente estudio tuvo como finalidad determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la estabilidad emocional en estudiantes de secundaria de Piura durante el año 2023. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de carácter básico, con un diseño exploratorio descriptivo-relacional y se fundamentó en el

método hipotético-deductivo. Se empleó un diseño no experimental para llevar a cabo el análisis. La población y muestra estuvieron compuestas por 69 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, determinado por la intención del investigador. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta. La variable de adicción a las redes sociales fue evaluada a través de un cuestionario específico diseñado para medir este fenómeno, mientras que la estabilidad emocional se midió mediante un cuestionario estandarizado para dicha variable. Los hallazgos mostraron una correlación relevante entre la adicción a las redes sociales y la estabilidad emocional, demostrada por un coeficiente de correlación de 0.135 con un nivel de significancia de 0.000. Asimismo, se observó que el 69.1% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de adicción a las redes sociales, mientras que el 32.9% mostró un nivel medio de estabilidad emocional. Adicionalmente, se identificó una correlación significativa entre las dimensiones específicas de la adicción a las redes sociales —obsesión por las redes, falta de control personal y uso excesivo— y la estabilidad emocional, con coeficientes de Spearman de 0.576, 0.548 y 0.491 respectivamente, todos con significancia estadística de 0.000. En conclusión, el estudio determinó que existe una relación significativa tanto entre la adicción a las redes sociales y la estabilidad emocional, como entre sus dimensiones específicas y la estabilidad emocional en los estudiantes de secundaria evaluados.

A nivel local: encontramos entre los trabajos previos en la región de Puno, se desarrolló la investigación por el autor Nuñez (2021), el propósito de la presente pesquisa es establecer la correspondencia entre ARS y el nivel de agresividad de los escolares del nivel secundario Comercial 45 Puno 2020. En el método es un estudio elemental, no experimental, de correspondencia. El grupo muestral estuvo conformado por 279 escolares adolescentes de 12 a 16 años de edad de la entidad antes precisada, los datos se recolectaron para V1 que es ARS se usó el inventario de Ecurra y Salas y para la V2 un cuestionario de (AQ) de Buss y Perry con 24 y 29 ítem respectivamente, por la información inferencial se concluye que: que estudiantes con mayor edad son quienes mostraron mayor ARS y producto de ello, sus niveles de agresividad también reflejan ese comportamiento.

Por su parte, se ubica otra investigación desarrollada por un autor de la región Puno (Mamani, 2023), el propósito fundamental es establecer el vínculo existente, entre Adicción a redes y el aprovechamiento académico escolar en alumnos de 1ro a 5to grado de una entidad privada de Putina Punco- Puno. En el aspecto metodológico el estudio es de corte

transversal no experimental, correlacional, se analizaron el aporte informacional de los 92 escolares de 13 a 18 años de edad promedio de ambos géneros. la información se recabo con (MeyVA) para ARS para la V1; y para la V2 se utilizaron el análisis documental de la información de notas del año 2022, la confiabilidad es de ($\alpha=0,948$). Y el nivel de correlación se muestra ($\rho=-.862$, $p=.000$), por lo que se concluye que: a mayor adicción a las redes sociales es menor el aprovechamiento académico de los escolares, por ello es que tienen bajas notas o desaprobación de las áreas.

Otro estudio de investigación desarrollado en la región Puno por parte de los autores Quijandria y Manaylla (2023), cuya investigación, tuvo como finalidad de establecer el vínculo entre la ARS y las habilidades sociales en estudiantes del colegio en la región de Puno durante la época de la pandemia COVID-19 en lo referente al aspecto metodológico el estudio es de tipo comparativo diseño no experimental. El grupo muestral se seleccionó de forma probabilística y de manera intencional integrada por 319 estudiantes del nivel secundario, la herramienta usada es el cuestionario de ARS de Ecurra y Salas para la primera variable y para la segunda variable se usó las evaluaciones desarrolladas de las habilidades sociales de la dirección General de Promoción de la Salud de las entidades educativas de “Hideyo Noguchi- Honorio Delgado”. De las derivaciones obtenidas se concluye que: hay una correspondencia significativa desarrollado estadísticamente entre las variables en investigación.

La investigación realizada por (Miranda, 2022) El objetivo era establecer el vínculo entre las redes sociales y el desempeño educativo de educandos en una institución educativa secundaria de Ica durante 2022. Se utilizó el enfoque cuantitativo, y el diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, involucrando a 102 alumnos de primer grado. Para la recolección de datos, se aplicaron un cuestionario sobre redes sociales y actas de registro de notas, asegurando la calidad del cuestionario. Los resultados mostraron que el 32% de los estudiantes tiene un uso bajo de redes sociales, el 52% un uso medio y el 16% un uso alto. En términos de rendimiento escolar, el 9% se encuentra en el nivel inicial, el 30% en proceso, el 51% ha alcanzado el logro esperado y el 10% ha obtenido un rendimiento destacado. La correlación entre las variables fue evaluada usando la prueba de Rho de Spearman, resultando en -0.642 con valor significativo de $p=0.000$. concluyéndose una correlación inversa moderada: a más uso de redes sociales, menos es el rendimiento escolar, y viceversa.

Bellido (2022), El propósito principal fue "crear un vínculo entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los alumnos de Secundaria de un centro educativo de Ayacucho, 2022". Esta prueba se enfocó en un enfoque cuantitativo, siendo de naturaleza básica, con un grado de descripción-correlación y un diseño no experimental y de corte transversal. Se empleó la estrategia hipotético-deductiva. El grupo de estudio comprendió a 316 alumnos de tercer, cuarto y quinto año de educación secundaria, de los cuales se eligió una muestra probabilística de 212. Se empleó un método psicométrico para la recopilación de datos, utilizando el Inventario de Autoestima de Coopersmith, adaptado a la situación peruana por Abendaño (2018), y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, creado por Ecurra y Salas (2014), revisado por Moreno (2018). Los hallazgos revelaron una correlación directa y relevante entre las dos variables ($p=0,000<0.05$; $\rho=-0,258$). Adicionalmente, el 63,2% de los alumnos exhibió un grado medio de adicción a las redes sociales, mientras que el 61,3% evidenció un grado medio de autoestima. De lo que se concluye que existe una correlación de nivel medio entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en alumnos de secundaria en la localidad de Ayacucho.

En relación a los fundamentos teóricos de la tesis se ha considerado los siguientes autores: El fisiólogo Hans Selye (1956) formuló la teoría del estrés, en la que define que la reacción de los individuos es una respuesta biológica natural ante situaciones percibidas como peligrosas. Cuando el organismo detecta un riesgo, comienza a liberar hormonas que ayudan a manejar la situación estresante. Estas reacciones pueden ser somáticas, funcionales y orgánicas. Por lo tanto, se puede concluir que el estrés es esencial para la vida humana en todas las etapas, especialmente durante la fase académica, donde los estudiantes enfrentan una competencia constante

Hausserler (2014) menciona que la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica el estrés como una condición física y psicoemocional que es progresiva y potencialmente mortal, generando una dependencia hacia ciertas sustancias, actividades o relaciones. Este fenómeno se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas que surgen de episodios coherentes de descontrol, donde intervienen factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

El estrés académico se refiere a la respuesta que estamos experimentando ante varios requisitos de la universidad, como exámenes, tareas y presentaciones. Esta reacción activa y moviliza nuestro cuerpo a alcanzar de manera efectiva nuestras metas y objetivos. No

obstante, cuando nos enfrentamos a múltiples exigencias simultáneamente, nuestra respuesta puede verse afectada, lo que puede llevar a una disminución en nuestro rendimiento (Osorio, 2017)

Caldera y Pulido (2007), describen el estrés académico como aquel que surge a partir de las exigencias del entorno educativo. Por lo tanto, este problema puede afectar tanto a estudiantes como a docentes (p. 80).

Barraza (2008), citado en Aguilar Bustamante et al. (2024), Este fenómeno se origina cuando el estudiante percibe que los requerimientos del entorno educativo superan sus capacidades adaptativas, lo que provoca una alteración sistémica manifestada en malestar psicológico. Ante esta situación, el estudiante se ve impulsado a activar mecanismos de afrontamiento encaminados a recuperar el equilibrio interno. El proceso subraya la relación dinámica entre las exigencias académicas y los recursos cognitivos, emocionales y sociales que el estudiante moviliza para responder de manera efectiva a los desafíos educativos.

Los estresores son elementos que causan la liberación de estrés; cuando un individuo sufre de malestar y ansiedad a causa de múltiples de estos estresores, su respuesta generalmente es negativa. Este tipo de estrés se denomina estrés perjudicial. En cambio, si la reacción ante el estrés es eficaz, algunos autores lo ven como simplemente estrés. Las categorías de estrés incluyen mutuos, sintéticos o radiactivos. Uno de estos tipos es el estrés académico, que se caracteriza por la resistencia a modificaciones en la conducta, el saber, la motivación y la eficacia frente a circunstancias y sucesos académicos. (Quispe, 2022)

Síntomas del estrés: De acuerdo con Sánchez (2017) refiere que los síntomas frecuentes que genera el estrés son el dolor de cabeza, dificultades para dormir, digestión mala, diarrea o estreñimiento, nerviosidad, ansiedad y depresión, latidos rápidos, poco deseo sexual, pocas ganas de realizar ejercicios, sueño frecuente, erupción y sarpullidos.

Causas de la depresión Coryell (2023)La causa precisa de la depresión no está completamente esclarecida, aunque existen múltiples factores que pueden predisponer a su aparición. Entre los principales riesgos se encuentran la herencia familiar, eventos que generan alteraciones emocionales especialmente pérdidas significativas, el sexo femenino, ciertos trastornos médicos generales y los efectos secundarios de algunos medicamentos. La depresión no debe interpretarse como una debilidad de carácter ni como una falta de voluntad para mejorar, y no parece estar influenciada por la clase social, la ascendencia o factores culturales.

Los factores genéticos contribuyen aproximadamente en la mitad de los casos de depresión, siendo más frecuente entre familiares de primer grado, especialmente en gemelos idénticos. Estos factores pueden afectar la función de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la norepinefrina, que son cruciales para la comunicación neuronal y están implicados en la depresión.

Las mujeres tienen una mayor susceptibilidad a la depresión, aunque las causas exactas no están claras. Los factores hormonales parecen jugar un papel importante, dado que las fluctuaciones hormonales durante la menstruación, el embarazo, el posparto y la menopausia pueden provocar cambios de humor y episodios depresivos. Además, disfunciones en la glándula tiroidea son otra causa común en mujeres.

La depresión puede coexistir con diversas enfermedades médicas o derivar de ellas, ya sea de forma directa, como cuando un trastorno tiroideo altera los niveles hormonales, o indirecta, como en el caso de enfermedades crónicas que generan dolor y discapacidad. Por ejemplo, en el VIH/SIDA, la depresión puede ser causada directamente por el daño cerebral producido por el virus o indirectamente por el impacto negativo de la enfermedad en la vida del paciente.

Algunas personas experimentan tristeza estacional vinculada a la reducción de la luz solar y las bajas temperaturas, que en ciertos casos puede evolucionar a un trastorno afectivo estacional, un tipo específico de depresión.

Ciertos medicamentos, como algunos betabloqueantes o corticoesteroides, pueden inducir depresión, ya sea durante su uso o tras su suspensión. Además, otros trastornos mentales, como la ansiedad, el alcoholismo, trastornos por uso de sustancias y la esquizofrenia, aumentan la probabilidad de sufrir depresión recurrente.

Finalmente, aunque eventos emocionalmente traumáticos como la pérdida de un ser querido pueden desencadenar episodios depresivos, generalmente afectan a personas con predisposición genética o antecedentes familiares. No obstante, la depresión puede surgir o empeorar sin la presencia de factores estresantes evidentes.

Consecuencias del estrés académico. Arcia et al. (2008), enfatiza el estrés en los aspectos físicos, emocionales y de comportamiento. Enfatizando en dolores, presiones elevadas, problemas digestivos, los estudiantes también pueden manifestar agresividad, tristeza, depresión ira, entre otras emociones.

Mendiola (2010), refirió sobre los efectos del estrés en el aspecto psicológico y físico cuyas consecuencias se muestran en el rendimiento escolar, sin embargo, se percibe que en la parte fisiológica es clarísimo los efectos alterando las presiones en el organismo y en el aspecto psicológico, también se ve efectos como la irritabilidad, depresión y ansiedad afectando en el aprovechamiento escolar.

Barraza (2006), aborda el estrés académico desde una perspectiva sistémica y adaptativa, describiéndolo como una respuesta del individuo ante diversas circunstancias. Este tipo de estrés se define como una condición psicológica que se ve afectada por elementos estresantes que impactan a los alumnos, tales como la sobrecarga de tareas escolares, la elevada demanda de ciertas materias en comparación con otras, el aprendizaje basado en la memorización de grandes cantidades de información, la escasez de tiempo, así como los exámenes y trabajos académicos. De acuerdo con la percepción de los alumnos, estos elementos provocan el surgimiento de síntomas que señalan un desbalance, expresándose mediante dolores de cabeza, erupciones en la piel, nerviosismo y descontento general, entre otros aspectos. Ante la presencia de estos síntomas, los estudiantes se ven obligados a adoptar estrategias de dominio para restaurar su equilibrio, tal como un mejor ordenamiento del tiempo o la práctica de ejercicios que relajan en situaciones de estrés.

Estrategias para prevenir y afrontar el estrés académico. Hay formas y tácticas que facilitan que un individuo salga de su cuadro crónico, para tal efecto se detalla algunas acciones a desarrollar cuando se sienta con esta dificultad (Stahl, 2013) la programación prioritaria de acciones, decidir y definir técnicas y métodos de estudio, alimentarse de forma más sana, realizar ejercicios y actividades deportivas, tener hobbies sanos y disfrutarlas, sueños completos y saludables, buscar apoyo y compañía, practicar ejercicios de relajación y respiración profunda y finalmente ser alegre y contagiar la alegría a los demás.

Factores asociados a la depresión. Factores biológicos. Thomen (2019) señala que la dopamina, la serotonina y la noradrenalina son neurotransmisores fundamentales para asegurar una comunicación eficiente entre las neuronas, lo que permite un funcionamiento cerebral adecuado. En situaciones de depresión, estas conexiones neuronales suelen verse afectadas, lo que puede llevar a un desempeño cerebral deficiente. Además, la presencia de síntomas depresivos se vincula con alteraciones tanto en la región frontal del cerebro como en el sistema límbico. El autor también subraya el papel relevante de los factores genéticos

en el desarrollo de los trastornos depresivos; sin embargo, hasta el momento, no se ha identificado un gen específico relacionado con esta condición.

Factores relacionados con la personalidad. De acuerdo con Thomen (2019), ciertos tipos de personalidad pueden predisponer al desarrollo de patologías. En particular, la depresión suele asociarse con personas que presentan rasgos de ansiedad, inseguridad, perfeccionismo, dependencia y una elevada autoexigencia.

Factores ambientales. Diversos eventos traumáticos o situaciones estresantes en la vida diaria, como la pérdida de un ser querido, el duelo, dificultades económicas, enfermedades graves, separaciones, divorcios o conflictos de pareja, pueden estar vinculados al desarrollo de la depresión. Además, la literatura indica que el impacto de estos acontecimientos puede ser especialmente significativo en el bienestar emocional y la salud mental de las personas, incrementando el riesgo de presentar síntomas depresivos.

En el contexto universitario, se ha observado que los trastornos depresivos pueden afectar negativamente el desempeño académico de los estudiantes, manifestándose en una reducción del rendimiento e incluso, en casos severos, en el abandono de los estudios.

Por otro lado, las mujeres presentan una mayor probabilidad de experimentar depresión, lo cual se atribuye a factores biológicos, hereditarios y a circunstancias particulares de la vida, como los cambios hormonales durante la pubertad, el embarazo y el posparto. Estas etapas, junto con factores sociales y cargas adicionales, pueden contribuir al desarrollo de síntomas depresivos.

Modelos Teóricos. Síndrome de Adaptación General (GAS) de Hans Selye. Selye (1956) Explicó sobre estrés como una serie de cambios causados por estímulos no determinados en un sistema biológico, llamando a esta reacción "Síndrome de Adaptación General" (SAG) o estrés sistemático. Este síndrome ofrece una explicación tanto psicológica como fisiológica de cómo un organismo responde al enfrentarse a factores estresantes, y se estructura en tres fases principales: Etapa de reacción de alarma: Es la respuesta inicial y aguda ante un estímulo estresante, donde el sistema nervioso autónomo se activa, liberando adrenalina y noradrenalina. Esto provoca una serie de cambios fisiológicos, como incremento de la presión arterial y aumento de glucosa en la sangre, que preparan al organismo para enfrentar la situación.

En el caso de un estudiante, factores como la presión de exámenes o problemas financieros pueden activar esta respuesta. Si el individuo dispone de mecanismos adecuados de afrontamiento, el estrés puede disminuir en esta fase; de lo contrario, puede avanzar a la

siguiente etapa. Etapa de resistencia: Si el estímulo estresante persiste, el organismo intenta adaptarse prolongadamente, pero gradualmente se produce un desgaste en su capacidad de adaptación. En estudiantes, problemas académicos, financieros o sociales prolongados pueden manifestar efectos de estrés más evidentes. Aunque se empleen recursos adaptativos, estos pueden no ser suficientes para controlar el estrés, lo que conduce a la fase siguiente.

Etapa de agotamiento: En esta fase, la exposición continua al estrés provoca alteraciones severas y potencialmente irreversibles en funciones cognitivas como la memoria, percepción y razonamiento, además de daños tisulares. Esto puede afectar gravemente el funcionamiento emocional, social y físico del individuo, e incluso conducir a la muerte en casos extremos. Para un estudiante, un estrés prolongado durante un semestre o más puede desencadenar esta etapa.

En conjunto, la teoría de Selye explica cómo el estrés puede afectar tanto la fisiología como la psicología del individuo, especialmente cuando los factores estresantes son persistentes y no se manejan adecuadamente.

Teoría Cognitiva del estrés de Lazarus Según Lazarus (1966), la comprensión cognitiva del estrés se basa en dos conceptos fundamentales: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. La evaluación primaria consiste en el proceso mediante el cual las personas valoran la gravedad, el desafío o el daño potencial que representan los factores estresantes. Es decir, es una valoración cognitiva que refleja cómo se perciben los estresores en el entorno.

Por otro lado, la evaluación secundaria implica un análisis cognitivo sobre la disponibilidad y efectividad de los recursos y estrategias que el individuo posee para enfrentar y manejar los efectos provocados por dichos estresores. Esta evaluación determina si el afrontamiento será orientado hacia la gestión emocional o hacia la resolución directa del problema. Desde su formulación, esta teoría ha sido objeto de múltiples revisiones y ajustes.

Lazarus (1966), amplía esta perspectiva señalando que el estrés funciona como un mecanismo de interacción entre la persona y su entorno, definiéndolo como un estado psicológico que surge cuando las demandas del entorno exceden la capacidad del individuo para afrontarlas adecuadamente. En esta visión, La evaluación del conocimiento y los procesos de confrontamiento funcionan como intermediarios fundamentales en la conexión existente entre el individuo y su entorno.

La teoría hace una distinción clara entre la evaluación principal, centrada en la naturaleza y características de los estresores experimentados, y la evaluación secundaria, que hace referencia a las alternativas y recursos de manejo disponibles para la persona.

Smith et al. (1993), complementan esta perspectiva argumentando que el afrontamiento es resultado de la interacción entre ambas evaluaciones. Lo definen como los esfuerzos conductuales y cognitivos que una persona realiza para dominar, tolerar o disminuir las demandas provenientes tanto del entorno externo como de sus propias emociones y pensamientos, así como los conflictos derivados de estas. En el afrontamiento centrado en el problema, el individuo intenta modificar o controlar los factores estresantes externos, como pueden ser exámenes próximos o condiciones adversas de vida.

Esta teoría resulta especialmente relevante para explicar el papel que desempeñan los procesos cognitivos en la experiencia del estrés en estudiantes, frecuentemente, aquellos que experimentan factores de estrés parecidos, como la presión de las pruebas o las condiciones de vida en residencias estudiantiles, tienen una respuesta directa al estrés.

Dimensiones del estrés académico, De acuerdo con Barraza (2007), el estrés académico se manifiesta a través de un proceso sistémico que se compone de tres elementos: Estresores: las exigencias académicas, que son las demandas que el estudiante percibe; Síntomas: las situaciones estresantes generadas por estos estresores, que pueden manifestarse en problemas psicológicos o físicos.

Afrontamiento: el desarrollo de estrategias para restablecer el equilibrio sistémico.

Definiciones de redes sociales De acuerdo con Chuquija (2022) propone: “las interconexiones virtuales entre los interactuantes sociales, que por naturaleza siempre están buscando relacionarse entre sus similares, ya sea de forma presencial o virtual, por ende, es un hecho social, que es resultado de las relaciones recíprocas definidas por el sistema al que pertenecen” (p. 31).

De otro lado, Landio (2023) indica que: “los conocimientos sobre las redes sociales son formas que contribuyen a la instauración de la comunicación entre los actores sociales, pudiendo dialogar de temáticas como situaciones políticas, culturales y económicas entre otras” (p. 27).

Si bien es cierto que las teorías sobre las redes sociales se han masificado de forma generalizada entre los seres humanos para interactuar de forma oportuna, permanente y en

tiempo real entre los familiares e individuos de diferentes países mediante las redes sociales que en la actualidad han interconectado el mundo.

Otro de los autores es Coaquira (2020), refiere que: “las redes sociales integran campos en la internet que les permite a las personas navegar, ya sea intercambiando información posteando fotos y videos, vinculándose incluso con personas desconocidas y conocidas” (p. 25).

Estos espacios de interacción, entre individuos de diferentes lugares incluso con idiomas diferentes han hecho que los dispositivos celulares se implementen de traductores de idiomas los que ha hecho que los individuos ya no tengan ni limitaciones de comunicarse y hace inclusive conocer personas desconocidas hasta formar familias.

En la misma vertiente, Jahuir (2022) presenta su propuesta sobre las redes sociales en el sentido como servicio público que viabiliza la interconexión con sus contactos de tal forma se puedan comunicar de forma virtual en vivo y en directo mediante videos.

Por otro lado, Huaman (2021), refiere como plataformas creadas para una interrelación virtual entre individuos a las que refiere a las redes sociales, en las que interactúan compartiendo mensaje de interés común.

Ledo (2012), describe a las redes sociales como modalidades de relación social, entendidas como procesos de interacción mutua y cambiante entre individuos, colectivos e instituciones en escenarios diversos, representan un entramado relacional en constante evolución. Este sistema, de naturaleza abierta y en permanente transformación, integra a sujetos que convergen en torno a intereses, necesidades y desafíos comunes, y se fundamenta en principios como la creatividad colectiva, la distribución de saberes y la cooperación activa.

Atarama-Rojas (2024), en el contexto contemporáneo, las redes sociales han cobrado una relevancia fundamental dentro del entorno renovado de la comunicación. El impacto de su desarrollo en las últimas dos décadas ha transformado radicalmente la manera en que los públicos interactúan con los contenidos, estableciendo un modelo innovador donde la audiencia asume un rol activo, colaborativo y participativo en la construcción y difusión de la información.

Cueto y José (2024), una plataforma digital que habilita a las personas a crear y gestionar un perfil visible, ya sea de manera pública o con cierto grado de privacidad, dentro de un entorno virtual específico. Esta herramienta posibilita, además, la conformación de una red de contactos reconocidos, promoviendo la interacción mediante la visualización y exploración tanto de las propias conexiones como de las establecidas por otros usuarios dentro del mismo sistema.

Tipología de las redes sociales: En contexto actual, con el avance de la ciencia y la tecnología, se han creado celulares de ultima gama que permiten interactuar de acuerdo a la cultura y son las redes sociales en su variedad han permitido unir razas, credos, sexo, nacionalidades (Boyd, 2008).

Según, Luna (2017) indica sobre las redes están en organizados en dos grupos: las directas que permiten la interacción lineal como son los Twitter, Facebook, Instagram, WhatsApp entre otras. También están las redes sociales indirectas están los blogs, foros que sirven para inspeccionar la información. Acto seguido se describe algunas redes sociales más usados: Facebook: Creada en 2004 por Zuckerberg, Mark, es una de las redes que se consolida como preferencia de millones de personas del mundo consolidando entre los que se van perfilando al mejor de las redes sin embargo van apareciendo atrás opciones. WhatsApp: Creada en el 2009, una de las redes de preferencia y la más utilizadas como medio de comunicación e interrelación entre los usuarios que utilizan aproximadamente 1,500 millones de personas que utilizan esta red, fundamentalmente se intercambian mensajes a cualquier parte del mundo

Twitter: Es una red que apareció con fuerza en EE. UU, sin embargo, ahora está cambiando de denominación, que está destinado a dar informe noticioso diario, partidos, políticos entre otras, de la misma forma traer de otras redes imágenes y videos.

Instagram: Creada el 2010 preferido por la juventud de 18 a 24 años, tienen promedio de 100millones de consumidores, en 2014 supero los 300millones de usuario, es gran pasteador de fotos.

Tik Tok: Red social cuya especialidad es la publicación de los videos que en la actualidad es la red más utilizada que permite generar diversos contenidos, pero en videos de corto capacidad, en la que van publicando contenidos de biografía, haciendo conocer sus costumbres y hasta comedias que en la actualidad premias por su afiliación y cantidad de seguidores o vistas hechas de los contenidos publicados.

Características de las redes sociales Son variedad de particularidades cuantitativas, así como cantidad de asistencias a las redes sociales de parte de los usuarios, numero de contactos, tamaño de red entre otras. De la misma forma se distinguen las particularidades cualitativas que consiste en, el grado de intimidad, las amistades entre otros, Abello y Maradiaga referenciado en (Ávila, 2012)

De acuerdo con, Quispe (2022) precisa las siguientes particularidades:
Interactividad: refiere, a la intercomunicación entre individuos utilizando los dispositivos celulares. Personalización: permite que cada individuo tenga la libertad con quien dialogar y el tiempo con que van a establecer la interconexión para posibilitar el intercambio de la información.

Acrecentamiento, permite la masificación de día a día de los internautas para intercambiar la información. Las redes sociales poseen grandes beneficios, pero cuando se utiliza de forma inapropiada e irreflexiva genera efectos contravenientes y negativos. (Castro, 2019, pág. 34)

Desventajas del uso de las redes sociales: En el aspecto físico genera casi nula comunicación entre los miembros de la familia, el excesivo uso produce adicción y dependencia, el cyberbullying puede inducir incluso a la muerte, produce muchas veces la suplantación de identidad, muchas veces se utiliza este medio para chantajear y estafar a las personas, puede usarse para masificar noticias falsas, crear especulaciones de algo no existente, se crean troles para difamar, dimensiones del uso de redes sociales y control personal en el uso de redes sociales.

Ciclo adictivo, De acuerdo con Mamani y Gonzales (2019), La evolución natural sin necesidad de dependencia de componentes se manifiesta de la forma siguiente: Primero, el comportamiento es agradable y provechoso para el individuo.

En segundo lugar, el pensamiento vinculado a este comportamiento suele intensificarse cuando el individuo no está involucrado en él, lo que conduce a un incremento en la regularidad de tal comportamiento.

Tercero, los individuos suelen disminuir su interés o la emoción generada por el comportamiento (a través de mecanismos psicológicos negativos), experimentando un intenso anhelo de realizar estas acciones y sosteniendo expectativas elevadas.

Cuarto, este comportamiento se mantiene a pesar del incremento en las repercusiones negativas, impulsado por motivos personales y el esfuerzo por persuadirse a sí mismos, distorsionado seriamente la existencia.

A medida que el impacto negativo del comportamiento se intensifica, el adicto comienza a reconocer la realidad y busca controlar su conducta por su cuenta. En este momento, la conducta ya no se mantiene por el gozo que ofrece, sino por la necesidad de mitigar la molestia.

El alivio que se siente disminuye su intensidad y se torna más efímero. Además, los individuos disminuyen su capacidad para resistir las emociones negativas y los contratiempos cotidianos, lo que debilita las estrategias de afrontamiento debido a su poco uso.

Por lo tanto, el comportamiento adictivo se transforma en la única forma de gestionar el estrés. Finalmente, la conducta adictiva se intensifica, las crisis que provienen del exterior (como calificaciones bajas, problemas de familia o disputas con allegados) impulsan al individuo o su familia a acudir a tratamiento.

Según Griffiths et al. (2015) El comportamiento asociado a la adicción se define de manera operativa como acciones que muestran los elementos esenciales de la adicción y cualquier comportamiento que manifieste los seis criterios principales, podría estar formando una adicción. También señala que los seis componentes esenciales de la adicción son estos:

Saliencia: Se refiere al control de actividades, emociones (impulsos) y reflexiones, como inquietudes y alteraciones cognitivas, relacionadas con las redes; generalmente es la labor principal y la más significativa de su existencia.

Modificación del estado de ánimo: Es la vivencia expresada de la persona tras su vinculación a las redes sociales, empleando tácticas de manejo, como el sentimiento evasivo de indiferencia.

Tolerancia: Se refiere al incremento del tiempo de uso en redes sociales para alcanzar sensaciones previas de disfrute, de modo que el uso se incrementa progresivamente.

Síntomas de abstinencia: Se refiere a los impactos físicos y emocionales, como el malestar y la irritabilidad, que ocurren cuando la persona no mantiene conexión con sus redes por diversas razones.

Conflicto: Se refiere a la interacción de diversas dificultades generadas por el uso excesivo de las redes sociales, que pueden ser: conflicto interpersonal (se refiere a la interacción con los demás); conflicto con otras actividades (vida social, pasatiempos) y conflicto con el propio ser (intrapsíquico y/o subjetivo, se manifiesta una sensación de descontrol).

Recaída: Hace referencia a la reiteración de conductas adictivas vinculadas al uso de redes sociales. Teorías de Redes sociales: Según Ritzer (1993), la teoría sociológica de las redes sociales pone de manifiesto que las conexiones que surgen entre la teoría de redes y la teoría de intercambio son esenciales. La primera engloba a la segunda, los teóricos de redes se centran en las relaciones objetivas, lo que se enriquece con el interés de los teóricos del intercambio, dado que ambos consideran el comportamiento de intercambio, como una conducta del individuo. La teoría de redes analiza el intercambio, centrándose en grandes estructuras relacionales que reflejan cómo las transacciones personales influyen en el contexto social. Además, (Wellman, 1991) respalda esta visión al sostener que resulta crucial examinar las directrices objetivas de los vínculos e intercambio social.

Wellman (1991), El enfoque de las redes analiza cómo se organizan las cosas, utilizan métodos prácticos y científicos estudiando situaciones de vida real. Considera la estructura social como ejemplos de personas que se relacionan entre sí abarcando tanto como individuos y como grupos, esta teoría explora y analiza de manera más profunda el comportamiento de las personas en la organización social y captar como esta organización afecta el rendimiento del grupo o de sus miembros.

Pilares de la Teoría sobre redes sociales ,Economía de la Atención, Zuboff, S. (2019) Las plataformas de redes sociales se sustentan en un modelo económico que transforma la atención de los usuarios en capitalizable. Mediante sistemas algorítmicos de recomendación, se incentiva el consumo recurrente de contenidos diseñados para provocar reacciones emocionales intensas—como la indignación, el miedo o el placer inmediato—con el objetivo de incrementar el tiempo de uso y generar dependencia entre los usuarios. En este contexto, la frase “si no pagas por el producto, tú eres el producto” sintetiza la dinámica en la que los usuarios se convierten en materia prima para la generación de ingresos publicitarios.

Algoritmos de Polarización: Pariser (2011). Las redes sociales favorecen la formación de cámaras de eco y burbujas de filtro mediante la personalización algorítmica del contenido mostrado a cada usuario. Al priorizar aquello que maximiza la permanencia y el compromiso, se refuerzan las creencias individuales, se limita la exposición a perspectivas divergentes y se potencia la radicalización de opiniones. Diversos estudios, como los realizados en Facebook y Twitter, evidencian cómo estos algoritmos tienden a amplificar noticias falsas y contenidos extremistas, debido a su capacidad de generar mayor interacción y compromiso.

Fragmentación Identitaria: Donath, J. (1999) Lejos de fomentar la integración comunitaria, las redes sociales propician el surgimiento de micro identidades que se validan a través de la aprobación social digital, como los “likes” y el número de seguidores. Este fenómeno conduce a una identidad fragmentada, caracterizada por la performatividad y la dependencia de la aceptación externa, lo que ha incrementado la prevalencia de ansiedad, depresión y narcisismo digital. Ejemplo de ello es la “identidad curada” en plataformas como Instagram o TikTok, donde la representación de la vida real se modifica para ajustarse a una narrativa visual idealizada.

Gamificación de las Relaciones Sociales: Las interacciones sociales en las redes digitales se ven transformadas en un sistema gamificado, en el que elementos como los “likes”, reacciones, “shares” y seguidores funcionan como puntuaciones que miden el éxito social. Este proceso desnaturaliza la comunicación interpersonal, promoviendo conductas adictivas y superficiales. En este contexto, influencias y creadores de contenido priorizan el diseño de publicaciones basadas en métricas de rendimiento, relegando la espontaneidad y la autenticidad en favor de la visibilidad y el reconocimiento.

Colonización del Tiempo y la Intimidad: Las redes sociales han trascendido los límites tradicionales entre lo público y lo privado, infiltrándose en los espacios más íntimos de la vida cotidiana. El uso compulsivo del “scroll infinito”, la dependencia del feedback digital y la ansiedad por la desconexión (FOMO) ilustran cómo estas plataformas alteran los hábitos de descanso, la gestión del tiempo y la percepción de la intimidad. Como resultado, la frontera entre la vida privada y la exposición pública se difumina, generando nuevas formas de vulnerabilidad emocional y social.

Dimensiones del uso de redes sociales: Control personal en el uso de redes sociales

Lo más correcto con las redes sociales es que, el estudiante por su propio medio se autocontrole y no abuse en el uso de este medio, esta regulación pasa por una reflexión crítica como pérdida de tiempo cuando se excede en el uso ello si es controlado entonces es bueno.

Según Cari (2021), es un problema difícil el tema de control e impulsos a las redes sociales, normalmente los adictos no aceptan o niegan siempre que no se exceden por ende postergan sus otras actividades por estar pendiente.

Para Huaman (2021) normalmente las adicciones conllevan a la depresión, irritabilidad y ansiedad, cuando no está interactuando, o se le prohíbe, o no se le da los megas entonces afloran esos malestares por ello no se percibe el control personal.

Según, Salazar et al., (2020) “refiere como incapacidad de control individual para darse cuenta la cantidad de tiempo que se ocupa en las redes y los efectos de estar posponiendo por estar pendiente al equipo móvil que al final nada bueno aprenderá” (p. 508).

Obsesión por las redes sociales : Según, Ecurra y Salas, (2014) Responsables del inventario o escala de evaluación de la adicción a las redes sociales ARS, señalan que un apego excesivo a las redes sociales implica fantasear y tener pensamientos de estar en contacto con el equipo, así como la percepción de ansiedad al estar en contacto con el equipo y la red social.

El estar obsesionado con las redes sociales, se percibe de forma inmediata por parte de las personas del entorno, la percepción es que se siente a la defensiva cuando se le aborda sobre la temática, no acepta, que está jugando y perdiendo su tiempo por lo contrario justifica toda acción relacionada con procrastinar o lo desarrolla rápidamente para seguir en las redes por cumplir y no tanto por aprender.

Existe planteamientos de la procrastinación por niveles entre ellas, encontramos el nivel leve, cuando el individuo ingresa de vez en cuando, sin necesidad de sentir adicción pudiendo ser 1 a 2 horas o una vez por semana. El nivel leve ya es de 3 a 6 hora diarias de 2 a 3 veces a la semana, finalmente el grave, es cuando diario se encuentra entre 7 a más horas y 4 a más veces por cada semana por lo tanto ya es una adicción en que se está convirtiendo el uso de las redes.

Con el fin de abordar el problema de la investigación se establecieron las hipótesis comenzando con la más amplia: HG: existe una relación relevante entre el estrés académico

y la adicción a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. De igual forma, se formuló las hipótesis específica la que se detalla, HE1. Existe una relación significativa entre el área de estresores y la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. HE2. Existe una relación significativa entre el área de síntomas y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. HE3. Existe una relación significativa entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

II. METODOLOGÍA

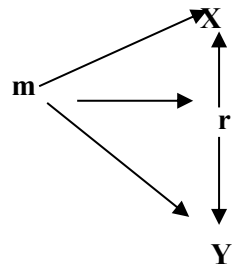
2.1. Enfoque, tipo

La presente investigación está enmarcada dentro de un estudio básica, porque aportar conocimientos y también valerse de conocimientos epistemológicos que contribuyen a fundamentar y fortalecer el estudio, por ende, se trata de no modificar las categorías de estudio, de la misma forma, el estudio es descriptivo que detalla las asociaciones entre la variable tal como suceden sin tratar de modificarlas, (Rios, 2017).

De acuerdo a los propuesto por, (Arias , 2020), el método usado es deductivo, por existir estudios o trabajos previo a esta indagación, las cuales sirven de sustento, por su parte el enfoque es cuantitativo por que se desarrollará el tratamiento estadístico a la información obtenida.

2.2. Diseño de investigación

El diseño es no Experimental, ya que no se involucran en las variables, por lo tanto, el tratamiento es como un flash fotográfico que se toma en un tiempo y espacio determinado la que se describe como esta por ello es transversal. (Hernández, y otros, 2018). El nivel de diseño correlacional solo se determina si existe un vínculo o no entre las variables de estudio por ello, (Arias , 2020), presenta un esquema de correlacional de las variables que se ve en el detalle:



Donde:

m= muestra

X= (estrés académico)

Y= (dependencia a las redes sociales)

r= Correspondencia entre las variables

2.3. Población y muestra

Población

La indagación se desarrolló en una entidad denominado “José Ignacio Miranda” Juliaca 2023 de región de Puno, las cuales hacen una suma de 130 estudiantes del cuarto grado distribuida de este modo:

Tabla 1. *Escolares del nivel secundario distribuidos por grado y sección de una entidad educativa de Juliaca Puno 2023.*

Grados	Sexo		Total, de estudiantes
	Varones	Mujeres	
Cuarto A	13	20	33
Cuarto B	15	15	30
Cuarto C	16	18	34
Cuarto D	14	19	33
Total	58	72	130

Nota: Nóminas de matrícula IES N° 91 “José Ignacio Miranda” Juliaca 2023

Muestra:

Por consiguiente, la muestra está integrada por 100 escolares de cuarto grado de las secciones A, B, C, D, de ellos se emplearon cálculos no aleatorios, por comodidad, como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 2. *Distribución de escolares por grado y sección de una entidad educativa secundaria de Juliaca Puno 2023*

Ciclo de estudio	Grado y sección	Número de estudiantes	Frecuencia porcentual
VII ciclo	Cuarto A	25	25
	Cuarto B	24	24
	Cuarto C	26	26
	Cuarto D	25	25
		100	100

Nota: Nóminas de matrícula IES N° 91 “José Ignacio Miranda” Juliaca 2023

Muestreo:

La pesquisa desarrollo para muestreo el estudio es no probabilístico, donde se emplea las probabilidades y de acuerdo a las intenciones del investigador de manera equitativa y ser escogidos (Arias , 2020).

La muestra está integrada por 100 escolares de cuarto grado de las secciones obtenidas convenientemente para la encuesta A, B, C, D.

2.4. Técnicas e instrumentos de recojo de datos

Técnica: Hernández et al. (2014) afirman que las encuestas son herramientas utilizadas en investigaciones no experimentales, ya sean descriptivas o correlacionales, ya que en ocasiones pueden adoptar uno u otro diseño, e incluso ambos simultáneamente.

Encuesta: La tecnología proporciona acceso a información sobre el estrés académico y la adicción a las redes sociales para los alumnos de cuarto grado de una institución secundaria de Juliaca- Puno. En primer lugar, estas investigaciones consideran las encuestas como un método de recolección de datos mediante entrevistas a sujetos con el objetivo de recopilar sistemáticamente medidas de conceptos derivados de preguntas de investigación preconstruidas.

El cuestionario: según, Hernández et al. (2014), definen como un conjunto de preguntas diseñadas para medir una o más variables. En este contexto, se consideraron preguntas cerradas con múltiples opciones. Según Cari (2021)"la recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario, que es un instrumento para obtener mediciones y que se aplica a la población o a una amplia muestra mediante entrevistas, destacando el

anonimato del encuestado". Además, el cuestionario utilizado para evaluar el nivel de Adicción a Redes Sociales (ARS) empleo puntajes sumativos o acumulativos, lo que posibilitó la interpretación de los resultados como valores numéricos. Este cuestionario fue desarrollado y validado por Ecurra y Salas (2014) y posteriormente validado por Araujo (2016). Para evaluar el estrés académico, se empleó el Inventario SISCO de Barraza-Macías (2007).

Instrumento: Cuestionario de estrés académico tipo Likert de 29 ítems: Compuesto por las dimensiones de Área de Estresores, área de síntomas, Área de Estrategias de Afrontamiento, con la valoración de (1) Nunca, (2) A veces y (3) Siempre

Variable: dependencia a las redes sociales Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario que mide la dependencia a las redes sociales según (Ecurra & Salas, 2014)

Contiene 24 interrogantes. Integrado por las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales, uso excesivo de las redes sociales, con la valoración de (1) Nunca, (2) A veces y (3) Siempre.

2.5. Técnicas de procesamiento y análisis de la información

Aplicado el cuestionario a los estudiantes del cuarto grado, la información obtenida se consolida en un cuadro de excell, denominado la data en la que son registrado toda la información brindada para luego ser ingresados al SPSS-27.

Luego de haber sido procesado y obtenido las tablas y figuras estadística en el SPSS_27, se trata de analizar los cuadros obtenidos sean descriptivos e inferenciales, de ellas se trata de hacer las discusiones comparando las pruebas de hipótesis con sus antecedentes y aportes de conocimiento teórico de las variables.

2.6. Aspectos éticos en investigación

Según los fundamentos aportados por (Bernal, 2000), los principios de la ética en la investigación se basan en lo siguiente:

Principio de autenticidad, toda la información obtenida en el campo de estudio se registra de forma precisa sin alterar ninguna información lo que proporciona sostenibilidad y autenticidad al estudio.

Principio de confidencialidad, el tratamiento estadístico que se desarrolla no permite quién es que brindo la información solo la información se utiliza de manera confidencial en la que no refleja quien brindo la información específica, el tratamiento se desarrolla de

forma universal y generalizado.

Principio de consentimiento informado, como el estudio se desarrolla con los escolares de cuarto grado se trata de evidenciar con autorizaciones pedido a la dirección del plantel como también de los padres.

Principio de originalidad, toda la información recabada se respeta en todas sus dimensiones las autorías, las que son registradas de acuerdo a las normas APA séptima edición.

Finalmente, el respeto irrestricto de los esquemas y reglas establecidos por la Universidad Católica de Trujillo, Programa de Complementación Pedagógica y Universitaria en la realización del estudio.

III. RESULTADOS

En primer lugar, se desarrollará el análisis descriptivo para analizar e interpretar las derivaciones de forma descriptiva luego se desarrollará el análisis inferencial.

3.1. Resultados descriptivos

3.1.1. Estrés Académico

Tabla 3

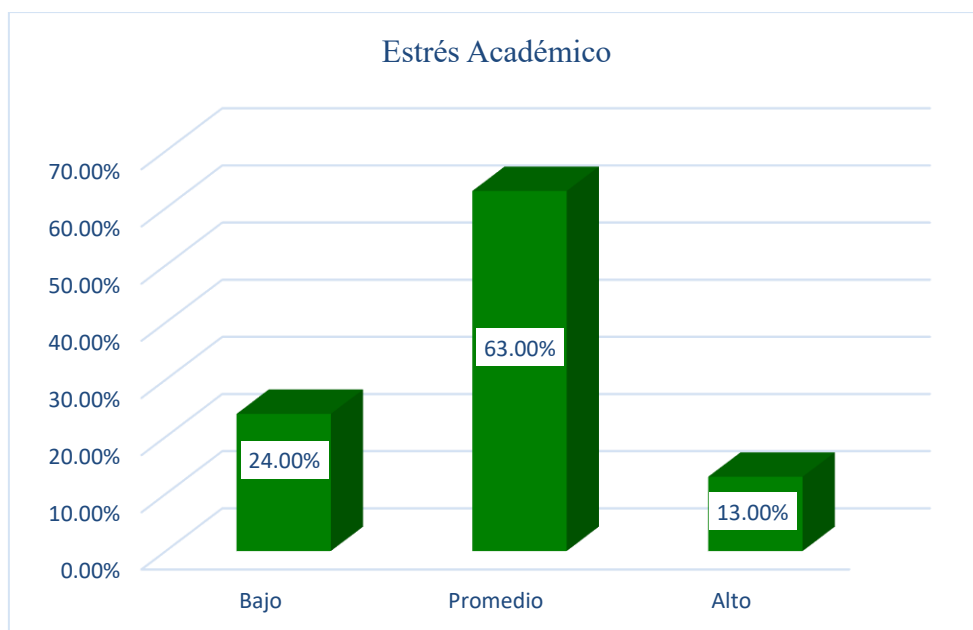
Estrés Académico

	fi	%
Bajo	24	24,00%
Promedio	63	63,00%
Alto	13	13,00%
Total	100	100,00%

Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca.

Figura 1

Estrés Académico



Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca.

Según la tabla 3 y fig.1, en la que muestra el nivel de estrés académico, el 24,00% señala que es bajo, el 63,00% indica que el estrés es promedio y el 13,00% señala que el estrés académico de los alumnos encuestados en una escuela de Juliaca de nivel secundario y cuarto grado es alto.

3.1.2. Dimensiones del Estrés Académico

Tabla 4

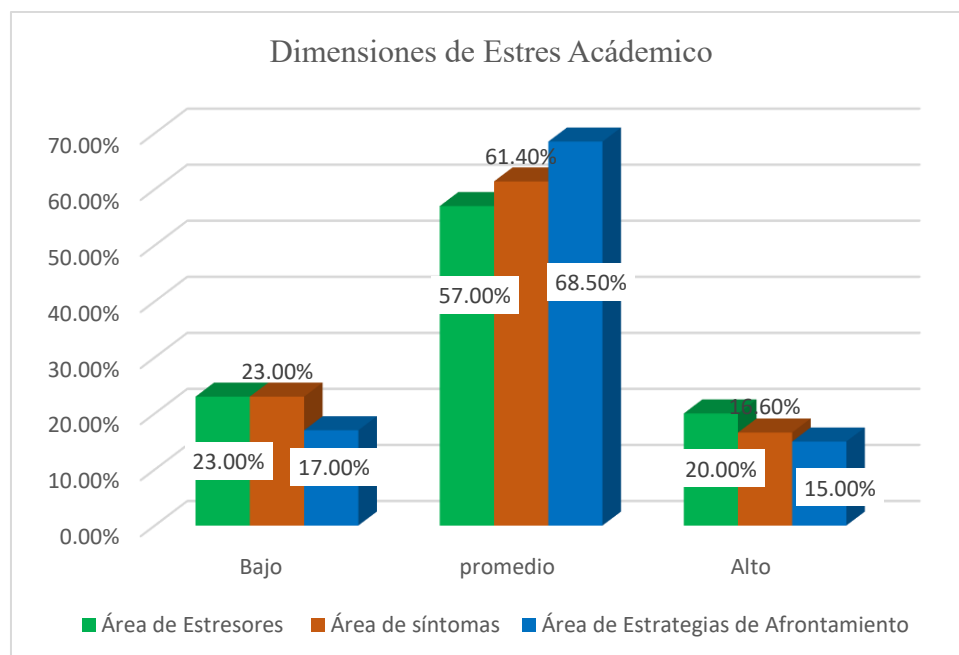
Dimensiones del Estrés Académico

Dimensiones	Bajo	promedio	Alto
Área de Estresores	23.00%	57.00%	20.00%
Área de síntomas	23.00%	61.40%	16.60%
Área de Estrategias de Afrontamiento	17.00%	68.50%	15.00%
Total	21.00%	62.00%	17.00%

Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca.

Figura 2

Dimensiones de Estrés Académico



Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca.

Con relación a la tabla 4 y fig. 2, muestran las derivaciones en conjunto de todas las dimensiones de estrés académico, en la que se percibe entre valoraciones más altas del es el estrés promedio siendo en área de estresores el 57,00%, área de síntomas el 61,40% y en el área de estrategia de afrontamiento es de 68,50% por lo que se puede decir que el estrés

académico entre sus dimensiones es promedio, lo cual, es preocupante por ya que se confirma que existe la problemática.

3.1.3. Dependencia a las redes sociales

Tabla 5

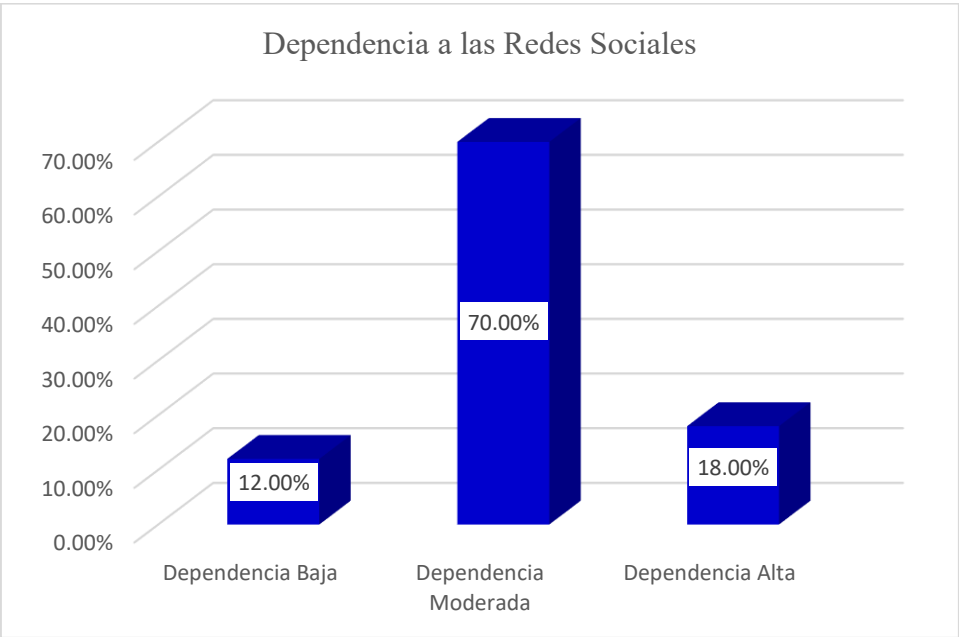
Dependencia a las Redes Sociales

	f _i	%
Dependencia Baja	12	12,00%
Dependencia Moderada	70	70,00%
Dependencia Alta	18	18,00%
Total	100	100,00%

Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca.

Figura 3

Dependencia a las Redes Sociales



Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca

Con referencia a la variable dos que está relacionada con la dependencia de los estudiantes a las redes sociales las derivaciones muestran que, el 12,00% de los escolares encuestados indica que tienen una dependencia baja el 70,00% precisa que la dependencia es moderada y el 18,00% señala que, en el año escolar 2023, los estudiantes de una institución educativa

secundaria en Juliaca Puno tienen un alto grado de dependencia a las redes sociales.

3.1.4. Dimensiones de Dependencia a las Redes Sociales

Tabla 6

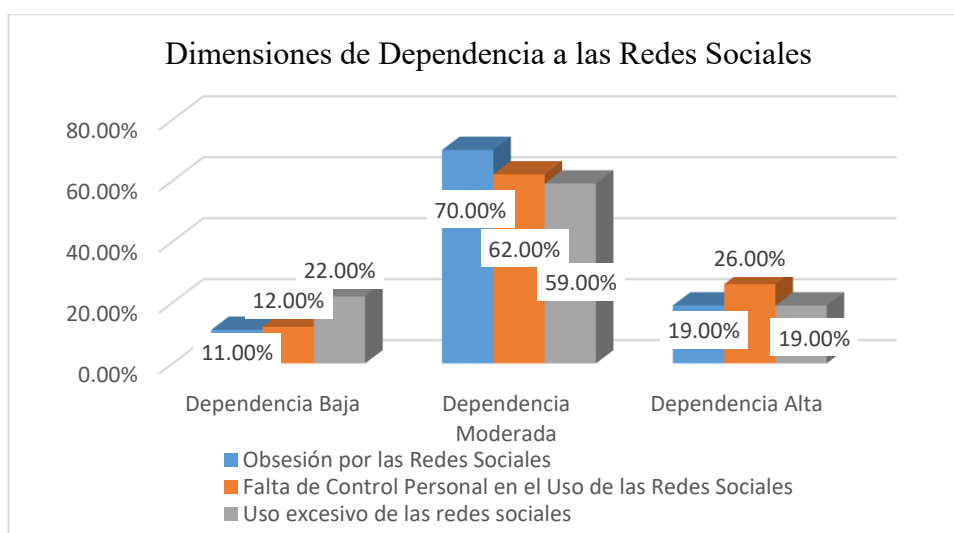
Dimensiones de Dependencia a las Redes Sociales

Dimensiones	Dependencia Baja	Dependencia Moderada	Dependencia Alta
Obsesión por las Redes Sociales	11.00%	70.00%	19.00%
Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales	12.00%	62.00%	26.00%
Uso excesivo de las redes sociales	22.00%	59.00%	19.00%
Total	15.00	64.00	21.00

Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca

Figura 4

Dimensiones de Dependencia a las Redes Sociales



Nota: datos obtenidos de las nóminas de matrícula IES “José Ignacio Miranda” Juliaca

Al respecto, mostrado en la tabla 6 y fig. 4, se percibe que las derivaciones arribadas en el porcentaje mayoritario y predominante es de una dependencia moderada entre las que

se puede percibir para la obsesión de las redes sociales el porcentaje es de 70,00%, para la falta de control personal en el uso de las redes sociales el porcentaje es de 62,00% finalmente para el uso excesivo de las redes sociales es de 59,00%.

3.2. Análisis inferencial

3.2.1. Normalidad de los datos

Tabla 7

Prueba de Normalidad Kolmogórov-Smirnov

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	,333	100	,000
Dependencia a Redes Sociales	,364	100	,000

Los resultados obtenidos para la prueba de normalidad en la tabla 7, el estadístico usado es de Kolmogórov-Smirnov porque la muestra es mayor que 50 escolares en este caso la muestra está constituido de 100 escolares, el nivel de significancia es menor a los ,05 o 5% menor en este caso el p valor = 0,000 por ende la distribución es normal para lo que se usara el estadístico Rho de Spearman para las descripciones inferenciales.

3.2.2. Prueba de Hipótesis general:

Contraste Correlacional para la Hipótesis general

Hi: El estrés académico se relaciona significativamente en la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca-Puno, 2023.

Ho: El estrés académico no se relaciona significativamente en la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Tabla 8

Contraste Correlacional del estrés en el ámbito académico y la dependencia de las redes sociales

			Estrés Académico	Dependencia las Redes Sociales
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1,000	,575**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Dependencia a Redes Sociales	Coeficiente de correlación	,575**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

Según la tabla 8 se realiza la descripción inferencial donde el estadístico usado cuyo valor $Rho = 0,575$ y la sig. bilateral equivalente a $p = 0,000$ lo que precisa una correspondencia de forma moderada y significativa por lo que se arriba a la conclusión que: el estrés académico se relaciona moderada y significativamente en la dependencia de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Contraste correlacional para la Hipótesis Específica 1.

Hi. Existe una relación significativa entre el área de estresores y la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

H0. No hay una correlación relevante entre la zona de estrés y la dependencia de las redes sociales en alumnos de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Tabla 9*Contraste Correlacional entre El área de estresores y la obsesión por las redes sociales*

			Área de Estresores	Obsesión por las Redes Sociales
Rho de Spearman	Área de Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	,680**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Obsesión por las Redes Sociales	Coeficiente de correlación	,680**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

De acuerdo la tabla 9 donde se percibe de acuerdo a los resultados de correlación donde $Rho = 0,680^{**}$ la que indica una correlación positiva alta; por su parte, la significancia bilateral esta con p-valor de 0,000, en este entender se admite la alterna o de estudio en la hipótesis de lo que se establece que: el área de estresores se relaciona alta y significativa en la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Contraste correlacional para la Hipótesis Específica 2.

Hi. Existe una relación significativa entre el área de síntomas y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria ubicada en Juliaca Puno, 2023.

H0. No existe una relación significativa entre el área de síntomas y la falta de control en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Tabla 10

Correlación entre el área de síntomas y la ausencia de control individual en la utilización de las redes sociales

			Área de Síntomas	Falta de Control en el Uso de las Redes Sociales
Rho de Spearman	Área de Síntomas	Coeficiente de correlación	1,000	,453**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Falta de Control Personal en el	Coeficiente de correlación	,453**	1,000
	Uso de las Redes	Sig. (bilateral)	,000	.
	Sociales	N	100	100

Según lo que se percibe en la tabla 10 indica que $Rho = 0,351$ que el nivel de correspondencia es moderada positiva; por su parte la significancia bilateral esta con p-valor de 0,000, en este entender se admite la hipótesis de estudio o alterna de lo que se colige: El área de síntomas se relaciona positiva moderada y significativamente con la falta de control personal en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023

Contraste correlacional para la Hipótesis Específica 3.

Hi. Existe una relación significativa entre el campo de estrategias de afrontamiento y la utilización desmedida de las redes sociales en alumnos de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

H0. No existe una relación significativa entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Tabla 11

Contraste Correlacional entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso excesivo de las redes sociales

			Área de Estrategias de Afrontamiento	Uso excesivo de las redes sociales
Rho de Spearman	Área de Estrategias de Afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,470**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	100	100
	Uso excesivo de las redes sociales	Coeficiente de correlación	,470**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	100	100

Con referencia a la tabla 11, donde se percibe la derivación del estadístico de Rho= 0,470** que indica una correlación positiva moderada; por su parte, el p-valor de 0,000, de lo que podemos aceptar la conjetura alterna o de estudio, y se colige que: El área de estrategias de afrontamiento se relaciona positiva moderada y significativamente en el uso excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

IV. DISCUSIÓN

En este estudio, el objetivo es establecer una relación significativa entre el estrés académico y la dependencia de las redes sociales en alumnos de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. En la que se busca discutir y comparar con estudios ya desarrollados con anterioridad tanto antecedentes como conocimientos teóricos.

En cuanto al objetivo general se determina que la relación es moderada y significativa entre el estrés académico y la dependencia de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. De acuerdo a la descripción inferencial cuyo valor ($Rho= 0,575$ y $p= 0,000$). Este resultado es comparable con el trabajo previo de Rivera & Vega (2024), quien desarrolló sus investigaciones en la ciudad de Ayacucho, cuyo propósito fue determinar el vínculo entre ARS y la conducta agresiva en escolares de una entidad educacional de Ayacucho, metodológicamente es un estudio de correspondencia y no experimental, el equipo muestral estuvo integrado por 108 escolares de ambos géneros, para lo que se empleó, el cuestionario de agresividad de Buss y Perry (2000), para adicción a redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), referente a las derivaciones cuantitativas descriptivas hay nivel alto de ARS en un 56,5% y nivel alto de agresividad en un 32,4%, en cuanto a los resultados inferenciales de lo que se colige que: hay una correspondencia significativa estadísticamente entre las variables de estudio, la definición científica.

Con referencia a la primera correlación para el Objetivo Específico N° 1 se identifica la relación es alta y significativamente entre el área de estresores y el impulso a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. De acuerdo a derivaciones ($Rho= 0,680$ y p -valor de $0,000$). Las que es contrastable con el (Nuñez, 2020), el propósito de la presente pesquisa es establecer la correspondencia entre ARS y el nivel de agresividad de los escolares del nivel secundario Comercial 45 Puno 2020.

En el método es un estudio elemental, no experimental, de correspondencia. El grupo muestral estuvo conformado por 279 escolares adolescentes de 12 a 16 años de edad de la entidad antes precisada, los datos se recolectaron para V1 que es ARS se usó el inventario de Ecurra y Salas y para la V2 un cuestionario (AQ) de Buss y Perry con 24 y 29 ítem respectivamente, según la información inferencial se concluye que: que estudiantes con mayor edad son quienes mostraron mayor ARS y producto de ello, sus niveles de

agresividad también reflejan ese comportamiento con el conocimiento, Mendiola (2010), refirió sobre los efectos del estrés en el aspecto psicológico y físico cuyas consecuencias se muestran en el rendimiento escolar, sin embargo, se percibe que en la parte fisiológica es clarísimo los efectos alterando las presiones en el organismo y en el aspecto psicológico, también se ve efectos como la irritabilidad, depresión y ansiedad afectando en el aprovechamiento escolar.

En relación con el Objetivo Específico N° 2, se conoce que: que la relación es moderada del área de síntomas con la falta de control personal y el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. de acuerdo a derivaciones inferenciales ($Rho = 0,351$ y p -valor de $0,000$). La que es comparable con lo planteado por Amador-Ortiz (2021), cuya intención es analizar el vínculo de la reprobación escolar y el excesivo uso de las redes sociales, método utilizado es nivel asociativo y no experimental en su diseño, en la que se detalló el grupo muestral interviniendo en un total de 539 escolares del nivel superior, para lo que se empleó una herramienta que es el cuestionario de ARS y actas de áreas desaprobadas, de lo que se colige que: hay un vínculo significativo de la desaprobación escolar y uso excesivo ($\chi^2 = 4.308$, $p = .038$), con uso obsesivo de las redes sociales ($\chi^2 = 6.249$, $p = .012$). y se contrasta con el saber planteado por, Coaquira (2020), refiere que: “las redes sociales integran campos en la internet que les permite a las personas navegar, ya sea intercambiando información posteando fotos y videos, vinculándose incluso con personas desconocidas y conocidas” (p. 25).

Respecto al Objetivo Específico N° 3, establece que: la relación es moderada y significativa del área de estrategias de afrontamiento y el uso desmedido de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. De acuerdo a las derivaciones ($Rho = 0,470^{**}$ y p -valor de $0,000$). Estudio comparable con el estudio desarrollado por Flores (2023), quien tuvo el propósito de establecer la correlación entre el EA y ARS. Método usado es correlacional y no experimental en su tipología y diseño para la obtención de la información determino un equipo muestral de 277 estudiantes de séptimo al noveno ciclo de la universidad privada de Lima Sur.

Para obtener la información se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza (2006) de acuerdo a resultado inferencial ($\rho = .422$, $p < .01$) se determina que: a mayor estrés académico es del mismo nivel la ARS en universitarios de Lima Sur. Por su parte con el

saber planteado por, Salazar et al., (2020) “refiere como incapacidad de control individual para darse cuenta la cantidad de tiempo que se ocupa en las redes y los efectos de estar posponiendo por estar pendiente al equipo móvil que al final nada bueno aprenderá” (p. 508)

V. CONCLUSIONES

En cuanto al objetivo general se determinó que los resultados evidencian que el estrés académico y la dependencia a las redes sociales mantienen una relación moderada y significativa en los estudiantes de secundaria de Juliaca, Puno ($Rho = 0.575$; $p = 0.000$). Dado que esta relación no es producto del azar, se acepta la hipótesis de investigación.

Respecto al objetivo específico 1, se estableció, según los resultados que existe una relación alta y significativa entre el área de estresores y el impulso persistente hacia las redes sociales en los escolares de la institución educativa de Juliaca, Puno, durante el 2023. Este hallazgo se sustenta en los valores obtenidos ($Rho = 0.680$; $p = 0.000$), que evidencian que la relación observada es estadísticamente consistente.

En cuanto al objetivo específico 2, se estableció según los resultados que el área de síntomas se vincula de manera moderada y significativa con la falta de control en el uso de redes sociales en los estudiantes de la institución educativa de Juliaca, Puno, durante el 2023. Este comportamiento se respalda en los valores estadísticos obtenidos ($Rho = 0.351$; $p = 0.000$), que muestran que la relación consistente y estadísticamente válida.

Respecto al objetivo específico 3, estableció según los resultados que las estrategias de afrontamiento se relacionan de manera moderada y significativa con el uso excesivo de redes sociales en los estudiantes de la institución educativa de Juliaca, Puno, durante el 2023. Este hallazgo se respalda en los valores obtenidos ($Rho = 0.470$; $p = 0.000$), que muestran que la relación consistente y estadísticamente válida.

VI. RECOMENDACIONES

Entre las recomendaciones se puede plantear:

Recomendar al directivo de la entidad realizar capacitación docente para que puedan identificar los problemas de estrés académico y el refugio en el uso de las redes sociales.

Recomendar a los docentes tutores en la entidad educativa, realizar las intervenciones inopinadas y hacer estudios oportunos para detectar estudiantes que tengan estrés académico.

Encontrar estrategias innovadoras por parte de los tutores para intervenciones oportunas para que usen racionalmente sus celulares los estudiantes durante la clase.

Se recomienda a los padres de familia una mejor vigilancia y control de sus hijos en el uso de las redes sociales así mismo ver las dificultades académicas que pueda estar pasando en sus estudios.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, J. (2024). *Adicción a las redes sociales y estrés en estudiantes de una Institución Educativa de Lima Sur*. Tesis de Licenciada, Villa el Salvador. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3413?show=full>
- Amador-Ortiz, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Ciencia UAT*, 16(1), 62-72. Recuperado el 20 de 02 de 2024, de <https://revistaciencia.uat.edu.mx/index.php/CienciaUAT/article/view/1510/830>
- Arcia, S. B. (2008). *Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad el Salvador*. tesis de licenciatura de Psicología, El Salvador. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de Recuperado de <http://ri.ues.edu.sv/663/>
- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis Guía para la elaboración*. Arequipa: Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-05577.
- Atarama-Rojas. (2024). Los menores ante las redes sociales. Pensamiento crítico y reflexión ética. *Tirant lo Blanch*, 4. Obtenido de <https://doi.org/10.26441/RC23.2-2024-R1-3031>
- Ausubel, D. (1963). *Psicología del Aprendizaje Verbal Significativo*. Trillas.
- Ávila, J. (2012). *Redes sociales y análisis de redes. Aplicaciones En El Contexto Comunitario y Virtual*, Azul y Vio. Colombia. Recuperado el 11 de 11 de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=511130>
- Azabache. (2022). *Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de un CETPRO del Callao, 2022*. Tesis de maestro, Callao-Perú. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/109842>
- Barraza. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8(17), 1-11. Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *SciELO Analytics*, 26(2), 1.20. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012

- Barraza, A. (2007). Estrés académico. Un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Psicología Científica.Com*, 2(2), 2-4. doi:
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Bellido, L. (2022). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022*. Tesis, Ayacucho. Recuperado el
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13867/8/IV_FHU_501_TE_Bellido_Quica%C3%B1o_2023.pdf
- Bernal, C. (2000). *Metodología de la investigación científica* (Primera ed.). Colombia: Editorial Nomos S.A.
- Boyd, D. &. (2008). social network sites: definition, history, and scholarship. *journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1). doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Caldera, J. P. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Obtenido de
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cari, F. (2021). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de la institución educativa jose carlos mariategui aplicacio de la ciudad de puno, 2019*. Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Puno. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de
<https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Search/Results?lookfor=Cari%2C+F.+%282021%29.+Adiccion+a+redes+sociales+y+habilidades+sociales+en+estudiantes+de+la+institucion+educativa+jose+carlos+mariategui+aplicacio+de+la+ciudad+de+puno%2C+2019.+In+Universidad+N>
- Castro, C. (2019). *Riesgo de adicción a las redes sociales y comunicación familiar en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Lima, 2018*. Tesis de maestría, Lima. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de Universidad Peruana Union
- Chávez, J. (2021). *Adicción a las redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Chila-Ecuador*. Tesis de maestría,, Universidad Peruana Unión., Ecuador. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4781/Jenrry_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1

- Chuquija, R. (2022). *Uso de las Redes Sociales y las Relaciones Interpersonales en Adolescentes del 3ro, 4to y 5to grado de la IES. JEC. "María Auxiliadora" Puno 2019*. Tesis , Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Recuperado el 12 de 02 de 2023, de https://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/17473/Chuquija_Aracayo_Roxana.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Coapaza, R. &. (2024). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes del VII ciclo de la I. E. Joaquín Capelo - La Merced, 2023*. Tesis, Universidad Continental, Huancayo. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14815/1/IV_FHU_501_TE_Coapaza_Rocha_Salcedo_2024.pdf
- Coaquira, L. (2020). *Uso de las redes sociales y el nivel de logro de competencias en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional Puno, 2019*. Tesis, Puno. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de <https://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/14203>
- Coronado. (2023). *La relación entre adicción a las redessociales y estabilidad emocional en estudiantes de secundaria - Piura, 2023,*. Tesis, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Chimbote. Obtenido de <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/35090>
- Coryell. (2023). Trastornos de la salud mental. *Manual de MCD*, 25.
- Cova, F. M. (2007). Sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes de enseñanza media. *Revista chilena de pediatría*, 151-59. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S037041062007000200005&script=sci_arttext
- Daza, W. (2020). *Estado de adicción a las redes sociales e internet y rendimiento académico* . Tesis de maestría en Educación en Tecnología, Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá. Obtenido de <https://repository.udistrital.edu.co/han>
- Domínguez, J. M. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas Contemporáneos*, 1(46), 1-22.
doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Donath, J. (1999). Identity and Deception in the Virtual Community. *Communities in Cyberspace* , pp. 29–59.

- Escurrea & Salas. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). 1-20. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Fábregas, M. T. (2018). *Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan*. Madrid: Confederación Salud Mental España.
- Flores. (2023). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Norte*. Tesis, Lima. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2857>
- Gamboa, M. (2017). Desarrollo de la comprensión lectora utilizando estrategias Solé en los niños de segundo grado de la Ugel 06. *[Tesis de segunda especialidad]*. Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3717/Desarrollo_GamboaPulido_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gamero Tello, R. V. (2020). *Influencia del uso de las redes sociales en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de 4º Y 5º año de Educación Secundaria de la Institución Educativa N° 40164 José Carlos Mariátegui, Arequipa, 2016*. Tesis, Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/4698>
- Griffiths, M. K. (2015). La evolución de la adicción a Internet: una perspectiva global. *Addictive Behaviors*, 53(1), 193-195.
doi:<http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>
- Haeussler. (2014). *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad*. Tesis, Universidad Rafael Landívar,, Ciudad de Guatemala. Obtenido de <http://docplayer.es/5381211-Universidad-rafael-landivar-http://docplayer.es/5381211-Universidad-rafael-landivar->
- Hernández, A., Ramos, M., Placencia, B., Indacochea, B., Quimis, A., & Moreno, L. (2018). *Metodología de la investigación científica* (primera ed.). Área de Innovación y desarrollo. doi:<http://dx.doi.org/10.17993/CcyL1.2018.15>
- Hernández, R. F. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill. Obtenido de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

- Huaman, E. (2021). *Uso de las Redes Sociales y su influencia en las Relaciones Interpersonales de los Estudiantes de 3° Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa "Carlos Wiesse" del Distrito de Juanjuí, Provincia de Mariscal Cáceres, Región San Martín*. Tesis, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle., San Martín. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21210/Pari_Mamani_Felicitas_Valentina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jahuir, F. (2022). *Uso de redes sociales y su influencia en las relaciones intrafamiliares*. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano, Abancay. Recuperado el 12 de 11 de 2023
- José, C. F. (2024). Términos de redes sociales. *En Blogger*, 1. Obtenido de https://redesvocabulariocatalinasandoval.blogspot.com/2024/02/definicion-de-redes-sociales.html?utm_source=chatgpt.com
- Kopecký, K. F.-m.-g. (2021). Behaviour of children and adolescents and the use of mobile phones in primary schools in the Czech Republic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph18168352>
- La Rosa, A. (2018). Comprensión lectora y aprendizaje significativo en alumnos de primero y segundo grado de primaria en la I.E. N° 20372 - Pichupampa, 2018. *[Tesis de posgrado]*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Pichupampa, Huacho, Perú. Recuperado el 10 de febrero de 2022, de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3420>
- Lamotte, S. (2021). *El 2020 fue el año record para el estrés*. México: Noticias CNN. Obtenido de <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>
- Landio, M. (2023). *Riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de nivel secundario de la IE Inmaculada de Curahuasi 2021*. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Recuperado el 12 de 02 de 2023, de <https://tesis.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19676>
- Lazarus. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Obtenido de https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=The%20Stress%20of%20Life&author=H%20Selye&publication_year=1956&

- Ledo. (2012). Redes sociales. *SciELO*, 27(1), 6. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000100017
- Luna, M. (2017). *Influencia de las redes sociales en las relaciones familiares de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Privado de Turismo San Luis de Alba - Puno 2017*. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3280059>
- Mamani. (2023). *Adicción a las Redes Sociales y Rendimiento Académico en estudiantes de un colegio privado de la Región Puno – Sandia, 2023*. tesis, Universidad Peruana Unión, Puno. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/7290/Raquel_Tesis_Licenciatura_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mamani, A. A. (2019). *Adicción a redes sociales y su relación con la procrastinación académica en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Privada en Lima-Este*. Universidad Peruana Unión. doi:<http://repositorio.upeu>
- Manaylla, Q. y. (2023). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en escolares de nivel secundaria del departamento de Puno en época de Covid 19*. Tesis de grado, Ricardo Palma, Puno. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6753/T030_42523270_T%20%20%20QUIJANDR%c3%8da%20CARDENAS%20FIORELLA%20SILVIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marqués, M., Osses, S., & Muñoz, S. (2019). Desarrollo de la comprensión lectora en el nivel parvulario . Hacia un modelo de reflexión sistemática sobre la práctica de su enseñanza. *[Tesis de postgrado]*. Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile, Chile. Recuperado el 09 de Febrero de 2022, de <El%20desarrollo%20de%20la%20comprensión%20lectora%20en%20el%20nivel%20parvulario,%20Hacia%20un%20modelo%20de%20reflexión%20sistemática%20sobre%20la%20práctica%20de%20su%20enseñanza.pdf>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de México, México. . Recuperado el 12 de 11 de 2023, de <http://132.248.9.195/ptb2011/s>

- Mercado, A. (2019). *Comprensión lectora y su relación con el aprendizaje significativo en el área de comunicación en los estudiantes de segundo grado de nivel primaria 70545 Manco Capac provincia San Roman-Puno. [Tesis de Licenciatura]*. Universidad Católica Los Angeles Chimbote, Juliaca, San Román, Perú. Obtenido de <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/13529>
- Miranda. (2022). *Uso de redes sociales y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Ica, 2022*. Tesis de maestría, UCV, Ica. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/100221/Miranda_BY-SD.pdf?sequence=4
- Morales, J. (2021). *Análisis de la adicción al celular en estudiantes del VI semestre de Computación e Informática de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público - Ayacucho. UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA*. tesis, Peru. Recuperado el 2023 de abril de 15, de <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3664>
- Morales-Mota, S. e. (2021). *Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19* (Especial ed., Vol. 9). Mexico: Educación, política y valores. Recuperado el 20 de 02 de 2024, de <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/78.pdf>
- Núñez. (2021). *Adicción a las redes sociales y agresividad en los escolares de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 Puno, 2020*. tesis, UCV, Puno. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de [hrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59653/Nuñez_VVJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59653/Nuñez_VVJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Núñez. (2021). *Adicción a las redes sociales y agresividad en los escolares de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 Puno, 2020*. tesis, UCV, Puno. Recuperado el 11 de 12 de 2023, de [hrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59653/Nuñez_VVJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59653/Nuñez_VVJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Osorio, M. (2017). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile*. Chile. Obtenido de [Recuperado de http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico](http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico)

- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the Internet is hiding from you*. Penguin Press.
- Quispe, G. (2022). *Las Redes Sociales y su Influencia en el Comportamiento de los Estudiantes del 5TO grado de la Institución Educativa Secundaria JEC. "Pedro Vilcapaza Alarcón" Azángaro - 2019*. Universidad Nacional Altiplano. Puno. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RNAP_dfbf84b0be2ef5daaee319b474c07c68/Details
- Rios, R. (2017). *Metodología para la invesigación y la redacción*. Malaga: Servicios academicos intercontinentales S.L.
- Ritzer, G. (1993). *Teoría sociológica contemporánea*. Mexico. : McGRAWHILL INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119901>
- Rivera-Vega. (2024). *Adicción a las redes sociales y conductas agresivas en estudiantes en una Institucion Educativa de Ayacucho,2022*. Tesis, Ayacucho-Perú. Recuperado el 11 de 02 de 2024, de <https://repositorio.uct.edu.pe/xmlui/handle/123456789/4511?show=full>
- Román, C. O. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), . *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), 1-8. Obtenido de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Salazar, C. B. (2020). Comportamiento en el uso de Redes Sociales en estudiantes de enseñanza media: Los casos de un colegio particular y uno de Chile. *Revista Ibérica de Sistemas y Tecnologías de Información*, 506-519. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de https://www.researchgate.net/publication/349220433_Comportamiento_en_el_uso_de_Red_Sociales_en_estudiantes_de_ensenanza_media_Los_casos_de_un_colegio_particular_y_uno_publico_en_Chile
- Sánchez, R. (2017). *Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo*. (. Tesis de maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo. Recuperado el 12 de 11 de 2023 , de <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/4472>
- Selye, H. (1956). *Founder of the stress theory*. (B. Company, Ed.) New York: McGraw-Hill. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5915631/>

- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
- Smith, C. H. (1993). En busca de las cogniciones "calientes": atribuciones, valoraciones y su relación con la emoción. *Personalidad y Psicología social*, 65(5), 916-929. doi:<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.65.5.916>
- Stahl, B. y. (2013). *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona- España: Kairós. Recuperado el 12 de 11 de 2023, de <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Thomen, M. (2019). Depresión mayor: criterios DSM-V, síntomas, causas y tratamiento. *Psicología-Online*. Obtenido de https://www.psicologia-online.com/depresion-mayor-criterios-dsm-v-sintomas-causas-y-tratamiento-4559.html#anchor_1
- Wellman, H. (1991). *De los deseos a las creencias: Adquisición de una teoría de la mente. Natural theories of mind: Evolution, development and simulation of everyday mindreading.*.
- Zabala. (2021). *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y Procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio*”, en la ciudad de Bogotá (Vol. 6ta. Ed.). Bogotá: McGraw-Hill. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazaba.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Zuboff.S. (2019). *La era del capitalismo de la vigilancia: La lucha por un futuro humano frente a las nuevas fronteras del poder*. Paidós. Paidos.



ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de medición

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucción:

Estimado/a estudiante:

A continuación, presentamos un conjunto de preguntas agrupadas en las dimensiones del estrés académico, cada uno tiene la calificación de nunca (1), A veces (2) y Siempre (3).

Indica con una equis (X) la calificación tomada en cuenta en cada uno de los cuestionamientos.

Agradezco tu colaboración en el estudio.

Nº	DIMENSIONES/INDICADORES/ÍTEMS	ESCALA		
		Nunca	A veces	Siempre
DIMENSIÓN 1: Área de Estresores				
1	La competencia con los compañeros del grupo.			
2	Exceso de tareas y trabajos académicos.			
3	La personalidad y el carácter del docente.			
4	Las valoraciones de los docentes (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).			
5	El tipo de labor que te solicitan los docentes (investigación de temas, documentos de trabajo, redacciones, diagramas conceptuales, etc.).			
6	No comprender los temas abordados en clase.			
7	Interacción en clase (contestar preguntas, exposiciones, etc.)			
8	Plazo reducido para hacer la tarea.			
DIMENSIÓN 2: Área de Síntomas				
9	Alteraciones del sueño (insomnio o pesadilla)			
10	Fatiga persistente (agotamiento constante)			
11	Cefalea o migrañas			
12	Dificultades de digestión, malestar abdominal o evacuación líquida.			
13	Rasguñarse, comerse las uñas, frotarse, etc.			
14	Cansancio o aumento del deseo de dormir.			
15	Intranquilidad (incapacidad de relajarse).			
16	Sensaciones de desánimo y melancolía (abatido).			
17	Ansiedad, aflicción o desesperación.			
18	Problemas de concentración.			
19	Sensación de agresividad o irritabilidad			
20	Conflictos o tendencias a discutir o polemizar.			
21	Aislamiento del grupo.			
22	Mala gana para realizar las labores escolares.			
23	Aumento o disminución del consumo de alimentos. Otras (especifique).			

DIMENSIÓN 3: Área de Estrategias de Afrontamiento				
24	Capacidad asertiva (proteger nuestras opiniones, pensamientos o emociones sin dañar a los demás).			
25	Desarrollo de una estrategia y realización de actividades.			
26	Auto aprecio exagerado.			
27	La religiosidad (rezos o asistencia a misa).			
28	Investigación sobre el contexto.			
29	Expresión y confianza (hablar sobre la situación que causa preocupación)			

CUESTIONARIO PARA MEDIR LA ADICCION A LAS REDES SOCIALES

Instrucción:

Apreciado(a)/alumno(a):

Luego, exponemos una serie de interrogantes agrupadas en las dimensiones de la adicción a las redes sociales, cada escala con la calificación de nunca (1), En ocasiones (2) y Siempre (3).

Indica con una equis (X) la calificación tomada en cuenta en cada uno de los cuestionamientos.

Agradezco tu colaboración en el estudio.

Nº	DIMENSIONES/INDICADORES/ÍTEMS	ESCALA		
		Nunca	A veces	Siempre
DIMENSIÓN 1: Obsesión por las redes sociales.				
1	Requiero cada vez más tiempo para manejar mis cuestiones relacionadas con las redes sociales.			
2	El tiempo que antes utilizaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me es suficiente, necesito más.			
3	No sé qué hacer cuando me encuentro fuera de las redes sociales.			
4	Me pongo de malhumor si no tengo acceso a las redes sociales.			
5	Me invade la ansiedad cuando no logro conectarme a las redes sociales.			
6	Puedo alejarme de las redes sociales durante muchos días			
7	A pesar de que participo en otras actividades, no puedo dejar de pensar en lo que ocurre en las redes sociales.			
8	Descuido a mis amigos o familiares por el tiempo que paso en las redes sociales.			
9	Mi amigos, familiares y pareja; me han llamado la atención por mi dedicar mi tiempo que destino a las redes sociales.			
10	En clase, si no estoy conectado a las redes sociales, me siento aburrido.			
DIMENSIÓN 2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales.				
11	Apenas despierto, ya estoy conectándome a las redes sociales			
12	pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.			
13	Considero que necesito gestionar mi tiempo en las redes sociales			
14	Intento, sin éxito, regular mi uso excesivo y prolongado de estas aplicaciones			
15	Desatiendo mis responsabilidades y estudios debido a mi conexión constante a las redes.			
16	Siento que la regularidad y la intensidad con las que accedo a las redes sociales es inconveniente			

DIMENSIÓN 3: Uso excesivo de las redes sociales.				
17	Siento una fuerte necesidad de estar activo en las redes sociales.			
18	Acceder a las redes sociales me produce tranquilidad, y relaja.			
19	Al acceder a las redes sociales, pierdo la noción del tiempo,			
20	Dedico gran parte de mi día a conectarme y desconectarme de las redes.			
21	Invierto demasiado tiempo durante el día conectándome y desconectándome de las redes sociales.			
22	Me mantengo conectado a las redes sociales durante largos periodos..			
23	Estoy pendiente de las notificaciones que recibo de las redes sociales en mi teléfono o computadora.			
24	Aun estando en clase, me conecto discretamente a las redes sociales.			

Anexo 2: Ficha técnica

Nombre original del instrumento:	Cuestionario de estrés académico
Autor y año:	Creado por Barraza (2006) en México y adaptado por Camacuari (2007)
Objetivo del instrumento:	Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes.
Usuarios:	Estudiantes del nivel secundario de cuarto grado secciones A, B, C, D.
Forma de administración o modo de aplicación:	30 minutos
Validez:	Lo validaron los siguientes expertos: - Dr. John William Velasco Loayza, con Documento Nacional de Identidad N° 31020378, de profesión docente, grado académico Doctor en educación, con código de colegiatura (CPPe. N° 0293083) labor que ejerzo actualmente como especialista docente de investigación. - Dr. Julio Cesar Lujan Minaya con Documento Nacional de Identidad N° 01221425 de profesión docente, grado académico Doctor en educación, con código de colegiatura (CPPe. N° 0901974) labor que ejerzo actualmente como especialista docente de investigación. - John Goberich Supo con Documento Nacional de Identidad N° 43528643, de profesión docente, grado académico Maestro, con código de colegiatura (CPPe. N° 2243528643) labor que ejerzo actualmente como docente en la I.E.S. San Isidro de Juliaca, Puno. Se utilizó el análisis factorial exploratorio (AFE), con el método ULS y una rotación Varimax. Para corroborar la validez del constructo los parámetros previos evidenciaron $KMO (.823)$ además la prueba de esfericidad de Bartlett ($X^2= 4469,819$, $gl= 406$, $p>.000$)
Confiabilidad:	El instrumento contó con una confiabilidad aceptable por el alfa de Cronbach (.842)

Nombre original del instrumento:	Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)
---	---

Autor y año:	Original: Escurra y Salas (2014)
Objetivo del instrumento:	Medir El Estrés Académico.
Usuarios:	Estudiantes del nivel secundario
Forma de administración o modo de aplicación:	De 10 a 15 minutos
Validez:	Lo validaron los siguientes expertos: - Dr. John William Velasco Loayza, con Documento Nacional de Identidad N° 31020378, de profesión docente, grado académico Doctor en educación, con código de colegiatura (CPPe. N° 0293083) labor que ejerzo actualmente como especialista docente de investigación. - Dr. Julio Cesar Lujan Minaya con Documento Nacional de Identidad N° 01221425 de profesión docente, grado académico Doctor en educación, con código de colegiatura (CPPe. N° 0901974) labor que ejerzo actualmente como especialista docente de investigación. - John Goberich Supo con Documento Nacional de Identidad N° 43528643, de profesión docente, grado académico Maestro, con código de colegiatura (CPPe. N° 2243528643) labor que ejerzo actualmente como docente en la I.E.S. San Isidro de Juliaca, Puno. Validez por constructo, con un KMO de 0,95 y esfericidad de Bartlett menor a 0,01. Asimismo, presentó un X2 de 4313.9 y $p < 0,001$.
Confiabilidad:	Alfa de Crombach = 0.95, con valores similares en cada una de sus dimensiones: factor 1 ($\alpha=0,91$), factor 2 ($\alpha=0,88$) y factor 3 ($\alpha=0,92$).

Validez de Instrumentos

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Dr. John William Velasco Loayza

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Cuestionario diseñado por Br. Yovana Ccosi Canaza y Br. Teresa Yovana Mamani Calsin, cuyo propósito es recoger información sobre el estrés académico y dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

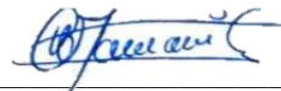
El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE JULIACA-PUNO, 2023, tesis que será presentada al Programa de Complementación Universitaria de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el título de Licenciado en Educación Secundaria.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo con el criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Yovana Ccosi Caanza
DNI 70237107



Teresa Yovana Mamani Calsin
DNI 42237419

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una **X** en el lugar correspondiente según su criterio **Si cumple** o **No cumple**, la coherencia entre dimensiones e indicadores de la variable en estudio.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Estrés académico	Área de Estresores	Frecuencia de inquietación	8	X	
	Área de Síntomas	Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales	15	X	
	Área de Estrategias de Afrontamiento	situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo	6	X	
Dependencia a redes sociales	Obsesión por las redes sociales.	Pensar y fantasear constantemente en las redes sociales, preocupación y ansiedad al no tener acceso a ellas	10	X	
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Preocupación por el descontrol en el uso de las redes sociales y la interrupción de estas.	6	X	
	Uso excesivo de las redes sociales.	Necesidad de permanecer conectados y la cantidad de veces conectado a las redes	8	X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Ingrese en cada campo de evaluación la letra o letras que, de acuerdo a su criterio, cada elemento satisface o tributa a evaluar los aspectos o dimensiones de la variable en análisis. Las calificaciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado BA= Bastante adecuado A= Adecuado PA= Poco adecuado NA= No adecuado

Categorías que necesitan evaluación: Estructura, contenido, congruencia y coherencia en relación con la variable objeto de investigación. En la columna de comentarios puede proponer correcciones.

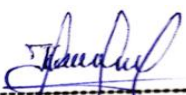
Preguntas		Valoración					Observaciones
N °	Ítems	N A	P A	A	B A	M A	
DIMENSIÓN 1: Área de Estresores							
1	La competencia con los compañeros del grupo.					X	
2	Exceso de tareas y trabajos académicos.					X	
3	La personalidad y el carácter del docente.					X	
4	Las valoraciones de los docentes (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					X	
5	El tipo de labor que te solicitan los docentes (investigación de temas, documentos de trabajo, redacciones, diagramas conceptuales, etc.).					X	
6	No comprender los temas abordados en clase.					X	
7	Interacción en clase (contestar preguntas, exposiciones, etc.)					X	
8	Plazo reducido para hacer la tarea.					X	
DIMENSIÓN 2: Área de Síntomas							
9	Alteraciones del sueño (insomnio o pesadilla)					X	
10	Fatiga persistente (agotamiento constante)					X	
11	Cefalea o migrañas					X	
12	Dificultades de digestión, malestar abdominal o evacuación líquida.					X	
13	Rasguñarse, comerse las uñas, frotarse, etc.					X	
14	Cansancio o aumento del deseo de dormir.					X	
15	Intranquilidad (incapacidad de relajarse).					X	

16	Sensaciones de desánimo y melancolía (abatido).					X	
17	Ansiedad, aflicción o desesperación.					X	
18	Problemas de concentración.					X	
19	Sensación de agresividad o irritabilidad					X	
20	Conflictos o tendencias a discutir o polemizar.					X	
21	Aislamiento del grupo.					X	
22	Mala gana para realizar las labores escolares.					X	
23	Aumento o disminución del consumo de alimentos. Otras (especifique).					X	
DIMENSIÓN 3: Área de Estrategias de Afrontamiento							
24	Capacidad asertiva (proteger nuestras opiniones, pensamientos o emociones sin dañar a los demás).					X	
25	Desarrollo de una estrategia y realización de actividades.					X	
26	Auto aprecio exagerado.					X	
27	La religiosidad (rezos o asistencia a misa).					X	
28	Investigación sobre el contexto.					X	
29	Expresión y confianza (hablar sobre la situación que causa preocupación)					X	
Total:						29	

Evaluated by: Dr. John William Velasco loayza

DNI : 31020378

Fecha: 22/11/2023


 Dr. John William Velasco Loayza
 DNI N° 31020378
 DOCTOR EN EDUCACION
 CPPe N° 0293082

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Dr. John William Velasco Loayza, poseo el Documento Nacional de Identidad N° 31020378, tengo la profesión de docente, grado académico de Doctor en educación y código de colegiatura (CPPe. N° 0293083) labor que ejerzo actualmente, desempeño mi función como especialista de investigación. A través del presente, manifiesto examiné con propósitos de Validación, el Instrumento llamado: Estrés académico y dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Luego de realizar las observaciones pertinentes a los ítems, llego a las siguientes conclusiones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

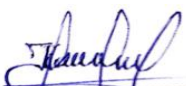
MA= Muy adecuado (X) BA= Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado () NA= No adecuado () No aporta: ()

Loreto, a los 22 días del mes de noviembre del 2023

Evaluado por: Dr. John William Velasco Loayza

DNI : 31020378

Fecha: 22/11/2023


Dr. John William Velasco Loayza
DNI N° 31020378
DOCTOR EN EDUCACION
CPPe N° 0293083

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

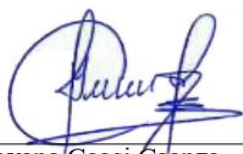
Estimado Validador: Dr. Julio Cesar Lujan Minaya

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Cuestionario diseñado por Br. Yovana Ccosi Canaza y Br. Teresa Yovana Mamani Calsin, cuyo propósito es recoger información sobre el estrés académico y dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

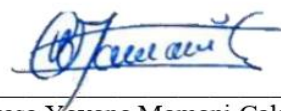
El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE JULIACA-PUNO, 2023, tesis que será presentada al Programa de Complementación Universitaria de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el título de Licenciado en Educación Secundaria.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo con el criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Yovana Ccosi Caanza
DNI 70237107



Teresa Yovana Mamani Calsin
DNI 42237419

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: Señale con una **X** en la sección correspondiente de acuerdo a su criterio **Si** hay coherencia entre las dimensiones e indicadores de la variable analizada.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Estrés académico	Área de Estresores	Frecuencia de inquietación	8	X	
	Área de Síntomas	Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales	15	X	
	Área de Estrategias de Afrontamiento	situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo	6	X	
Dependencia a redes sociales	Obsesión por las redes sociales.	Pensar y fantasear constantemente en las redes sociales, preocupación y ansiedad al no tener acceso a ellas	10	X	
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Preocupación por el descontrol en el uso de las redes sociales y la interrupción de estas.	6	X	
	Uso excesivo de las redes sociales.	Necesidad de permanecer conectados y la cantidad de veces conectado a las redes	8	X	

Instrucciones de Evaluación de elementos: Ingrese en cada campo de evaluación la letra o letras que, de acuerdo a su criterio, cada elemento satisface o tributa a evaluar los aspectos o dimensiones de la variable en análisis. Las calificaciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado BA= Bastante adecuado A= Adecuado PA= Poco adecuado NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable objeto de investigación. En la columna de comentarios puede proponer mejoras.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	N A	P A	A	B A	M A	
DIMENSIÓN 1: Área de Estresores							
1	La competencia con los compañeros del grupo.					X	
2	Exceso de tareas y trabajos académicos.					X	
3	La personalidad y el carácter del docente.					X	
4	Las valoraciones de los docentes (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					X	
5	El tipo de labor que te solicitan los docentes (investigación de temas, documentos de trabajo, redacciones, diagramas conceptuales, etc.).					X	
6	No comprender los temas abordados en clase.					X	
7	Interacción en clase (contestar preguntas, exposiciones, etc.)					X	
8	Plazo reducido para hacer la tarea.					X	
DIMENSIÓN 2: Área de Síntomas							
9	Alteraciones del sueño (insomnio o pesadilla)					X	
10	Fatiga persistente (agotamiento constante)					X	
11	Cefalea o migrañas					X	
12	Dificultades de digestión, malestar abdominal o evacuación líquida.					X	
13	Rasguñarse, comerse las uñas, frotarse, etc.					X	
14	Cansancio o aumento del deseo de dormir.					X	
15	Intranquilidad (incapacidad de relajarse).					X	
16	Sensaciones de desánimo y melancolía (abatido).					X	

17	Ansiedad, aflicción o desesperación.					X	
18	Problemas de concentración.					X	
19	Sensación de agresividad o irritabilidad					X	
20	Conflictos o tendencias a discutir o polemizar.					X	
21	Aislamiento del grupo.					X	
22	Mala gana para realizar las labores escolares.					X	
23	Aumento o disminución del consumo de alimentos. Otras (especifique).					X	
DIMENSIÓN 3: Área de Estrategias de Afrontamiento							
24	Capacidad asertiva (proteger nuestras opiniones, pensamientos o emociones sin dañar a los demás).					X	
25	Desarrollo de una estrategia y realización de actividades.					X	
26	Auto aprecio exagerado.					X	
27	La religiosidad (rezos o asistencia a misa).					X	
28	Investigación sobre el contexto.					X	
29	Expresión y confianza (hablar sobre la situación que causa preocupación)					X	
Total:						29	

Evaluado por: Dr. Julio Cesar Lujan Minaya

DNI : 01221425

Fecha: 22/11/2023



Julio Cesar Lujan Minaya
DNI N° 01221425

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Dr. Julio Cesar Lujan Minaya con Documento Nacional de Identidad N° 01221425 de profesión docente, con grado académico de Doctor en educación, y código de colegiatura (CPPe. N° 0901974) labor que ejerzo actualmente como docente especialista de investigación. Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento denominado: Estrés académico y dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Luego de realizar las observaciones pertinentes a los ítems, llego a las siguientes conclusiones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

MA= Muy adecuado (X) BA= Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado () NA= No adecuado () No aporta: ()

Loreto, a los 22 días del mes de noviembre del 2023

Evaluated por: Dr. Julio Cesar Lujan Minaya

DNI : 01221425

Fecha: 22/11/2023



Julio Cesar Lujan Minaya
DNI N° 01221425

PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

Estimado Validador: Mg. John Goberich Supo

Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Cuestionario diseñado por Br. Yovana Ccosi Canaza y Br. Teresa Yovana Mamani Calsin, cuyo propósito es recoger información sobre el estrés académico y dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria, por cuanto considero que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado: ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE JULIACA-PUNO, 2023, tesis que será presentada al Programa de Complementación Universitaria de la Universidad Católica de Trujillo, como requisito para obtener el título de Licenciado en Educación Secundaria.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo con el criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Se le agradece cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte



Yovana Ccosi Caanza
DNI 70237107



Teresa Yovana Mamani Calsin
DNI 42237419

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

Instrucciones: indique con una **X** que, de acuerdo a su criterio **Si existe** o **No**, coherencia entre las dimensiones e indicadores de la variable en analisis.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítem	COHERENCIA	
				SI	NO
Estrés académico	Área de Estresores	Frecuencia de inquietación	8	X	
	Área de Síntomas	Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales	15	X	
	Área de Estrategias de Afrontamiento	situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo	6	X	
Dependencia a redes sociales	Obsesión por las redes sociales.	Pensar y fantasear constantemente en las redes sociales, preocupación y ansiedad al no tener acceso a ellas	10	X	
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Preocupación por el descontrol en el uso de las redes sociales y la interrupción de estas.	6	X	
	Uso excesivo de las redes sociales.	Necesidad de permanecer conectados y la cantidad de veces conectado a las redes	8	X	

Instrucciones de Evaluación de ítems: Ingrese en cada campo de evaluación la letra o letras que, de acuerdo a su criterio, cada elemento satisface o tributa a evaluar los aspectos o dimensiones de la variable en análisis. Las calificaciones son las siguientes:

MA= Muy adecuado BA= Bastante adecuado A= Adecuado PA= Poco adecuado NA= No adecuado

Categorías a evaluar: Redacción, contenido, congruencia y coherencia en relación a la variable de estudio. En el cuadro de observaciones puede indicar sugerencias.

Preguntas		Valoración					Observaciones
Nº	Ítems	N A	P A	A	B A	M A	
DIMENSIÓN 1: Área de Estresores							
1	La competencia con los compañeros del grupo.					X	
2	Exceso de tareas y trabajos académicos.					X	
3	La personalidad y el carácter del docente.					X	
4	Las valoraciones de los docentes (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					X	
5	El tipo de labor que te solicitan los docentes (investigación de temas, documentos de trabajo, redacciones, diagramas conceptuales, etc.).					X	
6	No comprender los temas abordados en clase.					X	
7	Interacción en clase (contestar preguntas, exposiciones, etc.)					X	
8	Plazo reducido para hacer la tarea.					X	
DIMENSIÓN 2: Área de Síntomas							
9	Alteraciones del sueño (insomnio o pesadilla)					X	
10	Fatiga persistente (agotamiento constante)					X	
11	Cefalea o migrañas					X	
12	Dificultades de digestión, malestar abdominal o evacuación líquida.					X	
13	Rasguñarse, comerse las uñas, frotarse, etc.					X	
14	Cansancio o aumento del deseo de dormir.					X	
15	Intranquilidad (incapacidad de relajarse).					X	
16	Sensaciones de desánimo y melancolía (abatido).					X	

17	Ansiedad, aflicción o desesperación.					X	
18	a					X	
19	Sensación de agresividad o irritabilidad					X	
20	Conflictos o tendencias a discutir o polemizar.					X	
21	Aislamiento del grupo.					X	
22	Mala gana para realizar las labores escolares.					X	
23	Aumento o disminución del consumo de alimentos. Otras (especifique).					X	
DIMENSIÓN 3: Área de Estrategias de Afrontamiento							
24	Capacidad asertiva (proteger nuestras opiniones, pensamientos o emociones sin dañar a los demás).					X	
25	Desarrollo de una estrategia y realización de actividades.					X	
26	Auto aprecio exagerado.					X	
27	La religiosidad (rezos o asistencia a misa).					X	
28	Investigación sobre el contexto.					X	
29	Expresión y confianza (hablar sobre la situación que causa preocupación)					X	
Total:						29	

Evaluated by: Mg. John Goberich Supo

DNI : 43528643

Fecha: 22/11/2023


 Mg. John Goberich Supo
 Esp. CIENCIAS SOCIALES

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Mg. Goberich Supo, John identificado con Documento Nacional de Identidad N° 43528643, profesional en docencia, con grado de Maestro en Administración y Gerencia Educativa, código de colegiatura (CPPe. N° 2243528643) desempeñando mi trabajo actual como profesor en la Institución Educativa San Isidro de Juliaca, Puno. A través del presente, manifiesto que he examinado con propósitos de Validación, el Instrumento llamado: Estrés académico y dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.

Luego de realizar las observaciones pertinentes a los ítems, llego a las siguientes conclusiones.

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	BA (2)	A (1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	X				
Amplitud del contenido a evaluar.	X				
Congruencia con los indicadores.	X				
Coherencia con las dimensiones.	X				

Apreciación total:

MA= Muy adecuado (X) BA= Bastante adecuado () A= Adecuado () PA= Poco adecuado () NA= No adecuado () No aporta: ()

Loreto, a los 22 días del mes de noviembre del 2023

Evaluado por: Mg. John Goberich Supo

DNI : 43528643

Fecha: 22/11/2023


Mg. John Goberich Supo
Esp. CIENCIAS SOCIALES

Anexo 3: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEM	ESCALA	RANGOS
ESTRÉS ACADÉMICO	Asencio et al. (2014) mencionado por (Morales, 2021)		Área de Estresores	Frecuencia de inquietación	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8		
	La adicción y la dependencia a los celulares está vinculado con el mal uso del tiempo y el posponer sus actividades diarias a cumplir, también se puede mostrar sentimientos de ansiedad, ira, mal humos cuando se retira o se prohíbe estos aparatos electrónicos.	En el estudio se aplicará los test de adicción a la telefonía celular, para ello, se ha movilizado cuatro componentes con 22 ítems en total	Área de Síntomas	Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	N= Nunca AV= A veces S=Siempre	ESCALA ORDINAL: Bajo 1-10 Promedio 11-20 Alto 21-29
			Área de Estrategias de Afrontamiento	situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo	24, 25, 26, 27, 28, 29		
DEPENDENCIA A REDES SOCIALES	La masificación de las tecnologías móviles trajo muchos beneficios para los humanos, sobre todo, en la parte académica, sin embargo, muchos de los escolares vienen usando de forma indiscriminada estos	Para este variable se movilizará dos componentes y se aplicará una escala como instrumento para medir la procrastinación académica. Que consta de 16 ítem.	Obsesión por las redes sociales.	Pensar y fantasear constantemente en las redes sociales, preocupación y ansiedad al no tener acceso a ellas	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	N= Nunca AV= A veces S=Siempre	ESCALA ORDINAL: Dependencia Baja 1-9 Dependencia Moderado 20- 29 Dependencia Alta 30- 39
			Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Preocupación por el descontrol en el uso de las redes sociales y la interrupción de estas.	4, 11, 12, 14, 20, 24		

Uso excesivo de las redes sociales.	Necesidad de permanecer conectados y la cantidad de veces conectado a las redes	<i>1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21</i>
-------------------------------------	---	------------------------------------

Anexo 4: Declaración jurada:

DECLARACIÓN JURADA

Las abajo firmantes, autores del trabajo de investigación titulado: “ESTRÉS ACADÉMICO Y DEPENDENCIA A LAS REDES SOCIALES EN ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA DE JULIACA PUNO, 2023” egresados del Programa de Estudios de Complementación Pedagógica Universitaria - Educación Secundaria con Mención en: Computación e Informática de la Universidad Católica de Trujillo “Benedicto XVI”, declaramos bajo juramento lo siguiente:

Que, conforme a los lineamientos éticos y metodológicos establecidos por la Universidad, y en cumplimiento de las disposiciones establecidas para la presentación de trabajos de investigación, manifiesto que en el presente estudio no se consigna en el título el nombre específico de la institución, empresa u organización en la que se ha desarrollado el estudio de caso o recojo de información.

Por tal motivo, no resulta necesario adjuntar el modelo de consentimiento/asentimiento informado porque el hacerlo público o el presentarlo con los nombres y datos de los participantes delataría la institución donde se realizó la investigación. Sin embargo, declaro que se contó con el consentimiento o asentimiento de todos los participantes, y de esta manera respetamos así el principio de confidencialidad y anonimato de las instituciones o participantes involucrados indirectamente.

Nos comprometemos a mantener la reserva de la información obtenida, utilizándola únicamente con fines académicos y de acuerdo con los principios éticos de la investigación científica establecidos por la UCT.

En constancia de lo declarado, firmamos la presente en la ciudad de Trujillo, a los 09 del mes de diciembre del 2025.

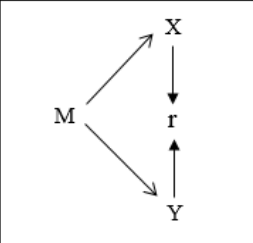


Yovana Ccosi Canaza
DNI 70237107



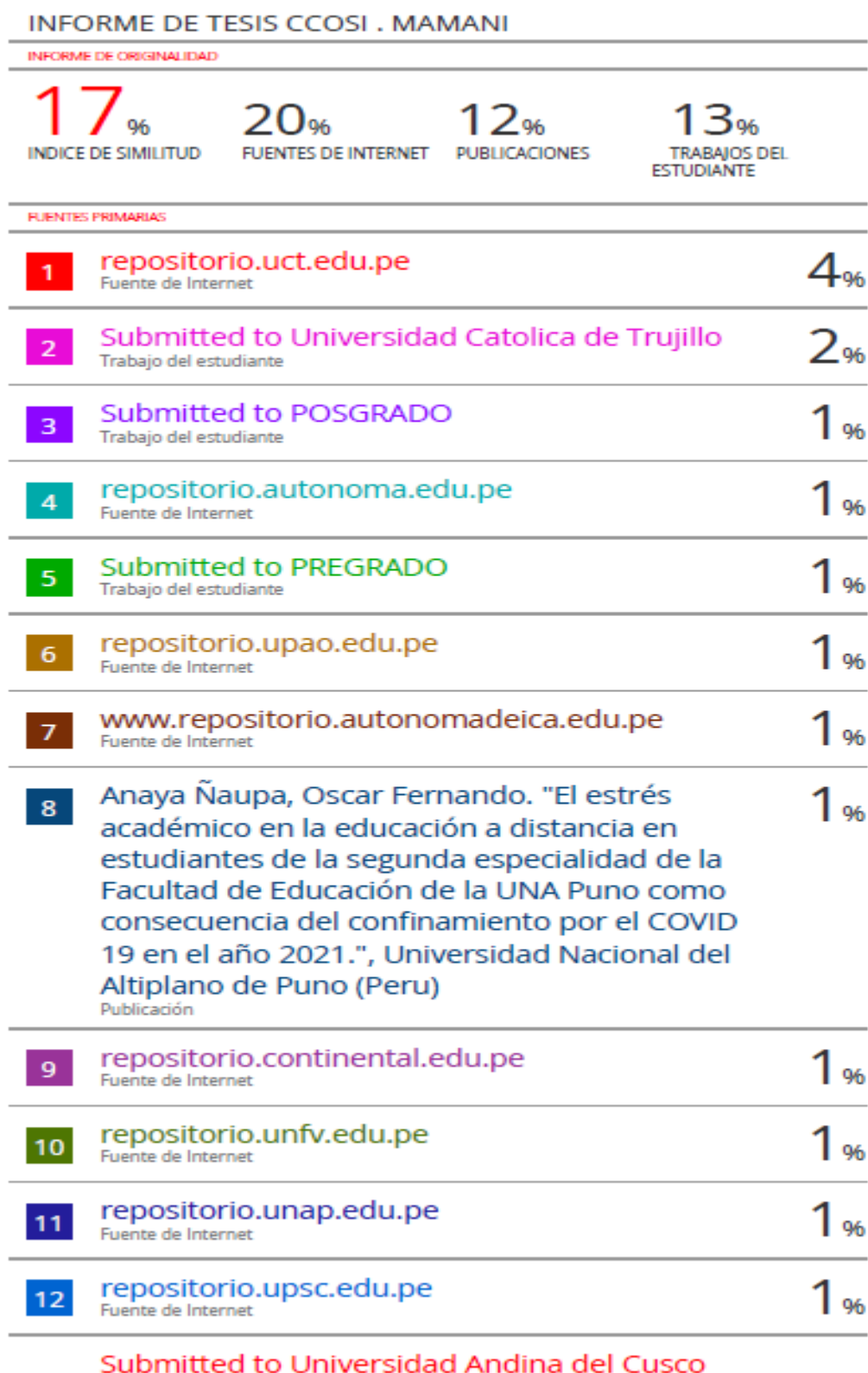
Teresa Yovana Mamani Calsin

Anexo 5: Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Estrés académico y dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023	Problema General ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023? Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre el área de estresores y la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023? ¿Cuál es la relación entre el área de síntomas y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023? ¿Cuál es la relación entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023?	Hipótesis general H_i: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. Hipótesis específicas 1) Existe una relación significativa entre el área de estresores y la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. 2) Existe una relación significativa entre el área de síntomas y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. 3) Existe una relación significativa entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso	Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y la dependencia a las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. Objetivos específicos 1) Establecer la relación entre el área de estresores y la obsesión por las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. 2) Establecer la relación entre el área de síntomas y la falta de control personal en el uso de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023. 3) Establecer la relación entre el área de estrategias de afrontamiento y el uso excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023.	Estrés académico Dependencia de las redes sociales	Área de Estresores Área de Síntomas Área de Estrategias de Afrontamiento Obsesión por las redes sociales. Falta de control personal en el uso de las redes sociales. Uso excesivo de las redes sociales.	Tipo: Según su finalidad es básica Métodos: Deductivo Diseño No experimental Nivel correlacional Diseño:  Población: Integrada por 130 escolares de la Institución Educativa pública de Juliaca Muestra: 100 escolares de Juliaca del nivel secundario Técnica: Encuesta Instrumento:

	Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023?	excesivo de las redes sociales en escolares de una Institución Educativa Secundaria de Juliaca Puno, 2023				Cuestionario para medir el estrés académico. Cuestionario para medir dependencia de redes sociales. Métodos de análisis de investigación Tablas y gráficos estadísticos Pruebas estadísticas
--	---	---	--	--	--	---

Anexo 6: Captura de similitud Turnitin



13	Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

< 1%

Excluir bibliografía

Activo