



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y EL ESTRÉS  
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS  
MARIÁTEGUI APLICACIÓN UNA PUNO, 2022**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. KARINA LIVISE LUCANA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE  
LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y  
EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDI  
ANTES DEL QUINTO AÑO DE LA INSTITU  
CIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ C  
ARLOS MARIÁTEGUI APLICACIÓN UNA  
PUNO, 2022

AUTOR

KARINA LIVISE LUCANA

RECuento DE PALABRAS

13328 Words

RECuento DE CARACTERES

74096 Characters

RECuento DE PÁGINAS

78 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.5MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 6, 2023 9:11 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 6, 2023 9:12 AM GMT-5

● 17% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

  
Dra. Yeny Flora Condori  
DOCENTE  
LINA - PUNO

  
M.Sc. G. Yeny Patricia Salazar  
ESP. LENGUA, LITERATURA  
PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA  
DOCENTE - FCEDUC  
UNA



## DEDICATORIA

*Al igual que mis primeros pasos, lo dedico a mis padres.*

***Karina***



## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco a Dios en primer lugar, por no dejarme caer dándome fortaleza y sabiduría para seguir con el objetivo.*

*Finalmente agradecer a mi apreciada asesora por su gran apoyo Dra. Yeny Flora Condori Lazarte.*

***Karina***



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**RESUMEN ..... 10**

**ABSTRACT..... 11**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 12**

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 13**

1.2.1. Problema general ..... 13

1.2.2. Problemas específicos ..... 14

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 14**

1.3.1. Hipótesis general ..... 14

1.3.2. Hipótesis específicas ..... 14

**1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO ..... 15**

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 16**

1.5.1. Objetivo general ..... 16

1.5.2. Objetivos específicos ..... 16

## **CAPÍTULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES ..... 17**

2.1.1. Antecedentes internacionales ..... 17



2.1.2. Antecedentes a nivel nacional .....	19
2.1.3. Antecedentes a nivel local .....	26
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>27</b>
2.2.1. Definición de redes sociales .....	27
2.2.2. Tipos de redes sociales .....	28
2.2.3. Funcionamiento de una red social .....	28
2.2.4. Adicción .....	29
2.2.5. Ciclo adictivo.....	29
2.2.6. La adicción a las redes sociales .....	30
2.2.7. Niveles de adicción a las redes sociales .....	31
2.2.8. Características de la adicción a las redes sociales .....	31
2.2.9. Dedicación de estrés.....	32
2.2.10. Estrés académico .....	32
2.2.11. Síntomas del estrés académico .....	33
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>34</b>

### CAPÍTULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA .....</b>	<b>36</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>36</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>37</b>
3.3.1. Técnica .....	37
3.3.2. Instrumento.....	37
3.3.3. Validez del instrumento.....	38
3.3.4. Confiabilidad .....	38
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>40</b>



3.4.1. Población .....	40
3.4.2. Muestra .....	40
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>42</b>
3.5.1. Enfoque y tipo de investigación .....	42
3.5.2. Diseño de investigación.....	43
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>43</b>
<b>3.7. VARIABLES.....</b>	<b>44</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>45</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>46</b>
4.1.1. Prueba de hipótesis general .....	51
4.1.2. Prueba de hipótesis específica .....	52
<b>4.2. DISCUSIÓN.....</b>	<b>55</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>59</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>65</b>

**Área** : Interdisciplinariedad en la Dinámica educativa: Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

**Tema** : Adicción a las redes sociales y estrés académico.

**Fecha de sustentación:** 15/sept/2023



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b>	Georreferencia de la Institución Educativa.....	36
<b>Figura 2.</b>	Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico, según encuesta aplicada.....	47
<b>Figura 3.</b>	Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los estudiantes, según encuesta aplicada.....	48
<b>Figura 4.</b>	Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes, según encuesta aplicada .....	49
<b>Figura 5.</b>	Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales de los estudiantes, según encuesta aplicada.	50
<b>Figura 6.</b>	Diagrama de dispersión Correlación de Pearson entre la adicción a las redes sociales el estrés académico.....	51



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Resultado del procesamiento de datos o casos del cuestionario ARS.....	39
<b>Tabla 2.</b> Fiabilidad del cuestionario ARS .....	39
<b>Tabla 3.</b> Resultado del procesamiento de datos o casos del cuestionario SISCO .....	39
<b>Tabla 4.</b> Fiabilidad del cuestionario ARS .....	40
<b>Tabla 5.</b> Población de estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación UNA - Puno - 2022.....	40
<b>Tabla 6.</b> Muestra de estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación UNA - Puno - 2022.....	42
<b>Tabla 7.</b> Operacionalización de Variables.....	44
<b>Tabla 8.</b> Regla de decisiones para interpretar la correlación de Pearson .....	46
<b>Tabla 9.</b> Relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico .....	47
<b>Tabla 10.</b> Relación de la adicción a las redes sociales y las Reacciones Físicas.....	48
<b>Tabla 11.</b> Adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas .....	49
<b>Tabla 12.</b> Adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales.....	50
<b>Tabla 13.</b> Correlación de Pearson entre la adicción a las redes sociales el estrés académico .....	51
<b>Tabla 14.</b> Correlación de Pearson entre la adicción a las redes y las reacciones físicas	53
<b>Tabla 15.</b> Correlación de Pearson entre la adicción a las redes y las reacciones psicológicas .....	54
<b>Tabla 16.</b> Correlación de Pearson entre la adicción a las redes y las reacciones comportamentales.....	55



## RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito determinar la correlación entre las variables adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria “José Carlos Mariátegui” Aplicación UNA Puno. El tipo de estudio es descriptivo, el diseño correlacional. La técnica utilizada fue la encuesta, los instrumentos utilizados son los cuestionarios: El inventario SISCO y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). La población estuvo representada por 52 de los estudiantes. Los resultados de los datos estadísticos trabajados indican que, si existe asociación y según el coeficiente de Pearson  $R= 0.786$ , se ubica en correlación positiva alta. Concluyéndose sobre el mismo que a un incremento de la adicción a las redes sociales en los estudiantes del quinto año representa u ocasiona un incremento significativo del estrés académico en los estudiantes de Estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno - 2022.

**Palabras Clave:** Adicción, afrontamiento, Estrés académico, Estresores, Redes sociales, síntomas.



## ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the correlation between the variable's addiction to social networks and academic stress in fifth-year students of the Secondary Educational Institution "José Carlos Mariátegui" Application UNA Puno. The type of study is descriptive, the correlational design. The technique used was the survey, the instruments used are the questionnaires: The SISCO inventory and the Social Networks Addiction Questionnaire (ARS). The population was represented by 52. The results of the statistical data worked indicate that, if there is an association and according to the Pearson coefficient  $R= 0.786$ , it is located in a high positive correlation. Concluding on the same that an increase in addiction to social networks in fifth year students represents or causes a significant increase in academic stress in students of Fifth Grade Students of the I.E.S. José Carlos Mariátegui Application UNA Puno - 2022.

**Keywords:** Addiction, coping, Academic stress, Stressors, Social networking, Symptoms.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es una investigación correlacional encaminada a establecer el grado de correlación entre las variables de adicción a las redes sociales y el estrés académico de los estudiantes de la Institución educativa secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022, por lo que se ha organizado de la siguiente manera:

Capítulo I, este capítulo presenta el análisis detallado del problema y los objetivos del estudio, el cual es necesario para conocer el grado de correlación entre la variable adicción a las redes sociales y la variable estrés académico de los estudiantes de la Institución educativa secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

Capítulo II, considera el marco teórico, discutiendo la parte teórica sobre la adicción a las redes sociales y el estrés académico.

Capítulo III, desarrolla la tipología y describe el diseño de la investigación, los métodos de recopilación de datos y las herramientas de recolección de datos.

Capítulo IV, en esta sección se presentan los resultados del estudio, incluyendo las estadísticas de las variables de investigación relacionadas con la adicción a las redes sociales y el estrés académico, y las estadísticas de Pearson, según los resultados finales.

Finalmente, el trabajo de investigación consigna de manera objetiva las conclusiones sugerencias y anexos respectivos.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La adicción es un problema actual creciente que necesita atención inmediata, considerando la dependencia de las redes sociales, los usuarios producen contenido para



comunidades virtuales, redes sociales o servicios web, muchas veces conectando comunidades virtuales con intereses comunes. Los nuevos cambios en los hábitos tecnológicos crean problemas adictivos, ya que los factores de creencia, heterogeneidad y servicios percibidos alteran el comportamiento del usuario, lo que lleva a la dependencia y la adicción.

Las estadísticas muestran que el estrés es un tema de preocupación en la educación en todo el mundo. El estrés es un tema que cada vez recibe más atención en la actualidad, sobre todo en el ámbito académico a nivel global, regional, de igual forma no es diferente en el ámbito regional y local, a pesar de ello se necesita más intervención en el ámbito investigativo, y el estrés académico es un estrés generado por exigencias en el ámbito educativo en la institución educativa en estudio (Chávez, 2021).

Uno de los factores importantes en una Institución de Formación Educativa es el proceso de la calidad educativa, el rendimiento académico es influenciada por diferentes factores externos e internos que están sometidos los estudiantes como son el estrés académico ocasionado, a su vez también la adicción a las redes sociales y por el interés en la mejora de estas variables por parte de los docentes de la presente institución educativa. “La experiencia ha demostrado que, en comparación con otros estudiantes con buenas notas, hay bastantes estudiantes con malas notas, lo que tiene mucho que ver con la adicción a las redes sociales” (Pillaca, 2019).

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022?



### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación que existe entre la variable adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la variable adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la variable adicción a las redes sociales y reacciones comportamentales de los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

- Existe relación directa entre la adicción a las redes sociales que ocasiona el estrés académico en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

- La adicción a las redes sociales incrementa significativamente las reacciones físicas en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.



- La adicción a las redes sociales incrementa significativamente las reacciones psicológicas de los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.
- La adicción a las redes sociales incrementa significativamente las reacciones comportamentales en los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El porqué del desarrollo del tema se justifica al estrés como resultado de la presión en el cumplimiento de sus actividades académicas, pero como premisa en el presente estudio planteamos que el problema más bien deriva del uso excesivo de las redes sociales. “A esta realidad no escapa la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno”.

El interés por desarrollar el tema, es indagar con profundidad sobre el nivel de estrés académico, así como el uso de las redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, Por tanto, el desarrollo de esta investigación cuenta con diversas razones que la justifican, del porque se aborda el tema, entre las principales, son que es un problema educativo que afecta al desarrollo personal del estudiante, que también atañe al trabajo académico del personal docente, a la gestión institucional y a los padres de familia, no necesariamente al desarrollo del sistema curricular por competencias.

Por consiguiente, la realización de esta investigación posee diversos motivos que la justifican, entre los cuales, siendo un problema educativo que afecta al desarrollo



personal del estudiante, servirá para aportar al desempeño de los estudiantes y al trabajo académico de los docentes, a la gestión institucional y a los padres de familia.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Evaluar el grado de correlación que existe entre la adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022
- Determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022.
- Evaluar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y reacciones comportamentales de los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Mendoza (2018) “en su investigación sobre el uso excesivo de Redes Sociales de Internet y Rendimiento Académico en Estudiantes de Cuarto Año de la Carrera De Psicología UMSA”, El propósito de este estudio es establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales en internet y el rendimiento académico. Estudiantes de 4° año de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés de 4to año, teniendo en cuenta la edad, el sexo, “los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario de Adicción a Redes sociales y el registro de notas que evalúa el rendimiento académico”. “De acuerdo con los resultados estadísticos obtenidos, el coeficiente de correlación de Pearson puede concluir que existe una relación negativa débil entre las variables redes sociales de Internet y el rendimiento académico”, concluyendo que no existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales por parte de los estudiantes, las redes sociales y el rendimiento académico, pero se considera que la adicción fácil puede convertirse en un factor que podría comprometer su desarrollo en la educación superior, “por lo que se espera que los docentes puedan involucrar a los estudiantes en la discusión sobre el uso adecuado de las redes sociales”.

Romaní (2022) “en su trabajo de investigación cuyo propósito de este estudio, fue determinar el grado de relación que existe entre la variable estrés académico y la adicción a Facebook según las dimensiones de importancia”, recuerdo, recaída, tolerancia, cambios de humor y conflicto. Un tipo relevante de



investigación descriptiva que implica establecer relaciones entre variables, determinando así el grado de correlación entre variables. “Se utilizaron como herramientas la Escala de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Adicción a Facebook de Bergen”, aplicadas a una muestra de 203 becarios de diferentes instituciones educativas del área metropolitana de Lima. Se encontró una pequeña correlación directa ( $r = 0,438$ ). Además, mostraron correlaciones moderadas para prominencia, recuerdo, cambios de humor y dimensiones de conflicto y correlaciones bajas para recaída y tolerancia. Finalmente, “el estudio encontró una correlación entre el estrés académico y la adicción a Facebook entre estudiantes becados en universidades de Lima metropolitana en el año 2020”.

Chávez y Coaquira (2022) “en su estudio, que tuvo como objetivo identificar la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Tsa`chila, en Santo Domingo, Ecuador, año 2020”. La muestra estuvo conformada por 500 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 17 y 44 años con empleo actual en una institución pública, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) con un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach del 0,950 y el inventario SISCO SV-21 del estrés académico coeficiente de confiabilidad alfa - Cronbach de 0.929. “Los resultados mostraron que existía una relación débil significativa entre la adicción a las redes sociales y los síntomas o parámetros de respuesta ( $\tau\text{-}b = 0,135$ ;  $p < 0,01$ ) y las estrategias de afrontamiento ( $\tau\text{-}b = -0,184$ ;  $p < 01$ ) en el estrés académico de estudiantes de secundaria”; con dependencia moderada y estrés académico moderado. Se concluyó que cuanto mayor es el uso de las redes sociales en línea, mayor es el estrés académico entre los estudiantes de secundaria.



Chávez (2022) “realizó su estudio donde el objetivo del estudio presentado fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico entre los estudiantes del Instituto Tecnológico Tsa'chila en Santo Domingo, Ecuador en el año 2020”. En general, los resultados indicaron que la adicción era vinculada a otras redes sociales y estrés académico, pero la asociación entre la variable adicción a las redes sociales y sus medidas con síntomas o respuestas y estrategias de afrontamiento al estrés académico se atenuó significativamente en adultos; con dependencia moderada y presión académica moderada.

### **2.1.2. Antecedentes a nivel nacional**

Araujo (2016) “realizó un estudio con 200 estudiantes de una universidad privada de Lima (150 mujeres)”, “pertenecientes a cuatro carreras: psicología, administración y negocios internacionales, farmacia y bioquímica y obstetricia, con el objetivo de evaluar la intensidad de tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión por las redes sociales”; “falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. se utilizó el cuestionario de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas” (2014). “Los resultados muestran que todos los indicadores de evaluación se encuentran en un nivel bajo”. Solo en las redes sociales los hombres puntuaron significativamente más alto que las mujeres. En las tres dimensiones, los estudiantes de administración también obtuvieron los puntajes más altos, mientras que los de psicología y obstetricia obtuvieron los puntajes más bajos. Las implicaciones del resultado son discutidas.

Ramirez-Gil et al. (2022) “en su trabajo, donde el objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el estrés académico, el uso problemático de Internet, la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica”. Como resultado,



se observaron diferencias significativas de género en las categorías de respuesta al estrés académico y autorregulación, mostrando los varones también una baja autorregulación. “Además, se encontró una relación positiva y significativa entre el uso femenino de las redes sociales y la procrastinación académica, y el uso masculino de las redes sociales y la respuesta al estrés psicológico”.

Palomino (2021) “publicó un trabajo de investigación, el objetivo principal de esta disertación fue investigar la relación entre el estrés académico y la depresión en estudiantes de la carrera de psicología en el año 2021 de la Universidad Particular de Huamanga”. Los sujetos de este estudio fueron 196 estudiantes, los resultados muestran una baja correlación entre las variables estrés académico y depresión; esto indica que la asociación y efecto de las dos variables de estudio es pequeña o muy pequeña, al menos en la población en la que se realizó el estudio.

Ortega (2021) “en un estudio de 2020 para determinar el nivel de adicción a las redes sociales entre estudiantes de psicología de una universidad privada en Chiclayo”, incluidos 146 estudiantes de 17 a 29 años, también medirá la obsesión positiva con 3 factores de las redes sociales, no personalidad. controlar el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales. “Los resultados mostraron que el 51,0% de los estudiantes universitarios de psicología presenta adicción moderada a la universidad privada en Chiclayo, lo cual es un signo alarmante”.

Cárdenas (2021) “desarrolló objetivos generales y específicos en su trabajo de investigación para determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la depresión en una muestra de 2021 estudiantes de derecho de una universidad



privada de Ayacucho”. “Los resultados resumidos se obtuvieron utilizando la estadística Rho de Spearman para obtener un valor p de dos colas de Sig  $0,001 < 0,050$ , con un coeficiente de correlación de  $0,302$ ”; por lo tanto, se concluyó que había poca correlación entre la adicción a las redes sociales y la depresión; “Los resultados muestran que estas dos variables tienen una correlación débil con el número de estudiantes universitarios en la Facultad de Derecho 2021 de la Universidad Particular Ayacucho”.

Díaz (2020) “realizó un estudio cuyo objetivo principal fue investigar la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales entre estudiantes de una universidad privada de Trujillo”. “Se realizó un estudio transversal correlacional con diseño no experimental en una muestra de 256 estudiantes de psicología”. De acuerdo con los resultados, hubo una correlación altamente significativa, directa y moderada entre los dos factores medidos, confirmada por la significancia de  $p < 0,01$ ; Se determinó que a mayor valor de la variable estrés académico, mayor valor de la variable nivel de participación en redes sociales entre los estudiantes universitarios. Mayor tendencia a la adicción.

Cardenas (2020) “realizó un estudio para investigar la relación entre estudiantes de 4to y 5to grado de la zona metropolitana de Lima con problemas relacionados con el uso de internet y fatiga anímica”. Así, se encontraron relaciones significativas entre los parámetros de agotamiento emocional y adicción a las redes sociales, “se obtuvieron relaciones significativas entre las dimensiones de agotamiento emocional y adicción a las redes sociales”: obsesión de redes sociales  $r = .351$  y sobreuso de redes sociales  $r = .361$ , relativo a “A” muy alto en redes sociales Una correlación débil  $r = 0.189$ , se obtuvo para la dimensión cuando no hay control personal en uso. Se concluyó que, a mayor preocupación



por las redes sociales, mayor agotamiento emocional, mayor exceso de redes sociales, mayor agotamiento emocional.

Carrión (2020) “el cual es un estudio dirigido a investigar la relación entre la adicción a Internet y el estrés académico en estudiantes de la Universidad de Chiclayo”. “La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de derecho entre las edades de 17 a 20 años”. “Los resultados indicaron que los estudiantes universitarios se ubicaron en el nivel medio de adicción a Internet en términos de uso excesivo, tolerancia y abstinencia, y recibieron la puntuación más alta en la dimensión de consecuencias negativas”. Por otro lado, en cuanto al estrés académico, indicaron altos niveles de responsabilidad académica, expresión y comunicación, y menores niveles de estrés por problemas interpersonales y perspectivas de futuro. “Finalmente, no se encontró una correlación significativa entre las dimensiones de la adicción a Internet y el estrés académico”.

Inga (2020) “realizó este estudio de diseño correlacional que intenta vincular las variables de adicción a las redes sociales, agotamiento emocional y soledad entre estudiantes universitarios”. La muestra estuvo conformada por 108 participantes de una universidad privada de Lima. De los resultados del análisis se encontró que existe una relación negativa estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y el agotamiento emocional, es decir, a mayor participación en las redes sociales, menor agotamiento emocional. “Además, se encontró una correlación negativa entre la adicción a las redes sociales y la soledad, lo que indica que cuanto mayor es el grado de adicción a las redes sociales, menor es la soledad”.



Dávila (2019) “en su trabajo sorbe redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes del 5to año de educación secundaria de la Institución Educativa 77Rafael Díaz, Moquegua, año 2018”, tuvo como objetivo determinar la relación entre las dos variables antes mencionadas a partir de la investigación. Se plantea como hipótesis que existe una relación entre las redes sociales y el rendimiento de los estudiantes de quinto grado de secundaria en las escuelas antes mencionadas. Esta es una investigación aplicada utilizando métodos cuantitativos en lugar de un diseño experimental, transversal, descriptivo-correlacional. Los cuestionarios y los registros de correspondencia se utilizan con fines de encuesta. Se aplicó a una muestra de 119 estudiantes de quinto grado de secundaria y se concluyó que las redes sociales se asociaron con el aprendizaje de los estudiantes del Colegio Rafael Díaz, lo cual fue evidencia estadística suficiente para afirmar que el rendimiento de los estudiantes fue menor. correlación entre las redes sociales. redes y prácticas educativas. Además,  $p = 0,014$  es menor que 0,05 asintótica de significación bilateral.

Loo (2019) “en su trabajo de investigación que realizó con el objetivo de poder determinar la relación entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico en los estudiantes de Psicología de la Universidad Continental de Huancayo en el año 2018”. “En el marco de la base teórica se analizan los conceptos básicos del uso de las redes sociales y las actividades académicas de los estudiantes de psicología de la Universidad Continental de Huancayo”. El tipo de investigación es descriptivo correlacional, diseño no experimental y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 279 estudiantes quienes fueron encuestados desde el primero hasta el décimo ciclo escolar mediante un instrumento denominado Encuesta de Uso de Redes Sociales (ARS) y se les



atribuyó a estos estudiantes su respectivo consentimiento informado. Los temas a aprender tienen valor teórico, práctico y metodológico, ya que brindaron conocimientos sobre las realidades actuales y el surgimiento de las nuevas tecnologías en relación con el uso de las redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de psicología. “Los resultados obtenidos muestran que no existe una relación directa entre el uso de las redes sociales y el rendimiento académico entre los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Continental de Huancayo”. “Evidencia con estadístico  $r$  de Pearson y valor  $P$  (Sig. Bilateral),  $p = 0,242$ , por encima de  $0,05$ , al 5% de nivel de confianza, se rechazó  $H_{R1}$  y se aceptó  $H_{R0}$ ”.

Arones y Barzola (2018) “en su tesis sobre la adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2018”, que tiene como objetivo identificar la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Alas Peruanas, Facultad de Psicología Humana, Ciclo Académico Profesional VI. Ayacucho, 2018. Se realizó una encuesta a 20 estudiantes del ciclo de estudio mencionado, quienes utilizaron la herramienta de prueba ARS y se introdujo una hoja de análisis de documentos donde se calculó el valor promedio de las calificaciones obtenidas en el semestre VI. Validado estadísticamente como un instrumento común y confiable por el alfa de Cronbach. Los resultados mostraron que del 100,0% (20) de los estudiantes, el 45,0% (09) reportó un nivel medio de adicción a las redes sociales y el 80,0% (16) recibió una calificación media. En conclusión, el tema de este estudio es que la adicción a las redes sociales está directa, positiva y débilmente relacionada con el rendimiento de los estudiantes. ( $t_c = 0,450$ ;  $p < 0,05$ ).



7Arroyo (2018) “en su artículo sobre la Influencia del uso Excesivo de las Redes Sociales en el Rendimiento Académico de los Estudiantes del III Ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2017-I”, “se buscó determinar si el uso de redes sociales influye en el rendimiento académico de los estudiantes del III Ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica”. Participaron 60 alumnos y recopilé datos en tres áreas: uso de redes sociales, aspectos sociodemográficos y dependencia de las redes sociales. Además, se obtuvo una base de datos de calificaciones obtenidas por los participantes durante el ciclo académico y se correlacionó estadísticamente las variables de estudio. Todos los participantes indicaron que utilizan las redes sociales (100%), siendo Facebook la más utilizada de todas las redes estudiadas (70%). “En el tercer ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Gonzaga San Luis se encontró una relación inversa entre el uso excesivo de redes sociales y el rendimiento académico de los participantes” ( $p = 0,000$ ). En 2017-I, “cuanto más usaban las personas las redes sociales, menor era su rendimiento académico”.

Araujo y Pinguz (2017) “en su estudio que tiene como objetivo Determinación de la relación entre el estrés académico y la adicción social a Internet en estudiantes del Colegio La Molina”. Su muestra está compuesta por 166 estudiantes de diversas profesiones. Se administraron dos cuestionarios: el inventario SISCO, que mide el estrés académico, y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), que recopila datos en 3D. Los resultados mostraron que dos factores SISCO (reacciones fisiológicas y psicológicas) se asociaron positivamente con tres dimensiones de ARS (obsesión por las redes sociales, falta de control y uso excesivo de las redes sociales); Tales respuestas de



comportamiento están asociadas con la obsesión con las redes sociales y las personas conectadas a ellas. hubo una asociación positiva con el uso intensivo; entre otras correlaciones probadas, no se encontró correlación entre los dos factores probados.

### **2.1.3. Antecedentes a nivel local**

Cari (2021) “en su investigación sobre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes Aplicación de la institución educativa José Carlos Mariátegui de la ciudad de Puno, 2019”, “la cual fue diseñada para estudiar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes Aplicaciones de José Carlos Mariátegui institución educativa de Puno, 2019”. Estudio descriptivo correlacional, diseño no experimental transaccional, utilizando métodos deductivos y descriptivos, con muestra de 109 estudiantes de instituciones educativas, método estadístico Spearman Rho con 95% de confianza y significancia de  $p < 0.05$ . Se obtuvieron los siguientes resultados: mostraron una relación inversa ( $r = -0,224^*$ ,  $p = 0,019$ ). “Se concluyó que a mayor dependencia de las redes sociales, menores habilidades sociales”.

Espinoza et al. (2018) en su trabajo “Las Redes Sociales y Rendimiento Académico”, donde las redes sociales cobran cada día mayor importancia para los procesos educativos; existe diversidad de criterios de su uso en este contexto; lo que motiva la reflexión en torno a la pregunta: ¿”Qué influencia tienen las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria”?, mediante la realización de un estudio descriptivo de revisión bibliográfica basado en la revisión documental y la hermenéutica. Numerosos hallazgos sugieren que estas plataformas virtuales pueden mejorar los resultados del aprendizaje cuando se utilizan para facilitar el proceso de aprendizaje debido a la interactividad y la



segmentación. “Los riesgos asociados con el uso indebido incluyen: convertirse en víctima de usuarios de Internet sin escrúpulos, perturbar las relaciones familiares, sociales y entre compañeros, formar amistades superficiales y mediocres, a menudo perder los valores humanos, desarrollar adicción y bajo rendimiento académico”. “Los signos de la adicción a Internet incluyen insomnio mientras está conectado a Internet y abstinencia de las actividades diarias”.

Escandon (2016) “el propósito de este estudio fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de último ciclo de psicología y una universidad privada” con una muestra de 279 estudiantes de último ciclo de psicología, y “los resultados revelaron una relación altamente significativa, considerando el coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0.334 y el valor de p estuvo por debajo del nivel de significación  $p=0.000$  que es  $>0.05$ ”, por lo que se obtuvo una correlación. Finalmente, los estudiantes que dependían más de las redes sociales tenían niveles más altos de estrés académico.

## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Definición de redes sociales

Una red social es un lugar virtual donde las personas pueden interactuar e identificarse. “Además del flujo de información basado en la percepción de interés, también es un lugar en Internet donde las personas publican y comparten diversa información personal y profesional sobre personas conocidas y desconocidas” (Escandon, 2016).

Las redes sociales virtuales denominadas web 2.0, donde los usuarios como una afición crean contenido para uso de comunidades virtuales, concretamente generan los servicios de redes sociales (SRS), estas comunidades



virtuales tienen intereses comunes que suelen interactuar de manera constante (Chávez & Coaquira, 2022).

### **2.2.2. Tipos de redes sociales**

Según Cárdenas (2021) cada año van apareciendo nuevos tipos de redes sociales que son múltiples y, es por ello por lo que estas tienen dos tipos diferentes de clasificación que son los siguientes:

- Según la dimensión
- Según la información - directa
  - Redes sociales directas - según el uso
  - Redes sociales directas - según el contenido
  - Redes sociales directas - según la apertura
  - Redes sociales directas - según la integración
  - Las redes sociales indirectas

### **2.2.3. Funcionamiento de una red social**

Una red social funciona de la forma siguiente: después de registrarse, una persona invita a personas que conoce. Donde las personas invitan a otras y repiten el proceso para cada uno de ellos. En particular, las personas se conectan con otras personas a través de personas con las que ya están conectadas. Las redes virtuales se pueden formar a través de amistades, diferentes trabajos, ideas específicas o pasatiempos. En algunos casos, dentro de una comunidad de red social se forman diferentes comunidades con las mismas características. Las redes sociales son únicas porque no solo permiten que las personas se conecten con extraños, sino que también permiten que las personas se mantengan informadas y permiten que otros vean su red de amigos. Por ello, anima a las personas a encontrarse con diferentes amigos con los que nunca han contactado, a esta forma se le llama



conexión latente. Las personas no siempre buscan nuevos amigos, en las redes sociales sino, lo usan para conectarse con personas que pertenecen a una comunidad social. Un perfil público es una lista de tus amigos en un sistema de base de datos que forma parte de una red social virtual (Quispe, 2017).

#### **2.2.4. Adicción**

La adicción es una enfermedad crónica en la que intervienen factores predisponentes como el entorno, la genética y las vivencias personales en personas que carecen de control cerebral por el uso de determinadas sustancias o la participación persistente en actividades. Actúan compulsivamente, incapaces de reconocer su propio riesgo. En el lado positivo, la enfermedad es tratable y tiene un pronóstico altamente exitoso (Ortega, 2021).

#### **2.2.5. Ciclo adictivo**

Según Mamani & Gonzales (2019) la secuencia evolutiva normal sin dependencia de sustancias es la siguiente:

- Tal comportamiento es agradable y beneficioso para las personas.
- A veces, los pensamientos asociados con el comportamiento descrito aumentan cuando la persona no está involucrada. Este comportamiento tiende a ser más frecuente.
- Los sujetos tienden a reducir el interés o el vértigo inducidos por el comportamiento (mecanismos psicológicos de negación). Experimenta un fuerte deseo de realizar estos comportamientos y tiene altas expectativas.
- Este comportamiento continúa a pesar del creciente número de consecuencias negativas. Ten una razón personal y trata de convencer a



los demás distorsionando groseramente la realidad.

- A medida que aumenta el impacto negativo del comportamiento, el adicto se vuelve consciente de la realidad y trata de controlar el comportamiento por sí mismo.
- El comportamiento ya no se mantiene por el efecto placentero, sino por la reducción de la incomodidad. El alivio se hizo menos intenso y más breve.
- Los sujetos reducen la resistencia frente a las emociones negativas y los contratiempos diarios. Las estrategias de transferencia se ven debilitadas por la falta de uso. De esta forma, la conducta adictiva se convierte en la única forma de afrontar el estrés.<sup>7</sup>
- El comportamiento adictivo empeora. Las crisis externas (notas bajas, problemas familiares, crisis con amigos, etc.) incitan al sujeto o a la familia a buscar terapia.

#### **2.2.6. La adicción a las redes sociales**

La adicción a Internet, especialmente el uso continuado de las tecnologías de la información y la comunicación, así como el mal uso de las redes sociales, tanto durante como fuera de la formación académica, puede generar ansiedad y miedo ante su uso e incluso adicción (Chávez y Coaquira, 2022).

Una de las mayores revoluciones sociales provocadas por Internet es la famosa red social tecnológica que permite al mundo comunicarse en tiempo real. La forma en que las personas se comunican ha cambiado de personal a digital a través de computadoras o algunos dispositivos inteligentes. La red general de Internet ha ganado protagonismo y se está adaptando rápidamente a las



necesidades de la sociedad digital, convirtiéndose hoy en día en una red digital global más importante, y su integración está relacionada con las redes sociales, o redes que permiten a los usuarios estar constantemente conectados en tiempo real. el mundo (Chávez, 2021).

### **2.2.7. Niveles de adicción a las redes sociales**

Muestra descuido de deberes o actividades en su entorno laboral, académico, familiar o incluso afectivo dependiendo del nivel de adicción; una persona comienza a sentirse inquieta, impaciente, sin encontrar rápidamente lo que busca en Internet; más crítico Su alcance es el deterioro de la salud física; afecta el sistema inmunológico, daña la piel, hormona de crecimiento baja, presión arterial alta, etc.; las personas con depresión y autismo usan Internet con más frecuencia, lo que contribuye al uso excesivo de la computadora o de Internet (Carrión, 2020).

### **2.2.8. Características de la adicción a las redes sociales**

Según La Rosa (2021) las características de la Adicción a las redes sociales se listan a continuación:

- Una persona se apega emocional y cognitivamente a sus actividades debido al uso excesivo de Internet.
- Se necesita más dedicación y esfuerzo para conectarse a Internet, y se necesitan períodos de tiempo cada vez más largos. Se termina por una interrupción o se detiene (interrumpe) su acceso a la red.
- Su tranquilidad está alterada y predomina la inquietud y la irritabilidad debido a las alteraciones en el funcionamiento (cambios de humor).



- Crea provocaciones en su entorno. Además, la persona desconoce funciones familiares de su competencia tanto en el ámbito académico como en el laboral (conflicto). Expresó su enojo por la dificultad de conectarse a la red y el éxito de intentar conectarse a ella.
- Pocas personas saben cuánto tiempo pasas conectado a una red social o cómo la usas. Cuando no está en la red, comparte con sus compañeros lo que está pasando en la red.

### **2.2.9. Dedición de estrés**

Quispe (2017) referencia a Hans Selye (1936) desarrolla que inicialmente, el estrés se definió como un síndrome general de disonancia, que se manifiesta en una serie de arreglos fisiológicos en el cuerpo como respuesta a diversas provocaciones dañinas. Concluyéndose de varios autores que Las expresiones enfáticas se expanden a través de un lenguaje compartido de características canónicas, repetitivas y conflictivas.

De la mismo forma Romaní (2022) se da la definición de estrés, que se remonta a la década de los 30', cuando Se le En todos los pacientes que examinó, independientemente de la enfermedad, se observaron síntomas comunes y generales: fatiga, pérdida de apetito, pérdida de peso, debilidad, etc. Selye se refiere a estas colecciones de materia orgánica. cambios como estrés biológico, si la causa no es solo el resultado de cambios fisiológicos, sino también condiciones de estrés crónico.

### **2.2.10. Estrés académico**

Se define como estrés académico a todo el estrés que experimentan los estudiantes debido a estímulos y factores estresantes en el entorno educativo, un



buen ejemplo son las tareas y el trabajo que los maestros delegan porque a menudo están más allá de la capacidad de los estudiantes para afrontarlos; otro agente pueden ser los propios profesores y los métodos que utilizan, lo que puede resultar perturbador o desafiante para los estudiantes (Palomino, 2021).

Conocidos como estresores, disparadores de liberación de estrés, cuando una persona causa incomodidad y ansiedad a varios estresores, reacciona negativamente. Este nivel de estrés se denomina estrés o estrés nocivo. Por el contrario, aunque la respuesta a los estresores es efectiva, algunos autores la denominan estrés. Estos estresores pueden ser mutuos, sintéticos, radiactivos, etc. Entre ellos encontramos el estrés académico. Se define como la resistencia a aceleraciones conductuales, epistemológicas, entusiastas y funcionales frente a provocaciones y eventos académicos (Quispe, 2017).

#### **2.2.11. Síntomas del estrés académico**

Según Romaní (2022), los Síntomas del estrés académico son los siguientes:

- a) **Reacciones físicas:** Dolores de cabeza, agotamiento, presión arterial alta, malestar estomacal, incapacidad para lograr objetivos, dolor de espalda, dificultad para dormir, gripe, pérdida o pérdida de peso, gestos que expresan irritación personal hacia los demás.
- b) **Reacciones Psicológicas:** Nerviosismo, depresión, sentirse ignorado, ira excesiva, dificultad para tomar decisiones, falta de confianza, ansiedad, falta de motivación, dificultad para controlar situaciones, pensamientos negativos sobre la vida, preocupación por eventos estresantes, dificultad para concentrarse.



- c) **Reacciones comportamentales:** Constante deseo de fumar, frecuente olvido de cosas, conflictos diarios que surgen, dificultad para completar las tareas asignadas, aumento o disminución de alimentos, poco interés por sí mismo y por los demás.

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **El internet:** junto con la tecnología permite que dispositivos como computadoras, tabletas, celulares, entre otros, permanezcan conectados y con acceso a multitud de contenidos. Además de permitir el acceso a noticias mundiales, la realización de investigaciones científicas, la interacción profesional, el internet y la tecnología permiten la comunicación en tiempo real de un lugar a otro del mundo.
- **Las relaciones sociales:** las relaciones cara a cara entre las personas se vuelven cada vez más distantes y el aislamiento puede comenzar de manera sutil, sin que el individuo tenga esta percepción.
- **La comunicación:** es una necesidad vital que acompaña al ser humano desde su nacimiento. A lo largo de la vida, el ser humano puede desarrollar estrategias para comunicarse con el mundo, expresando sus sentimientos, deseos y necesidades.
- **Las redes sociales:** se han convertido en una parte integral de nuestras vidas, y la mayoría de las personas las usan a diario. Con este uso cada vez mayor, sin embargo, viene la posibilidad de adicción
- **Las redes sociales:** las personas pasan cada vez más tiempo en las redes sociales, perjudicando muchas veces otros ámbitos de su vida, como el trabajo, los estudios, las relaciones e incluso la salud física y mental.
- **La adicción a las redes sociales** se puede comparar con la adicción a las drogas



o al alcohol, ya que hay una liberación de dopamina en el cerebro cuando se usan las redes sociales, lo que puede provocar un comportamiento compulsivo y dificultad para dejar de usarlas .

- **Los adolescentes y las redes sociales:** son el siguiente grupo más grande de personas afectadas por la adicción a las redes sociales. Los adolescentes de 13 a 18 años dedican una media de 3 horas al día de su tiempo libre a las redes sociales.
- **Facebook** tiene casi 3 mil millones de usuarios activos mensuales. Fue la primera plataforma de redes sociales en superar la marca de los mil millones de usuarios activos.
- **YouTube:** tiene 2290 millones de usuarios activos, según Search Logistics. Es la segunda plataforma de redes sociales más popular del mundo después de Facebook. Con más de 2 mil millones de usuarios conectados mensualmente y un estimado de mil millones de horas de video consumidas diariamente
- **La adicción a las redes sociales:** es un problema creciente, con más y más personas que se vuelven psicológicamente dependientes de los "me gusta", los comentarios y las acciones compartidas.

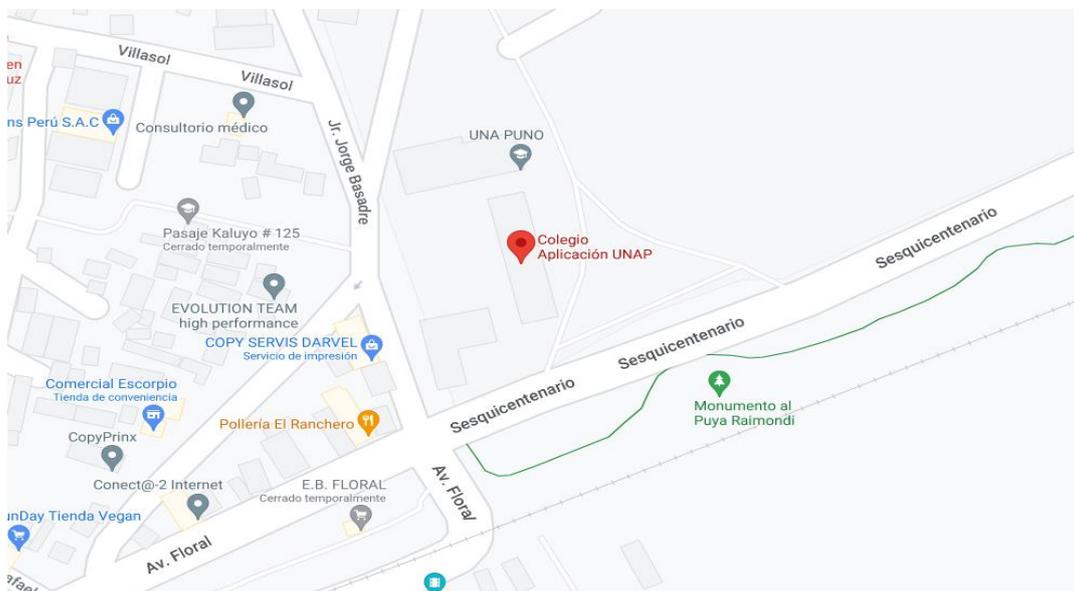
## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

La región de Puno se encuentra ubicada al extremo sur este del Perú; cuenta con una extensión territorial de 71 999.0 Km. Cuadrados, es la 5ta región más grande de la nación. “Limita por el norte con la región de Madre de Dios, por el este con la república boliviana, por el sur con la región de Tacna y la república de Bolivia y por el oeste con las regiones de Moquegua, Arequipa y Cusco”. (Gutiérrez G. V., 2019)

La investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria “José Carlos Mariátegui” Aplicación de la UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo académico 2022.



**Figura 1.** Georreferencia de la Institución Educativa

#### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

“Tuvo un tiempo de duración de 1 año aproximadamente, se comenzó a investigar a inicios del mes de marzo del 2021 hasta fines del mes de diciembre de mismo año”.



### **3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO**

#### **3.3.1. Técnica**

Hernández et al. (2014) “señala que las encuestas son para trabajos no experimentales descriptivos o causales correlaciones porque a veces tiene uno u otro diseño y algunas veces tiene a ambos diseños”.

*Encuesta:* La tecnología brinda acceso a información sobre adicción a las redes sociales y estrés académico para estudiantes de quinto grado de la escuela secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de Puno. Primero, estos estudios tratan las encuestas como una técnica de recolección de datos al entrevistar a sujetos con el objetivo de obtener sistemáticamente medidas de conceptos derivados de preguntas de investigación preconstruidas.

#### **3.3.2. Instrumento**

También considerando a Hernández et al. (2014) donde definen que el cuestionario es un conjunto de preguntas sobre una o más variables medibles, por lo que se tomó en cuenta preguntas cerradas con varias opciones.

*El cuestionario:* “La recogida de los datos se realizó a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos de medición y la forma protocolaria de realizar las preguntas que se administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto” (Cari, 2021). “El cuestionario para la determinación del nivel de Adicción a Redes Sociales - ARS, se utilizó puntajes sumativos o acumulativos de tal forma que los resultados pueden ser usados como valores de tipo cuantitativos”. Utilizado y validado por Araujo (2016), que también fue construido y validado por Ecurra y Salas (2014). “Del mismo modo para recabar



la información sobre el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza-Macias (2018)”, que evalúa el estrés académico.

#### *Cuestionario de Adicción a Redes Sociales*

- Nombre de la prueba: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales
- Acrónimo: ARS
- Autores: Miguel Escurra Mayaute: Edwin Salas Blas.
- Procedencia y año: Lima, 2014.
- Administración Individual o grupal: para marcar
- Aplicación: Adolescentes y jóvenes con estudios universitarios
- Calificación: Compuesta por 24 ítems – Escala de tipo Likert
- Opciones de Respuesta: Leve, Moderada y Severa
- El ítem 13, se puntúa de manera inversa.
- Dimensiones: Uso excesivo de las redes sociales: (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21)
- Falta de control personal: (4, 11, 12, 14, 20, 24)
- Obsesión por las redes sociales: (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23).

#### **3.3.3. Validez del instrumento**

La validez es el “grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir. Se logra cuando se demuestra que el instrumento refleja el concepto abstracto a través de sus indicadores empíricos” (Hernández, 2014, p. 229).

#### **3.3.4. Confiabilidad**

Para un adecuado análisis, además de la validación de expertos adjuntada en los anexos 5 y 6, se procedió a efectuar una prueba de fiabilidad, mediante la determinación del Alfa de Cronbach.

*Pruebas Estadísticas de Confiabilidad del Cuestionario ARS: El análisis*

de los datos recogidos se hizo en base a la estadística descriptiva como sigue:

**Tabla 1**

*Resultado del procesamiento de datos o casos del cuestionario ARS*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	52	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	52	100,0

Nota: La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Tabla 2**

*Fiabilidad del cuestionario ARS*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,742	52

Nota: Fiabilidad del cuestionario ARS

Tenemos 52 datos 26 por cada uno de las secciones y el alfa de Cronbach que tenemos 0.742 para poder ver la fiabilidad de los datos, teóricamente si este valor es mayor a 0.7 quiere decir que son los resultados están bien o son fiables.

*Pruebas Estadísticas de Confiabilidad del Cuestionario SISCO: El*

análisis de los datos recogidos se hace en base a la estadística descriptiva:

**Tabla 3**

*Resultado del procesamiento de datos o casos del cuestionario SISCO*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	52	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	52	100,0

Nota: La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Tabla 4***Fiabilidad del cuestionario ARS*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,706	52

**Nota:** Fiabilidad del cuestionario ARS

Tenemos 52 datos 26 por cada uno de las secciones y el alfa de Cronbach que tenemos 0.706 para poder ver la fiabilidad de los datos, teóricamente si este valor es mayor a 0.7 quiere decir que son los resultados están bien o son fiables.

**3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO****3.4.1. Población**

"La población definida para el estudio está constituida por estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui - Aplicación UNA de la ciudad de Puno". Esta población se indica en el Tabla siguiente, por consiguiente, la población de estudio está constituido por estudiantes, según se detalla en la siguiente tabla:

**Tabla 5***Población de estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui  
Aplicación UNA - Puno - 2022*

Detalle	Cantidad	Porcentaje
Quinto Sección A	30	50%
Quinto Sección B	30	50%
Total	60	100%

**Nota:** Nómina de matrículas del año escolar 2022

**3.4.2. Muestra**

Para determinar la muestra de la población en estudio presentada, se aplica la siguiente fórmula:



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

Donde:

n: Muestra

N: Población

E: Margen de error (0.05)

Z: Valor de distribución (1.96)

p: Proporción de p (0.5)

q: Proporción de q (0.5)

$$n = \frac{N(0.25)Z^2}{(N-1)E^2 + Z^2(0.25)} = \frac{63(0.25)(1.96)^2}{(63-1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.25)} = 52$$

A continuación, se procedió a efectuar el cálculo de la muestra de cada sección de la I.E.S. “José Carlos Mariátegui” Aplicación de la ciudad de Puno, denominada como muestra estratificada, aplicando la siguiente fórmula:

$$ni = \frac{n(Ni)}{N}$$

Donde:

ni : muestra de estrato

n : muestra total (52)

Ni : población del grado de estudios

N : población total (52)

$$n_1 = \frac{52(26)}{52} = 26$$

$$n_2 = \frac{52(26)}{52} = 26$$

De la determinación de la muestra se tiene la tabla de la forma siguiente:

**Tabla 6**

*Muestra de estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui  
Aplicación UNA - Puno - 2022*

<b>Población</b>	<b>Población Estudiantes</b>	<b>Muestra Estudiantes</b>
Quinto Sección A	26	26
Quinto Sección B	26	26
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

Nota: Nómina de matrículas del año escolar 2022

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

#### 3.5.1. Enfoque y tipo de investigación

“El presente trabajo de investigación es de tipo no experimental o descriptiva en el que no se manipulan las variables como en la investigación de tipo experimental, según el tiempo de ocurrencia es retrospectivo”, y de acuerdo al propósito u objetivo es similar a la investigación básica en el sentido de que intenta responder a los problemas de rendimiento académico que plantean problemas del mundo real. Según Hernández, Fernandez y Baptista (2014), el diseño de investigación es correlacional, caracterizado porque el objetivo es determinar en qué medida se relacionan dos eventos. Este es un estudio que involucra al menos dos variables interrelacionadas. “En este caso se buscó la relación entre las variables Adicción a las redes sociales y el Estrés académico”. (Hernández, 2012)

Según Hernández (2018), “la investigación correlacional transversal está basado en un enfoque cuantitativo, cuyo tipo de investigación es no experimental”. El presente trabajo de investigación es de enfoque cualitativo, tipo descriptivo, según el diseño es correlacional.

### 3.5.2. Diseño de investigación

“La investigación es de tipo descriptivo. Corresponde al diseño correlacional porque se determina el nivel de correlación entre las variables adicción a las redes sociales y el estrés académico”. (Hernández, 2012)

El diseño de investigación es el descriptivo correlacional. Se denomina así según R. Sierra Bravo, que se describe los eventos o situaciones de fenómeno social, en este caso educativo, tal como ocurren los hechos, sin manipular variables.

El diseño de investigación que se utilizó es el descriptivo correlacional, cuya ecuación es la siguiente:

Este diseño corresponde al siguiente esquema:

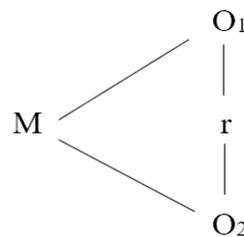
Donde:

M = Muestra

O1 = Observaciones de la variable 1

O2 = Observaciones de la variable 2

r = Grado de relación existente



### 3.6. PROCEDIMIENTO

- “Parte desde el problema”
- “Se revisó algunas investigaciones y la parte de la literatura sobre el tema a investigar”.
- Para poder ejecutar la investigación se elaboró los instrumentos
- Se realizó la prueba de confiabilidad y validez del instrumento.
- “Se acudió a la Institución Educativa para solicitar el permiso así realizar la aplicación del instrumento”.

- “Se procesó los datos en el software del SPSS 26 para poder ratificar la hipótesis planteada”.
  - “Finalmente se efectuó las interpretaciones y conclusiones de la investigación”.
- (Hernández, 2012)

### 3.7. VARIABLES

**Tabla 7**

*Operacionalización de Variables*

<b>Variables</b>	<b>Dimensiones (Indicadores)</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Tipo de Variable</b>	<b>Valor Final</b>
La adicción a las redes sociales	Nivel de adicción a las redes sociales	El nivel de uso descontrolado y persistente de espacios digitales, cuando una persona pierde el control sobre su uso de las redes sociales y se vuelve adicta.	Cualitativa	Leve Moderada Severa
Estrés académico	Nivel de estrés Académico	El estrés académico es una respuesta normal a las demandas y exigencias que enfrentamos en nuestros estudios, tales como pruebas, exámenes, ensayos, presentaciones, etc.	Cualitativa	Leve Moderada Severa
Síntomas (reacciones)	Reacciones Físicas	Cualquier cosa que no sea parte de su estado físico normal.	Cualitativa	Leve Moderada Severa
Síntomas (reacciones)	Reacciones Psicológicas	Reacciones emocionales, como miedo, ira, culpa, pánico, ansiedad, agresión, irritabilidad o cualquier emoción que sea inusual para una persona.	Cualitativa	Leve Moderada Severa
Síntomas (reacciones)	Reacciones comportamentales	Respuestas conductuales, como retraimiento, inquietud, cambios en el sueño, cambios en el apetito o cualquier comportamiento que sea diferente de su comportamiento habitual.	Cualitativa	Leve Moderada Severa

**Nota:** Operacionalización de Variables.



### **3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

El análisis de los datos recolectados se basó en estadística descriptiva e inferencial, por ser este el objetivo estadístico de estudio y por su estructura metodológica. El procesamiento de datos se refiere al uso de herramientas informáticas como Excel y el software estadístico SPSS V26, el primer objetivo es sistematizar, organizar, categorizar y mostrar los resultados obtenidos en tablas y gráficos apropiados con el fin de interpretar, analizar, y derivarlos, resultar.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

En éste capítulo, sobre: “la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, durante el año 2022”, desarrollando “los resultados sobre el grado de correlación que existe entre la adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los estudiantes”, la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes, la correlación entre la adicción a las redes sociales y reacciones comportamentales de los estudiantes del quinto año y la determinación relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes.

Se usó estadísticas inferenciales para probar las hipótesis de investigación. En investigación se utilizan estadísticas no paramétricas como la correlación Pearson

#### Tabla 8

*Regla de decisiones para interpretar la correlación de Pearson*

Escala	Explicación
1	Correlación positiva perfecta
0.90 a 0.99	Correlación positiva muy alta
0.70 a 0.89	Correlación positiva alta
0.40 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.20 a 0.39	Correlación positiva baja
0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja
0	Correlación nula
-0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja
-0.20 a -0.39	Correlación negativa baja
-0.40 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.70 a -0.89	Correlación negativa alta
-0.90 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-1	Correlación negativa perfecta

Nota: Regla de decisiones para interpretar la correlación de Pearson

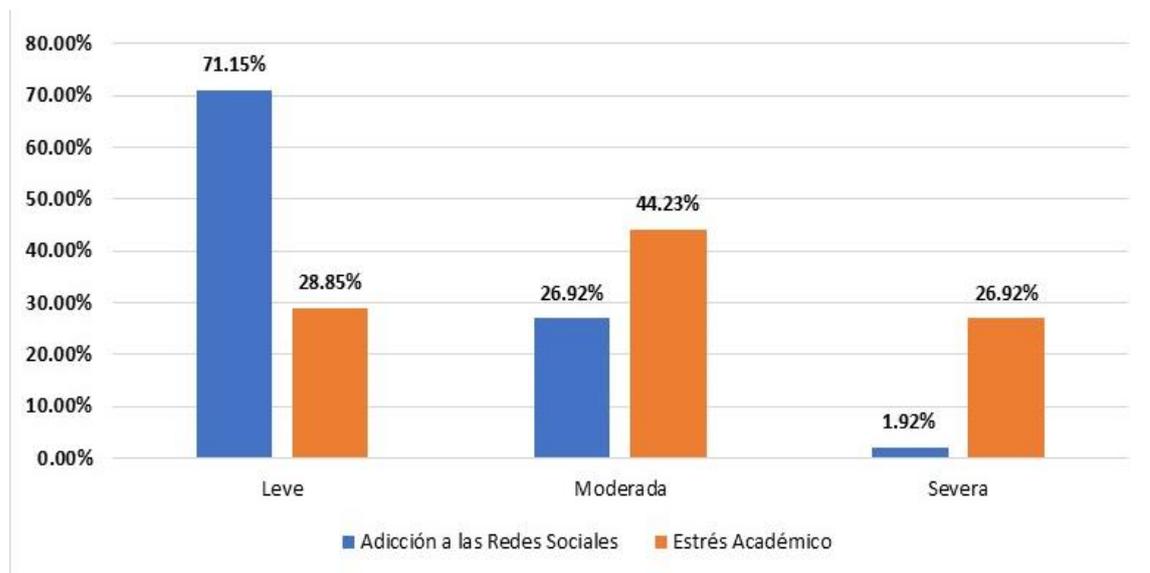
a. **Relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico**

**Tabla 9**

*Relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico*

Niveles	Adicción a las Redes Sociales		Estrés Académico	
	f1	%	f1	%
Leve	37	71.15%	15	28.85%
Moderada	14	26.92%	23	44.23%
Severa	1	1.92%	14	26.92%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

Nota: Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico, según encuesta aplicada



**Figura 2:** Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico, según encuesta aplicada

Según la tabla 9 y figura 2 los resultados son: en el nivel leve predomina la adicción a las redes sociales con un 71.15% mientras que en el nivel moderada predomina el estrés académico con un 44.23% y finalmente en el nivel severo también se encuentra el estrés académico con un 26.92% que corresponde a 14 estudiantes.

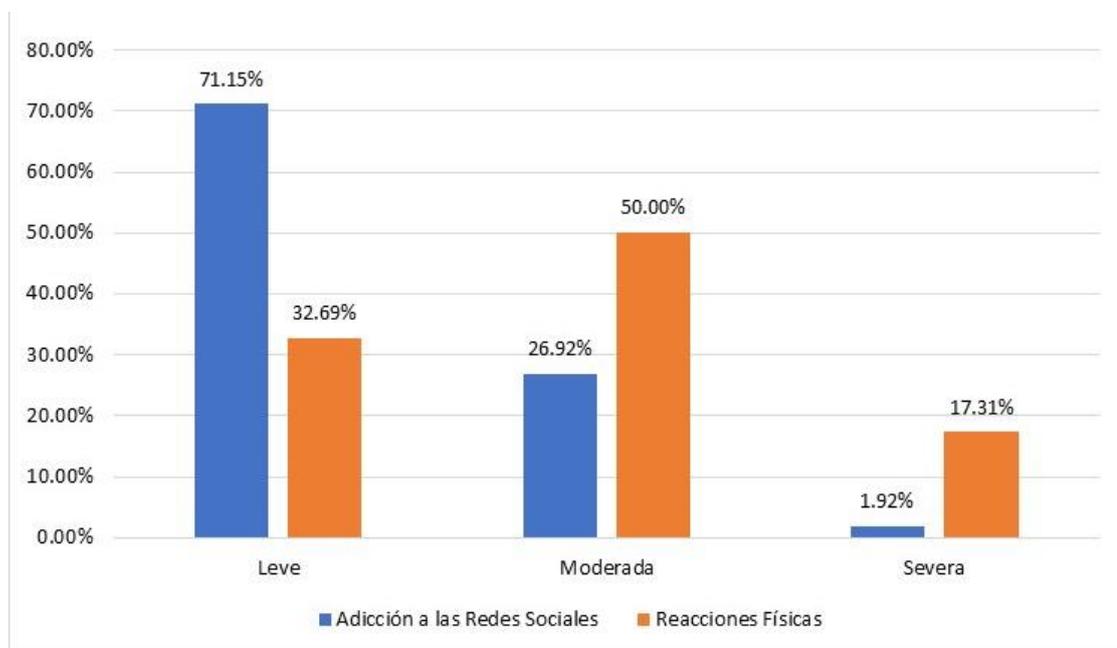
**b. Adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los estudiantes**

**Tabla 10**

*Relación de la adicción a las redes sociales y las Reacciones Físicas*

Niveles	Adicción a las Redes Sociales		Reacciones Físicas	
	f1	%	f1	%
Leve	37	71.15%	17	32.69%
Moderada	14	26.92%	26	50.00%
Severa	1	1.92%	9	17.31%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

Nota: Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los estudiantes, según encuesta aplicada



**Figura 3.** Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los estudiantes, según encuesta aplicada

Según la tabla 10 y figura 3 los resultados son según la relación de la adicción a las redes sociales y las reacciones físicas: en el nivel leve predomina la adicción a las redes sociales con un 71.15% mientras que en el nivel moderada predomina las reacciones físicas con un 50.00% y finalmente en el nivel severo también se encuentra las reacciones físicas con un 17.31% que corresponde a 9 estudiantes.

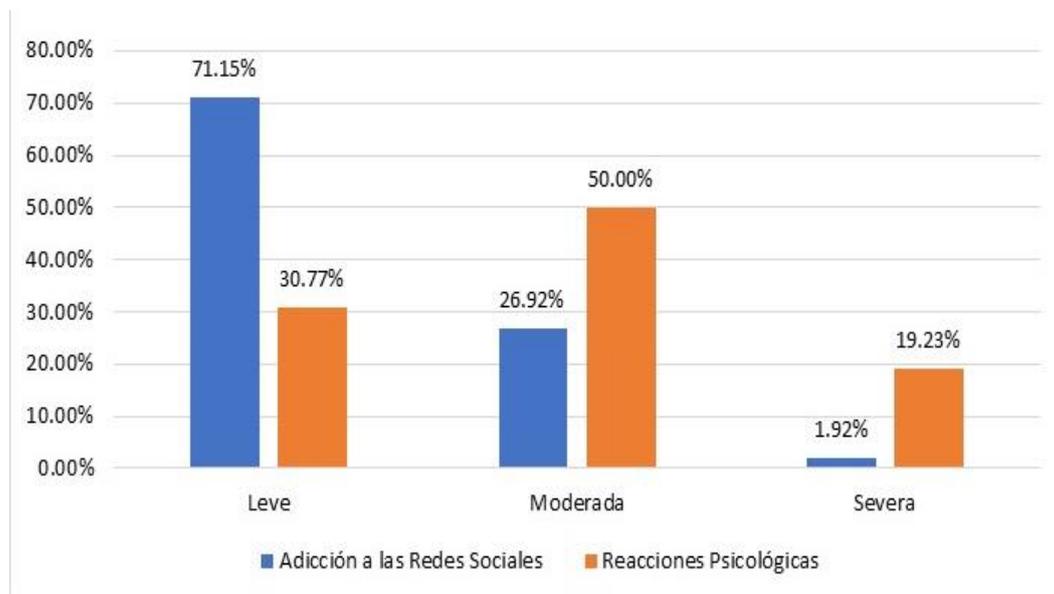
### c. Adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes

**Tabla 11**

*Adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas*

Niveles	Adicción a las Redes Sociales		Reacciones Psicológicas	
	f1	%	f1	%
Leve	37	71.15%	16	30.77%
Moderada	14	26.92%	26	50.00%
Severa	1	1.92%	10	19.23%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

**Nota:** Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes, según encuesta aplicada



**Figura 4.** Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes, según encuesta aplicada

Según la tabla 11 y figura 4 los resultados son según la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los estudiantes: en el nivel leve predomina la adicción a las redes sociales con un 71.15% mientras que en el nivel moderada predomina las reacciones psicológicas con un 50.00% y finalmente en el nivel severo también se encuentra las reacciones psicológicas con un 19.23% que corresponde a 10 estudiantes.

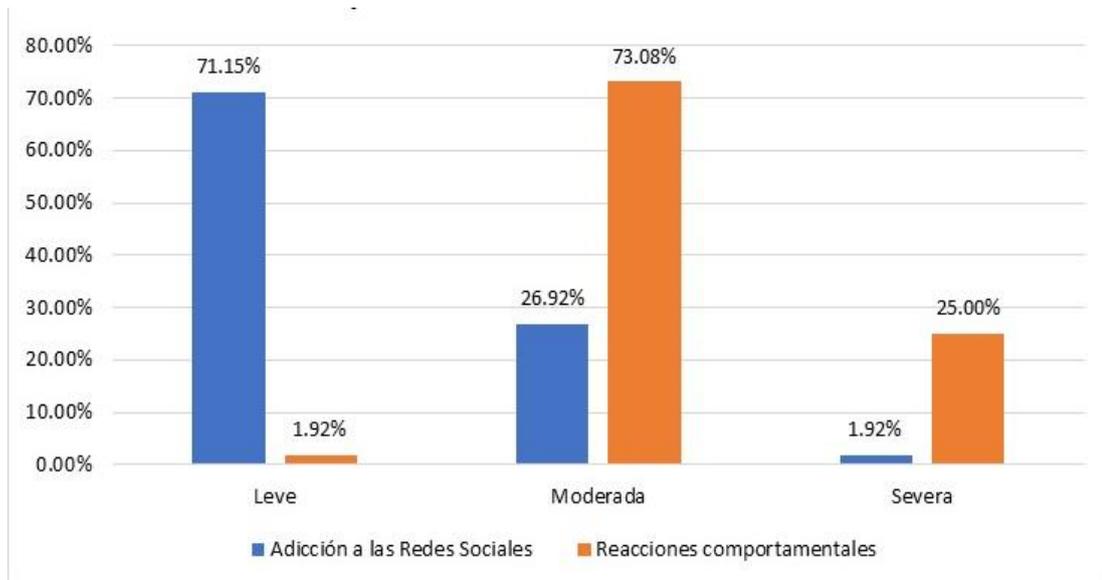
**d. Adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales de los estudiantes**

**Tabla 12**

*Adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales*

Niveles	Adicción a las Redes Sociales		Reacciones comportamentales	
	f1	%	f1	%
Leve	37	71.15%	1	1.92%
Moderada	14	26.92%	38	73.08%
Severa	1	1.92%	13	25.00%
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>	<b>52</b>	<b>100,0</b>

Nota: Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales de los estudiantes, según encuesta aplicada



**Figura 5.** Datos obtenidos entre la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales de los estudiantes, según encuesta aplicada

Según la tabla 12 y figura 5 los resultados son según la relación entre la adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales de los estudiantes: en el nivel leve predomina la adicción a las redes sociales con un 71.15% mientras que en el nivel moderada predomina las reacciones comportamentales con un 73.08% y finalmente en el nivel severo también se encuentra las reacciones comportamentales con un 25.00% que corresponde a 13 estudiantes.

#### 4.1.1. Prueba de hipótesis general

Hi: Existe relación directa entre la adicción a las redes sociales que ocasiona el estrés académico en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022.

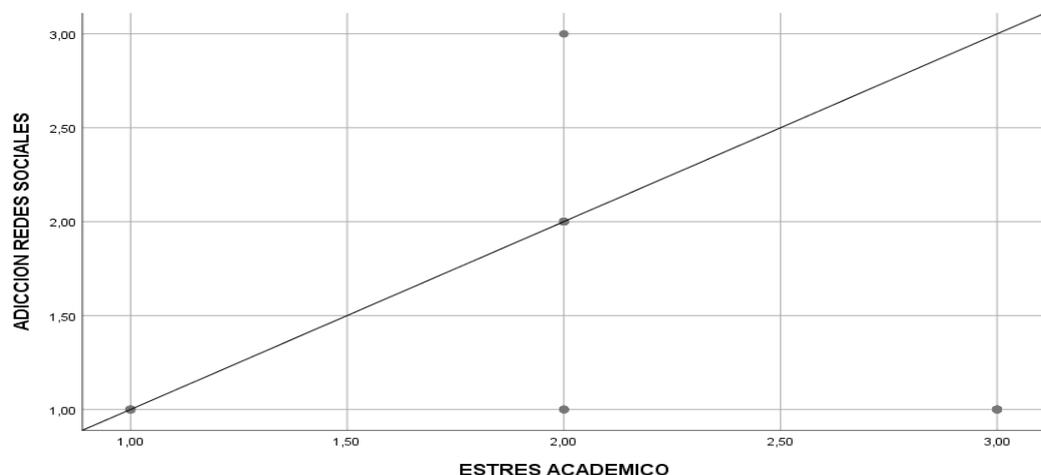
Ho: No existe relación directa entre la adicción a las redes sociales que ocasiona el estrés académico en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación de la UNA Puno, 2022.

**Tabla 13**

*Correlación de Pearson entre la adicción a las redes sociales el estrés académico*

		Adicción a las redes Sociales	Estrés Académico
<b>Adicción a las redes Sociales</b>	Correlación de Pearson	1	,786**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
<b>Estrés Académico</b>	Correlación de Pearson	,786**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Datos obtenidos de la prueba de hipótesis general, resultados obtenidos con el software SPSS 26, mediante ficha técnica entre la adicción a las redes sociales el estrés académico



**Figura 6.** Diagrama de dispersión Correlación de Pearson entre la adicción a las redes sociales el estrés académico



Según la Tabla 13 y Figura 6 se observa el cálculo de coeficiente de correlación y de determinación que  $R= 0.786$ , se ubica en correlación positiva alta. “De los datos mostrados podemos deducir que la relación entre la adicción a las redes sociales el estrés académico tiene una tendencia de correlación positiva alta”. “Cuando el valor del resultado es superior a 0 existe un grado de correlación y en este caso en positiva alta, demuestra que las variables poseen aspectos de relación similares determinantes para la trayectoria de la investigación” (Hernández R. F., 2012).

Entonces, de los datos mostrados podemos deducir que, se acepta la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula.

#### **4.1.2. Prueba de hipótesis específica**

##### **a) Hipótesis específica 1**

Según la propuesta se tiene:

Hi: La adicción a las redes sociales incrementa significativamente las reacciones físicas en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

Ho: La adicción a las redes sociales NO incrementa significativamente las reacciones físicas en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

**Tabla 14**

*Correlación de Pearson entre la adicción a las redes y las reacciones físicas*

		<b>Adicción a las Redes Sociales</b>	<b>Reacciones Físicas</b>
Adicción a las Redes Sociales	Correlación de Pearson	1	,692**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Reacciones Físicas	Correlación de Pearson	,692**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Datos obtenidos de la prueba de hipótesis específica 1, resultados obtenidos con el software SPSS 26, mediante ficha técnica entre la adicción a las redes y las reacciones físicas

Según la Tabla 14, se observa el cálculo de coeficiente de correlación y de determinación que  $R = 0.692$ , se ubica en Correlación positiva moderada. “De los datos mostrados podemos deducir que la relación adicción a las redes y las reacciones físicas en los estudiantes, tienen una tendencia de Correlación positiva moderada”. “Entonces, de los datos mostrados podemos deducir que, se acepta la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula”.

#### **b) Hipótesis específica 2**

Según la propuesta se tiene:

Hi: La adicción a las redes sociales incrementa significativamente las reacciones psicológicas de los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

Ho: La adicción a las redes sociales NO incrementa significativamente las reacciones psicológicas de los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

**Tabla 15**

*Correlación de Pearson entre la adicción a las redes y las reacciones psicológicas*

		<b>Adicción a las Redes Sociales</b>	<b>Reacciones psicológicas</b>
Adicción a las Redes Sociales	Correlación de Pearson	1	,706**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Reacciones psicológicas	Correlación de Pearson	,706**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Datos obtenidos de la prueba de hipótesis específica 2, resultados obtenidos con el software SPSS 26, mediante ficha técnica entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas.

Según la Tabla 15, se observa el cálculo de coeficiente de correlación y de determinación que  $R = 0.706$ , se ubica en Correlación positiva alta. “De los datos mostrados podemos deducir que la relación adicción a las redes y las reacciones psicológicas en los estudiantes, tienen una tendencia de Correlación positiva alta”. “Entonces, de los datos mostrados podemos deducir que, se acepta la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula”.

### c) **Hipótesis específica 3**

Según la propuesta se tiene:

Hi: La adicción a las redes sociales incrementa significativamente las reacciones comportamentales en los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022.

Ho: La adicción a las redes sociales NO incrementa significativamente las reacciones comportamentales en los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, 2022

**Tabla 16**

*Correlación de Pearson entre la adicción a las redes y las reacciones  
comportamentales*

		<b>Adicción a las Redes Sociales</b>	<b>Reacciones comportamentales</b>
Adicción a las Redes Sociales	Correlación de Pearson	1	,851**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	52	52
Reacciones comportamentales	Correlación de Pearson	,851**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	52	52

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). Datos obtenidos de la prueba de hipótesis específica 3, resultados obtenidos con el software SPSS 26, mediante ficha técnica entre la adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales

Según la Tabla 16, se observa el cálculo de coeficiente de correlación y de determinación que  $R = 0.851$ , se ubica en Correlación positiva alta. “De los datos mostrados podemos deducir que la relación adicción a las redes y las reacciones comportamentales en los estudiantes, tienen una tendencia de Correlación positiva alta”. “Entonces, de los datos mostrados podemos deducir que, se acepta la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula”.

#### **4.2. DISCUSIÓN**

De la determinación del grado de asociación entre la adicción a las redes sociales y estrés académico, según el análisis de los resultados obtenidos se logró tener el criterio suficiente de evaluación de la dependencia que confirma que, existe una dependencia o correlación “entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico de los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno, durante el año 2022”, en el estudio sobre Adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes de nivel tecnológico del Ecuador, desarrollado por



Chávez & Coaquira (2022), “demostraron que si existe una correlación de nivel bajo y significativo entre adicción a redes sociales con respecto a las dimensiones síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes”; “con niveles de adicción medio y estrés académico moderado, que concuerda solo parcialmente con nuestro estudio”. De la misma forma Araujo & Pinguz (2017), “concluye que también existe correlación positiva entre reacciones comportamentales y obsesión por las redes sociales y uso excesivo de las mismas; en otras relaciones evaluadas no encontró correlación”.

De igual forma Romaní (2022) en su estudio relativamente concordante, se encontró que existe relación directa moderada ( $r = ,438$ ). Asimismo, presentaron correlaciones moderadas en las dimensiones saliencia, abstinencia, modificación del estado de ánimo y conflicto y correlaciones bajas en recaída y tolerancia. “En conclusión, se encontró que existe relación entre estrés académico y adicción al Facebook en estudiantes becarios de instituciones educativas de educación superior de Lima Metropolitana, 2020”.

En otro estudio (Chávez, 2021) “en su estudio obtuvo resultados contrarios a los resultados obtenidos en el presente estudio, que demostraron de forma general que no existe relación significativa entre adicción a redes sociales y el estrés académico” ( $\tau\text{-}b = .009$ ;  $p > .05$ ), “sin embargo se evidenció relación de nivel bajo y significativa entre adicción a redes sociales con respecto a las dimensiones síntomas o reacciones con un  $\tau\text{-}b = 0.135$ ”; con un  $p$  valor  $< 0.01$ , de la misma forma las estrategias de afrontamiento,  $\tau\text{-}b = -0.184$ ; con un  $p$  valor  $< 0.01$ , “del estrés académico en los estudiantes de nivel superior; con niveles de adicción medio y estrés académico moderado”.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe un alto grado de correlación directa entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno - 2022, se obtuvo mediante la Correlación de Pearson  $R= 0.786$ , se ubica en correlación positiva alta, debido a que la adicción a las redes sociales de parte de los estudiantes, hace posible que se genere estrés académico en los mismos estudiantes.

**SEGUNDA:** Existe un moderado grado de correlación directa entre la adicción a las redes sociales y las reacciones físicas de los Estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno - 2022, se obtuvo mediante la Correlación de Pearson  $R= 0.692$ , se ubica en Correlación positiva moderada., debido a que la adicción a las redes sociales de parte de los estudiantes, hace posible que se generen reacciones físicas en los estudiantes.

**TERCERA:** Existe un moderado grado de correlación directa entre la adicción a las redes sociales y las reacciones psicológicas de los Estudiantes del Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno - 2022, se obtuvo mediante la Correlación de Pearson  $R= 0.706$ , se ubica en Correlación positiva alta, debido a que la adicción a las redes sociales de parte de los estudiantes, hace posible que se generen reacciones psicológicas en los estudiantes.

**CUARTA:** Existe un moderado grado de correlación directa entre la adicción a las redes sociales y las reacciones comportamentales de los Estudiantes del



Quinto Grado de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación UNA Puno - 2022, se obtuvo mediante la Correlación de Pearson  $R= 0.851$ , se ubica en Correlación positiva alta, por tanto, según la evidencia estadística, la adicción a las redes sociales no hace posible que se generen reacciones comportamentales en los estudiantes.



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda a los docentes, estudiantes, de las diferentes Instituciones educativas del nivel secundario de la región Puno, que deben considerar las acciones propias para promover un mejor control de la posible adicción a las redes sociales.
- SEGUNDA:** Realizar con los estudiantes de las instituciones secundarias de la región Puno, cursos de capacitación y orientación de concientización sobre los riesgos de las adicciones, en especial de las redes sociales que es un tema muy recurrente en la actualidad, en cada institución educativa de nuestro país, se debe de incidir en la intervención a fin de asegurar este tema en la planificación de la gestión educativa.
- TERCERA:** Es importante educar a los estudiantes sobre los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales y la importancia de establecer límites saludables. Se les debe informar sobre los riesgos asociados con la adicción a las redes sociales y cómo puede afectar su rendimiento académico y bienestar en general.
- CUARTA:** Se debe fomentar que los estudiantes encuentren un equilibrio adecuado entre el uso de las redes sociales y otras actividades, como el estudio, el ejercicio físico, la interacción social cara a cara y el tiempo libre. Esto puede ayudar a reducir el estrés y las reacciones negativas asociadas con la adicción a las redes sociales.
- QUINTA:** Promover la participación en actividades físicas, deportes, hobbies y otras actividades recreativas puede ayudar a los estudiantes a distraerse de las redes sociales y a canalizar su energía de manera más positiva. Esto puede contribuir a reducir tanto el estrés como las reacciones físicas y psicológicas asociadas con la adicción a las redes sociales.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araujo, Q. M. R., & Pinguz, T. A. M. (2017). *Estrés Académico y Adicción a Redes Sociales en Universitarios de la Molina* [Universidad San Ignacio de Loyola].  
[http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017\\_Araujo-Quinto.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017_Araujo-Quinto.pdf)
- Araujo, R. E. D. A. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arones, A. D. D., & Barzola, C. L. N. (2018). Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad “Alas Peruanas”. Ayacucho, 2018 [Universidad Cesar Vallejo]. In *Universidad César Vallejo*.  
<file:///E:/UPeU -Juliaca/PSIC. CICLO V/7. Tesis I/Universidad Cesar Vallejo.pdf>
- Arroyo, H. J. M. (2018). Influencia del uso Excesivo de las Redes Sociales en el Rendimiento Académico de los Estudiantes del III Ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2017- I. *Rev. Enferm. Vanguard.*, 6(1), 18–24.  
<http://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/215>
- Barraza-Macias, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21, Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems* (V. P. Escamilla-Bouchan, Imelda y PhD Luna-Soto (ed.)). ECORFAN.  
[http://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf)
- Cardenas, B. M. (2020). *Uso Problemático de las Redes Sociales y Cansancio Emocional en Estudiantes de Secundaria de un Colegio de Lima Metropolitana*



[Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4e7d1fd2-2fcc-4723-b02e-fd2b8d0f0512/content>

Cárdenas, P. J. S. (2021). *Adicción a Redes Sociales Y Autoestima En Estudiantes De Una Universidad Privada, Ayacucho 2021* [Universidad De Ayacucho Federico Froebel].

[http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/905/1/GrimaldoGarcia%2C Margarita Isabel.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/905/1/GrimaldoGarcia%2C%20Margarita%20Isabel.pdf)

Cari, B. F. N. (2021). La adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui Aplicación de la ciudad de Puno, 2019 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN*. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/16549>

Carrión, C. B. J. (2020). *Adicción a Internet y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo* [Universidad Privada de Chiclayo].

[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7788/Carrión Colchado, Billy Johnson.pdf?sequence=1](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7788/CarriónColchado,%20Billy%20Johnson.pdf?sequence=1)

Chávez, A. J. F. (2021). *Universidad peruana union Adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Tsa´chila, en Santo Domingo-Ecuador, año 2020* [Universidad Peruana Union].

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5277>

Chávez, A. J. F., & Coaquira, T. C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 12(2), 17–37.

<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/1101/8>



- Dávila, M. F. Y. (2019). *Redes Sociales y Rendimiento Académico en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Rafael Díaz, Moquegua, 2018* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa].  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8966>
- Díaz, Á. C. E. (2020). *Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo* [Universidad Privada Antenor Orrego].  
[http://www.gonzalezcabeza.com/documentos/CRECIMIENTO\\_MICROBIANOdf](http://www.gonzalezcabeza.com/documentos/CRECIMIENTO_MICROBIANOdf)
- Escandon, G. C. R. (2016). *Adicción a las Redes Sociales y Estrés Académico, en Estudiantes Universitarios de Psicología de una Universidad Privada, Lima 2021* [Universidad Privada del Norte].  
<http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
- Espinoza, G. E. E., Cruz, Y. L. N., & Espinoza, F. E. E. (2018). Las Redes Sociales y Rendimiento Académico. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38–44. <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/50/156>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Inga, R. S. (2020). *Carrera de Psicología Adicción a redes sociales, cansancio emocional y sentimiento de soledad en jóvenes universitarios* [Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/3eb23a62-cb53-485d-b2bf-dd8bf2abcb09>
- La Rosa, R. S. (2021). *Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de una Escuela Superior de Formación Artística Pública de Ayacucho* [Universidad Autónoma del Perú].



- <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2021/La Rosa Roca%2C Sarma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Loo, M. L. A. (2019). *Uso de Redes Sociales y Rendimiento Académico en Estudiantes de Psicología en la Universidad Continental de Huancayo, 2018*. Universidad Peruana de Ciencias e Informática.
- Mamani, A. A. L., & Gonzales, V. D. (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].  
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1697>
- Mendoza, R. L. J. (2018). *Uso excesivo de Redes Sociales de Internet y Rendimiento Académico en Estudiantes de Cuarto Año de la Carrera De Psicología UMSA. Educación Superior, V(2), 58–69.*  
[http://www.scielo.org.bo/pdf/escepies/v5n2/v5n2\\_a08.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/escepies/v5n2/v5n2_a08.pdf)
- Ortega, F. C. M. (2021). *Adicción a Las Redes Sociales En Estudiantes De Una Universidad Privada De Chiclayo, agosto - diciembre 2020* [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].  
[https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3738/1/TL\\_OrtegaFloresCeciliaMicaela.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3738/1/TL_OrtegaFloresCeciliaMicaela.pdf)
- Palomino, C. R. J. (2021). *Estrés Académico y Depresión en Estudiantes Universitarios de Psicología de una Universidad Privada, Huamanga 2021* [Universidad de Ayacucho Federico Froebel].  
<http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/236/Tesis - Rommel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Quispe, H. D. S. (2017). *Relación entre Adicción a Redes Sociales y Estrés Académico en Estudiantes de Instituciones Educativas Públicas de Nivel Secundaria, Juliaca 2018* [Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez].

<http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/5313>

Ramirez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solís, J. L., & Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por covid-19. *Rev Cienc Salud*, 20(3), 1–26.

<https://doi.org/https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>

Romaní, C. G. C. (2022). *Estrés Académico y Adicción a Facebook en Estudiantes de Instituciones Educativas de Educación Superior* [Universidad Nacional Federico Villarreal].

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5711/TESIS ->

[Romaní Chávez%2C Gian Carlo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5711/TESIS - Romaní Chávez%2C Gian Carlo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



# ANEXOS



## Anexo 1. Cuestionario sobre uso de Rede Sociales

### VERSIÓN FINAL DEL ARS

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa(X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace.

Siempre = S	Casi Siempre= CS	Algunas Veces = AV	Rara Vez = RV	Nunca= N		
Ítem	Descripción	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme de las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intento de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares para estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					



### Características del Instrumento

Nombre de la prueba	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales
Acrónimo	ARS
Autores	Miguel Ecurra Mayaute; Edwin Salas Blas.
Procedencia y año	Lima, 2014.
Administración	Individual o grupal; para marcar
Aplicación	Adolescentes y jóvenes con estudios universitarios
Calificación	Compuesta por 24 ítems – Escala de tipo Likert Opciones de Respuesta: 4 - Siempre (S), 3 - Casi siempre (CS), 2 - A veces (AV), 1 - Rara vez (RV), 0 - Nunca (N). El ítem 13, se puntúa de manera inversa.
Dimensiones	Uso Excesivo de las Redes Sociales (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21). Falta de Control Personal (4, 11, 12, 14, 20, 24) Obsesión por las Redes Sociales (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23).

### Baremo de Puntuación del Instrumento

<b>Uso Excesivo de las Redes Sociales</b>	<b>Puntaje</b>
Leve	0-11
Moderado	12-21
Excesivo	22-32
<b>Control Personal en el Uso de las Redes Sociales</b>	<b>Puntaje</b>
Bueno	0-8
Regular	9-16
Deficiente	17-24
<b>Obsesión por las Redes Sociales</b>	<b>Puntaje</b>
Leve	0-13
Moderada	14-26
Severa	27-40
<b>Niveles de Adicción a las Redes Sociales</b>	<b>Puntaje</b>
Sin adicción	1 - 24
Adicción leve	25 - 48
Adicción moderada	49 - 72
Adicción severa	73 - 96



## Anexo 2. Cuestionario Estrés Académico

### INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

A continuación, se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 37 ítems.

1.- Durante el transcurso de este año ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Sí  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

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

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?, según la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					

### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					



<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sensación de tener la mente vacía					
4.12.- Problemas de memoria					
4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.15.- Aislamiento de los demás					
4.16.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.17.- Absentismo de las clases					
4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					

### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Tomar la situación con sentido del humor					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- Distracción evasiva					
5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

### Baremos del cuestionario

De 0 a 48% nivel leve del estrés |

De 49% a 60% nivel moderado del estrés

Del 61% al 100% nivel severo de estrés



**Anexo 3.** Reporte de la base de datos procesada en el Software Estadístico SPSS, del estudio

DatosCorrelacion.sav

	NivelAdicRede sSoc	ReaccFisic	ReaccPsicologic as	ReaccCompo rt	EstresAcadem
1	2	2	1	2	2
2	3	2	2	3	2
3	2	1	1	2	1
4	2	1	1	2	1
5	2	2	3	2	2
6	2	1	1	2	1
7	2	1	1	2	1
8	3	2	3	3	3
9	3	2	3	2	2
10	2	1	1	2	1
11	3	2	3	3	3
12	2	2	1	2	2
13	2	1	1	2	1
14	3	2	1	2	2
15	2	2	2	2	2
16	3	3	3	2	3
17	3	2	2	2	2
18	2	2	2	3	2
19	2	2	3	2	2
20	2	1	2	2	1
21	3	3	2	2	2
22	4	3	2	2	2
23	2	2	1	2	2
24	3	2	3	2	2
25	2	2	2	2	2
26	2	2	2	3	2
27	2	3	2	3	3
28	2	1	2	2	2
29	2	3	2	2	2
30	2	1	2	2	2
31	3	3	2	3	3
32	2	1	2	2	2
33	2	2	1	2	2
34	2	1	2	2	2
35	2	1	1	2	1

30/04/23 10:15

1/2



DatosCorrelacion.sav

	NivelAdicRede sSoc	ReaccFisic	ReaccPsicologic as	ReaccCompo rt	EstresAcadem
36	2	1	2	2	2
37	2	2	2	3	2
38	2	2	1	2	2
39	2	1	1	2	1
40	2	2	3	2	2
41	3	2	2	3	2
42	2	2	2	2	2
43	2	1	2	2	2
44	2	2	2	2	2
45	2	3	1	3	2
46	2	2	2	3	2
47	2	3	3	2	3
48	3	2	3	2	2
49	2	1	2	2	2
50	3	3	2	3	3
51	2	2	1	1	1
52	3	1	3	3	2

30/04/23 10:15

2/2



**Anexo 4.** Validación del instrumento para la medición de la variable Uso de las Redes Sociales

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1 Apellidos y nombres del Experto: Flores Aroni Bertha Juana  
 1.2 Grado Académico: MSc. EN EDUCACIÓN  
 1.3 Profesión: LICENCIADA EN EDUCACIÓN  
 1.4 Institución donde labora: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
 1.5 Cargo que desempeña: DOCENTE  
 1.6 Denominación del Instrumento: U.S.O. DE LAS REDES SOCIALES  
 1.7 Instrumento adaptado por: KARINA LUIS E. LUCANA

**II. VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.					X
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.					X
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.				X	
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.				X	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>					16	20
<b>SUMATORIA TOTAL</b>					36	

**III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN**

- 3.1. Valoración total cuantitativa: 36 Significa: favorable  
 3.2. Opinión:

FAVORABLE  DEBE MEJORAR  NO FAVORABLE

- 3.3. Observaciones:
- .....
- .....

Mg. Bertha J. Flores Aroni  
 FIRMA



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y nombres del Experto: Atero Mendoza Claudia Heric  
 1.2 Grado Académico: M.Sc. En Educación  
 1.3 Profesión: Licenciada en Educación  
 1.4 Institución donde labora: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
 1.5 Cargo que desempeña: Docente  
 1.6 Denominación del Instrumento: M.S.O. DE LAS PRUEBAS SOCIALES  
 1.7 Instrumento adaptado por: KARINA LIZUISE LUCONA

II. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.				X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.				X	
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.				X	
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						20 15

III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

- 3.1. Valoración total cuantitativa: 35 Significa: favorable  
 3.2. Opinión:

FAVORABLE  DEBE MEJORAR  NO FAVORABLE

- 3.3. Observaciones:
- .....
- .....

  
 M.Sc. Claudia H. Atero Mendoza  
 FIRMA



**Anexo 5. Validación del instrumento para la medición de la variable Estrés Académico**

**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1 Apellidos y nombres del Experto: FLORES ARONI BERTHA JUANA  
 1.2 Grado Académico: MSc. GN EDUCACION  
 1.3 Profesión: LICENCIADA GN EDUCACION  
 1.4 Institución donde labora: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
 1.5 Cargo que desempeña: PROFESORA  
 1.6 Denominación del Instrumento: ESTRÉS ACADÉMICO  
 1.7 Instrumento adaptado por: KARINA LIVISE LUCANA

**II. VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.					X
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.				X	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.					X
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.				X	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>					16	20
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		36				

**III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN**

3.1. Valoración total cuantitativa: 36 Significa: favorable

3.2. Opinión:

FAVORABLE

DEBE MEJORAR

NO FAVORABLE

3.3. Observaciones:

.....  
 .....

Flores  
 Mg. Bertha J. Flores Aroni

FIRMA



**INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS  
DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1 Apellidos y nombres del Experto: *Atencio Mendoza Claudia Geris*  
 1.2 Grado Académico: *M.Sc. en Educación*  
 1.3 Profesión: *Licenciada en Educación*  
 1.4 Institución donde labora: *Universidad Nacional del Altiplano*  
 1.5 Cargo que desempeña: *Docente*  
 1.6 Denominación del Instrumento: *ESTRÉS Académico*  
 1.7 Instrumento adaptado por: *KARINA LIVISE LUANA*

**II. VALIDACIÓN**

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno
		1	2	3	4	5
1. CLARIDAD	Están formuladas con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables y medibles.				X	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.					X
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
7. ACTUALIDAD	El tema de investigación es de interés actual.				X	
8. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de la estrategia de recolección.				X	
SUMATORIA PARCIAL					16	20
SUMATORIA TOTAL						

**III. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN**

3.1. Valoración total cuantitativa: *36* Significa: *favorable*

3.2. Opinión:

FAVORABLE  DEBE MEJORAR  NO FAVORABLE

3.3. Observaciones:

.....  
 .....

*[Firma]*  
 FIRMA  
*M.Sc. Claudia María Atencio Mendoza*



## Anexo 6. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Karina Livise Lucana,  
identificado con DNI 72176026 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Lengua, Literatura, Psicología y filosofía.  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" La adición a las redes sociales y el estrés académico en los  
estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundario  
José Carlos Mariátegui aplicación UNA Puno, 2022. "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 04 de agosto del 2023

Karina Livise Lucana

FIRMA (obligatoria)



Huella



## Anexo 7. Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio Institucional.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Karina Livise Lucana,  
identificado con DNI 72176026 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“La adición a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui aplicación UNA Puno, 2022.”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 04 de agosto del 2023

Karina Livise Lucana

FIRMA (obligatoria)



Huella