



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGIA EDUCATIVA**

Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un  
instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTOR:**

Fernandez Rimarachin, Eslita (orcid.org/0000-0002-1193-1068)

**ASESORA:**

Dra. Sanabria Boudri, Fanny Miriam (orcid.org/0000-0002-2462-2715)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus  
niveles

**LIMA - PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

Este trabajo va dedicado a Dios como mi guía en todo lo que me propongo, a mi familia por todo el apoyo que me brindan y a mis profesores que me han enseñado durante el proceso de formación.

### **Agradecimiento**

Agradezco a todos los profesores que me apoyaron en este proceso de formación, a mis hermanas, amigas y a mi pareja por el apoyo incondicional en esta investigación. Asimismo, al instituto superior por darme todas las facilidades para esta investigación.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.5. Procedimientos	19
3.6. Método de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	20
IV. RESULTADOS	21
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
Anexos	43

## Índice de tablas

Tabla 1: Nivel de estrés académico y sus dimensiones	21
Tabla 2: Nivel de adicción a las redes sociales y sus dimensiones.	22
Tabla 3: Prueba de normalidad de estrés académico y adicción a redes	23
Tabla 4: Relación entre el estrés académico y adicción a redes sociales.	24
Tabla 5: Relación entre el estrés académico y la obsesión a las redes sociales.	25
Tabla 6: Relación entre el estrés académico y la falta de control personal por las redes	26
Tabla 7: Relación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales.	27

## Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022, asimismo, es un estudio básico, no experimental, transversal - correlacional; la población estuvo compuesta por los estudiantes del instituto superior tecnológico de las cuatro carreras profesionales y la muestra fue censal (280), los instrumentos utilizados son el inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario de adicción a redes sociales. Entre los resultados encontrados se demostró que existe relación positiva media entre las variables ( $r=,369^{**}$ ) así como el estrés académico con las dimensiones de adicción a las redes sociales (obsesión, falta de control personal y uso excesivo); también se encontró un nivel de estrés académico moderado y en adicción a las redes sociales un nivel bajo. En conclusión; a mayor estrés académico, mayor será la adicción a las redes sociales; además los estudiantes presentan estrés académico moderado.

**Palabras clave:** estrés académico, adicción a las redes sociales, obsesión, falta de control personal, uso excesivo.

## **Abstract**

The general objective of this research was to determine the relationship between academic stress and addiction to social networks in students of a public institute during the pandemic, Bagua, 2022, likewise, it is a basic, non-experimental, transversal - correlational study; the population was made up of students from the technological superior institute of the four professional careers and the sample was census (280), the instruments used are the SISCO inventory of academic stress and the questionnaire of addiction to social networks. Among the results found, it was shown that there is a positive average relationship between the variables ( $r=.369^{**}$ ) as well as academic stress with the dimensions of addiction to social networks (obsession, lack of personal control and excessive use); a moderate level of academic stress was also found and a low level in addiction to social networks. In conclusion; the greater the academic stress, the greater the addiction to social networks; In addition, students present moderate academic stress.

**Keywords:** academic stress, addiction to social networks, obsession, lack of personal control, excessive use.

## I. INTRODUCCIÓN

La salud psíquica del ser humano se ha visto afectada desde antes de la pandemia según Fábregas et al. (2018) señalaron que 1 de cada 4 personas, que viene a ser 450 millones de humanos con trastornos de salud mental a nivel mundial. Asimismo, Lamotte (2021) el estrés aumento en la mitad en 116 países, esto significa que más de 190 millones de sujetos a experimentado estrés significativo. Según, Tizón (2020) el sistema emocional del miedo provoca tensión no sólo mental, sino muscular, niveles altos de vigilancia que preparan al organismo para huir de alguna situación que tenga que enfrentar. De igual forma, en un estudio realizado por Hernández (2020) en Cuba la incertidumbre asociada con el Covid 19, más el aislamiento social y la cuarentena pueden agravar la parte emocional de las personas. También según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020) está afectando la población estudiantil, porque se han visto afectadas sus rutinas y las relaciones interpersonales.

A nivel nacional, el estrés viene afectando a la salud emocional de la población según, el Seguro Social de Salud (ESSALUD, 2021) se evidenciaron elevados niveles de desconfianza y miedo por el desborde de los sistemas de salud, por desconfianza y mala infraestructura, llevándolos a sufrir de episodios de estrés. Con referencia a los estudiantes universitarios Cassaretto et al. (2021) encontraron que el 83% ha experimentado estrés académico entre medio y medio alto en 6 ciudades de Perú. De forma semejante, Silva et al. (2019) aludieron que el estrés académico representa el nivel más alto en la educación superior debido a múltiples razones como son la carga de trabajos, la adaptación a los cambios, lo que hace que sufran alteraciones significativas en el entorno familiar y social ya que, muchos tienen que dejar sus hogares para buscar nuevas oportunidades.

En relación, a la adicción a las redes sociales, de manera internacional Kemp (2021) afirmo que el 92% utiliza el internet a diario y aumentado los usuarios a 4 millones de españoles y hay más de 28 millones que usa las redes sociales para distraerse y comunicarse. También, Sampedro (2021) mencionó que más de la mitad de colectividades en el universo con 3960 millones, utiliza las redes sociales para julio del 2020, ahí se ve un crecimiento del 10% a partir de julio del 2019.



Siendo Facebook la red social que tiene mayor acogida con un total de 2600 millones de consumidores.

Siguiendo, en el ámbito nacional según, Alvino (2021) En el Perú hay 27 millones de consumidores de las redes sociales que equivale al 81.4% de la población y acceden por medio del celular en su mayoría y la red preferida es Facebook. Sin embargo, en los tres primeros meses del 2021 el empleo del internet se da en un 86.6% de las cuales, lo usan para tener contacto con sus familiares y amigos; otros la usan para actividades de distracción como son jugar videos en línea; ver, oír y descargar música y películas; otro grupo crea contenido, trabaja desde la virtualidad o lo usa para adquirir nuevos aprendizajes (INEI, 2021). Asimismo, Araoz et al. (2021) investigaron sobre el uso del internet donde el 58.8 % tiene una adicción media que viene afectando a las destrezas sociales de los escolares.

En el contexto local la ciudad de Bagua según la Red de Salud Bagua (2014) la educación superior se centra en la capital de provincia, donde hay más condiciones para el estudio y accesibilidad. En tal sentido, los estudiantes de nivel superior son de los distritos aledaños donde el acceso a internet es limitado y con la pandemia se visualizó que no se contaba con la tecnología para las clases virtuales. La subdirectora del instituto superior menciona que los ingresantes se sintieron frustrados por no continuar con sus clases presenciales y tener que dejar de estudiar por medio año hasta que se tomen medidas para la enseñanza virtual durante el año 2020, además eso obligo a que los padres de familia compren un celular de alta gama para que ellos puedan continuar con sus estudios.

Sin embargo, los jóvenes al tener la accesibilidad al consumo de internet, se encontraron con una realidad muy distinta a la que estaban acostumbrados en un inicio, y les causó una gran incomodidad poder adaptarse a las nuevas plataformas virtuales. Lidar con la tecnología no fue fácil porque en su lugar de origen la conectividad era escasa, entonces se vieron forzados a buscar un lugar donde se puedan conectar o tener que mudarse para lograr entrar a las clases virtuales. En otros casos llegaron a la frustración que hasta dejaron de estudiar, tan sólo continuando y otros continuaron.

Frente a esta nueva realidad que vive la educación superior se propone el problema general: ¿Cuál es la relación del estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022? Y los problemas generales son: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022?

En la relevancia teórica del presente estudio, permitirá conocer más sobre el estrés y las redes sociales que son fenómenos que están afectado la salud mental de las personas, además se podrá conocer los niveles de ambos temas investigados dentro de la institución que servirá para desarrollar programas preventivos promocionales con el fin de mejorar el bienestar universitario. Asimismo, en el valor social los resultados podrán ser usados para desarrollar planes estratégicos con el fin de poder ayudar a los estudiantes a mejorar su condición física, psicológica y además a disminuir las conductas adictivas que puedan tener. Desde la relevancia práctica, con los resultados se podrá elaborar talleres, charlas, asesorías individuales, donde los estudiantes tengan acceso, para mejorar las conductas respecto al estrés y problemas de dependencia a las redes sociales.

Asimismo, es necesario tener presente el objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022 y los objetivos específicos fue: Determinar la relación entre el estrés académico con las dimensiones la obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022. Con la finalidad de analizar las hipótesis, se propone la siguiente hipótesis general: Existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022. Y como hipótesis específicas son: Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones, la obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

En lo concerniente a los antecedentes nacionales Alarcón y salas (2022) realizaron una indagación con la intención de relacionar la adicción a las redes sociales e inteligencia emocional en educandos de nivel técnico superior; el método que usaron fue no experimental correlacional, con una muestra de 279 y los cuestionarios que se usaron son el de adicción a redes sociales (ARS) y el de inteligencia emocional. Se halló que hay una correlación negativa de magnitud baja y muy baja entre las dos variables; en lo que concierne a las dimensiones el uso a las propias emociones y obsesión por las redes sociales junto con regulación de emociones, se correlacionan negativamente, también el uso excesivo de las redes sociales y la falta de control personal se correlacionan negativamente con valoración, regulación y uso de las propias emociones. Se concluye que las juventudes que andan más horas interconectados tienen mayor tendencia a padecer sometimiento a las redes sociales.

Otra investigación referente al estrés académico es la de Araoz et al. (2021) ellos investigaron para determinar el predominio del estrés académico en estudiantes de una universidad en época de pandemia; su metodología fue cuantitativo, no experimental, correlacional; encuestaron a 172 alumnos con una ficha sociodemográfica y el inventario SISCO. Encontraron, en el nivel alto 47.1%, moderado 37.8% y bajo 15.1%; con respecto a las dimensiones agentes estresores (62.8%), síntomas (37.8%) y en estrategias de afrontamiento (27.9%); fueron niveles altos; además estos se asocian significativamente con el sexo, grupo etario y años de estudio. En definitiva, existe un alto predominio de estrés académico en los universitarios.

Agregando a la anterior, Pillaca (2019) realizó un apartado para encontrar la correlación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en discípulos universitarios; el diseño fue no experimental correlacional; se aplicó a 466 alumnos con el inventario de ARS y el de Coopersmith. Obtuvo una correlación moderada, contraria y altamente significativa entre las variables y sus dimensiones ( $r_s = -0.417$  ^  $p = .000$ ); además encontró que el 33.9% tiene nivel bajo en el uso de las redes sociales y 36.5% nivel alto de autoestima. Se concluye que cuando crece la adicción a las redes sociales disminuye la autoestima.

Asimismo, Díaz (2020) investigo con la finalidad de determinar la relación de estrés académico y adicción a las redes sociales en universitarios en Trujillo. Su enfoque fue no experimental, correlacional y de corte trasversal; encuestaron a 256 alumnos con el inventario SISCO y ARS. Los resultados fueron que existe una relación directa, muy significativa en grado medio ( $p < .01$ ) entre las dimensiones del SISCO (estresores y síntomas) con las dimensiones de la dependencia a las redes sociales; esto representa que cuando aumenta el estrés mayor será el sometimiento a las redes sociales. A manera de síntesis se puede decir que el estrés académico y la dependencia a las redes sociales encontrado es promedio.

También, Espinoza y Kunimoto (2020) el objetivo fue analizar el estrés y las redes sociales de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana. El método fue, no experimental, descriptiva/causal/relacional de corte trasversal; se aplicó a 252 alumnos con el inventario SISCO y ARS. Se halló que si consta una relación positiva baja entre las variables y las dimensiones síntomas del estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales. En síntesis, hubo estrés elevado, sin embargo, no se debe al sometimiento a las redes sociales.

En cuanto a los antecedentes internacionales Chávez y Coaquira (2022) consideraron establecer la correlación entre la adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico en Ecuador. El estudio fue cuantitativo, correlacional y también usó el nivel descriptivo; se encuestaron 500 pupilos con el inventario SISCO y ARS. Se obtuvo que no existe reciprocidad significativa entre las variables; en referencias a sus dimensiones si hay relación baja entre adicción a redes sociales con síntomas y estrategias de afrontamiento; los niveles de estrés académico fueron moderados (59.6%) y los de dependencia a las redes sociales fue medio (48.0%). Finalmente, a mayor utilización de las redes sociales mayor es el nivel de estrés académico.

En otro punto, Lei Zhao (2021) investigó el predominio de los diferentes tipos de uso de las redes sociales, adicción y bienestar subjetivo, y correlacionar la adicción a las redes sociales y el bienestar subjetivo. Él construyó su modelo de investigación en función a un análisis descriptivo; aplicó a 370 chinos las escalas de uso social, uso de entretenimiento, adicción a redes sociales y el de bienestar subjetivo. Las deducciones muestran que el uso social y el uso de entretenimiento

tienen diferentes efectos en la dependencia a las redes sociales y el bienestar subjetivo: es más probable que el uso del entretenimiento conducir a la adicción a las redes sociales, y el uso social tiende a mejorar el bienestar subjetivo. Se concluye que la dependencia a las redes sociales tiene un impacto perjudicial en el bienestar subjetivo.

En México, Morales et al. (2021) hicieron una investigación con objetivo de analizar y examinar el aspecto de síntomas de estrés académico y la relación de la procrastinación, uso inapropiado de internet durante el confinamiento. Esta fue descriptiva, correlacional, no experimental; se encuestaron a 246 mexicanos con los cuestionarios de SISCO, procrastinación académica, el ARS y uso problemático del internet. Los resultados obtenidos respecto al estrés en la dimensión reacciones psicológicas son más altas en las féminas y en varones las reacciones psicológicas y comportamentales. Además, los recursos tecnológicos que más se utiliza es el celular (93.9%) y que comparten con otro familiar (53.6%), en cuanto al acceso de internet (91%) reportan tener este servicio. En síntesis, los alumnos de nivel superior revelan síntomas de estrés académico, también una asociación significativa entre el manejo inadecuado y las redes sociales; deficiente adaptación a las nuevas metodologías pedagógicas.

De la misma manera, Aparicio et al. (2020) con el propósito de establecer la incidencia actual de la adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios, relacionando esta con la soledad, la testosterona prenatal, la autoestima y la satisfacción personal. Hizo un estudio transversal centrado en universitarios de ambos sexos entre los 17 a 25 años fueron un total de 278 con el cuestionario de ARS. Ellos hallaron diferencias entre féminas y varones sobre la adicción ( $\chi^2 = 12,77$ , valor de  $p = 0,002$ ). También, esta dependencia se relacionó con varios factores, como la importancia que las damas dan a las redes sociales ( $p$ -valor $<0,001$ ) y hombres ( $p$ -valor $<0,001$ ). Los hallazgos demostraron que la dependencia a las redes sociales podría estar influenciada por el género, mostrando más importancia los factores socio psicológicos en las damas y una combinación de factores biológicos y sociales en los varones. También, Instagram se ha consolidado como la red social predominante para la comunicación de los universitarios (97,2% hombres y 93,7% mujeres).

Mientras, Silva et al. (2019) en México, estudio con la finalidad de determinar el nivel de estrés y su relación con las variables sexo y semestre en estudiantes de Licenciatura en Enfermería; la metodología usada fue cuantitativo, descriptivo y correlacional; fueron 180 los encuestados con el inventario SISCO y otra de datos sociodemográficos. Los resultados encontrados muestran un nivel de estrés moderado (87.8%) en los estudiantes. Además, no se encontró correlación significativa entre el semestre y el sexo con los niveles de estrés. En síntesis, encontraron que hay estrés moderado debido sucesos estresantes durante la vida universitaria.

En ese mismo año, Kloster y Perrotta (2019) analizaron el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en académicos. El enfoque fue cuantitativo con enfoque descriptivo-comparativo, transversal; fueron 163 los encuetados con el inventario SISCO y datos sociodemográficos. Los hallazgos muestran que hay estrés moderado a nivel global, mientas que en los primeros ciclos se evidencia niveles más altos que en los últimos; en lo referente al afrontamiento del estrés se evidencio diferencias significativas entre los primeros ciclos y los últimos. En conclusión, los de los últimos ciclos usan las estrategias de afrontamiento para combatir el estrés.

Otro punto son las bases teóricas de la variable estrés académico, donde se tiene que los cambios que se vive en el mundo globalizado han traído el aumento de estresores en las personas. En ese sentido, el siglo XIV se usaba la palabra estrés para expresar resistencia, tensión, enfrentar la adversidad o aplicación de medidas frente a los acontecimientos frustrantes. A finales del siglo XVIII y XIX fue usado en el campo de la física para explicar la distorsión que sufría un objeto como consecuencia de una fuerza externa. Posteriormente Canon (1932) considera que el estrés es la perturbación del equilibrio ante diferentes estímulos y Selye (1935) lo define como un grupo coordinado de reacciones del cuerpo ante cualquier acción nociva.

En 1956 aparece Wolf definiendo al estrés como una reacción del organismo ante circunstancias nocivas, teniendo tres consideraciones como son el proceso activo, biológico y dinámico (Gustavo, 2002). Años más adelante, Lazarus (1966) es el resultado del trato que tiene el hombre con el ambiente y pone en desequilibrio su bienestar. Mientras que Orlandini (1999) se refiere al estrés como un proceso

natural del ser humano ante condiciones externas peligrosas que perturban el equilibrio emocional del sujeto. A inicios del siglo XXI, Pacák y Palkovits (2001) es un estado de homeostasis amenazada y que impulsa una respuesta adaptativa para compensar el equilibrio de la persona. Y para la Organización Mundial de la Salud (2010) es un conjunto de reacciones en donde el cuerpo en su totalidad se prepara para defenderse de las acciones que le perjudican.

La palabra estrés es muy usado en el campo de la psicología, psiquiatría, medicina y público en general, en ese sentido es necesario conocer más sobre lo que implica, según Ávila (2014) es una respuesta fisiológica que se suscita por algún problema difícil ya sea emocional o física, por cuanto la persona responde con diferentes reacciones de defensa, pues el ser humano al verse en un problema su organismo reacciona de forma desadaptativa, presentado sintomatología que si no es tratado afecta a su vida diaria, causando una desorganización y molestias que afecta su salud física y emocional.

Un grupo de la población que sufre este mal son los pre universitarios y universitarios de las diferentes carreras profesionales debido a las exigencias de cada instituto o universidad, de acuerdo a (Barraza, 2006, citado por Toribio y Franco, 2016) reconocido por sus investigaciones en este tema menciona que:

Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input). Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (p. 126)

Las dimensiones del estrés académico según Barraza (2005) son tres: los estresores del estrés; son aquellas situaciones que provocan reacciones

inespecíficas en el sujeto, estas pueden ser los exámenes constantes, las divergencias entre compañeros de equipo, las diferencias con los profesores, dificultades para entender y comprender los temas que se brindan en las instituciones superiores, entre otros. Asimismo, estos se dividen en estresores en general que tiene que ver con situaciones especiales que vive cada persona y estresores académicos específicos que está relacionado con los acontecimientos de cada carrera profesional, los cuales se subdividen en físicos, psicológicos y sociales. Algo semejante manifiesta Marín (2013) respecto a los estresores, son situaciones que el sujeto percibe como amenazante que pueden estar o no bajo su control que lo perciben como generadora de estrés.

Los síntomas del estrés predisponen al individuo a un desequilibrio que se manifiestan en la parte física, psicológica y comportamental. En lo físico, estas se pueden observar en el momento estresante, como, agotamiento crónico, hipertensión arterial, cefaleas intensas y persistentes, sudoración en manos y cuerpo, problemas estomacales, etc. En lo psicológico, afecta a la parte cognitiva del ser humano, como incapacidad para relajarse, problemas de memoria, desesperación o irritabilidad y depresión. En lo comportamental altera la conducta del sujeto como evadir las clases, descuido personal, desconexión social y familiar (Rossi, 2001; Barraza, 2008).

Las estrategias de afrontamiento, este se manifiesta para restaurar el desequilibrio que generó la situación estresante, son acciones que el individuo realiza para recuperarse, como la elaboración de planes, desarrollar su habilidad para relajarse, aumentar su autoestima, búsqueda de ayuda profesional y formas de recreación que disminuya el estrés (Barraza, 2008). Cabe destacar que Lazarus y Folkman (1986) aluden que el afrontamiento demanda de esfuerzo y la gestión de emociones para lograr superar la situación estresante.

El modelo teórico que explican cómo se da el estrés académico, es el de Barraza (2006) este se apoya en tres teorías que son el de los sistemas de Colle y modelo transaccional de Lazarus y la teoría general de los sistemas, que da lugar al modelo sistémico cognoscitivista. Este se basa en 4 hipótesis: primero el componente sistémico procesuales, segundo como estado psicológico, tercero indicadores de desequilibrio y cuarto de afrontamiento de restaurador de equilibrio. Se explica que cuando las obligaciones del medio sobrepasan los recursos de la



persona este se transforma en estrés. Entra en el sistema y genera un desequilibrio en el entorno del sujeto causándole síntomas físicos, psicológicos y comportamentales y es ahí donde el sujeto empieza a buscar la forma de afronte más saludable para recuperar el equilibrio; si no mejora se vuelve a repetir el proceso hasta lograr superar el estrés.

Con respecto a la tipología del estrés Guerrero (2017) menciona que este se subdivide en físico y psicológico, ambos se encuentran empalmados y actúan de forma simultánea en la persona: Desde la perspectiva física, este afecta la parte corporal del sujeto y se clasifica en estrés agudo y severo. El primero se manifiesta de manera rápida, no es malo y ayuda al sujeto en situaciones de supervivencia; el segundo es prolongado, se mantiene en el tiempo y lo que genera esta fuera del control del sujeto (Gonzales, 2010). Del punto de vista psicológico, se manifiesta de forma subjetiva, afectado los esquemas de pensamientos del sujeto y la parte emocional. Este se cataloga en eustres que viene hacer el bueno y ayuda a que el sujeto se adapte al medio; también, está el diestrés es el estrés malo y ocasiona que aumente el cortisol causando un desequilibrio en el cuerpo de la persona (Berrio y Mazo, 2011).

Otro aspecto del estrés es la nosología psiquiátrica donde se hace una clasificación del origen del síndrome de acuerdo a los factores estresantes. En ese sentido De Rivera (2001) menciona que los inespecíficos; son acciones de sobrecarga en la persona que debilitan su estado físico y lo vuelve más vulnerable a ciertas enfermedades que afectan al sistema inmunológico, endocrino y nervioso. Los semi-específicos; afectan de manera aguda y provienen de factores externos y patógenos que desencadenan en un cuadro clínico. Los específicos; son causado por factores externos como el estrés postraumático o agudo donde las exigencias del medio sobrepasan los límites tolerables de la persona y la desestabilizan.

Para conocer sobre la segunda variable que es la adicción a las redes sociales, esta tiene inicios con la llegada de la tecnología de la información se ha dado una transformación en la comunicación de las personas, pues ahora se pueden comunicar y compartir información a cualquier continente con solo tener una red de internet. Esta palabra surgió a mediados del siglo XVIII en Francia y Alemania y a inicios del siglo XX Thorstein Veblen lo uso ampliamente y acuñó la noción “determinismo tecnológico”, y para el siglo XXI esta ha impulsado la transformación

del ser humano para que goce de aprender y producir conocimientos (Chávarro, 2007; Ferraro y Lerch, 1997; Reggini, 2005).

García y López (2009) menciona la expresión adicción o dependencia al internet y desde entonces prolifera las investigaciones sobre los usos y abusos de este. Ante ello, Fernández (2010) alude que las redes llevan a cambiar las relaciones sociales e interpersonales de cara a cara por las cibernéticas. En el año 1995 aparece la primera red social, con el nombre "Classmates.com", posteriormente aparecieron muchas ganando millones de usuario, como Friendster en el año 2002, Hi5 y LinkedIn en el 2003, esta última usada para la relación entre profesionales, en ese mismo año aparece MySpace orientada a la industria musical. En el 2004 se crea Flickr para compartir imágenes, y ese mismo año se crea Facebook y actualmente es la red social más conocida a nivel mundial y cuenta con 3800 millones de navegantes (Gonzales, 2018; Santos, 2012).

En el 2005 se crea Youtube; para almacenar y crear videos. En el 2006, aparece Twitter que permite enviar mensajes de 280 caracteres. WassApp creada en el 2009, esta te permite enviar mensajes, audios, videos, llamadas y crear grupos de amigos, también está Instagram que tienen las mismas funciones. Ya por el 2015 aparece Snapchat es una aplicación que permite enviar mensajería por celulares inteligentes con soporte multimedia para audiovisuales y filtros de realidad aumentada que le permiten estar comunicado con sus seguidores (Gonzales, 2018). Otra red social muy conocida en los últimos tiempos es TikTok esta fue lanzada en el año 2016 por el mercado chino como Douyin y en el año 2017 al mercado internacional como hoy se la conoce, esta se encuentra en 150 puebls y llega a más de 800 millones de cibernautas activos (Becerra y Taype, 2020).

Según la OMS (2010) hace referencia que la adicción es un padecimiento físico y psicoemocional donde la persona crea dependencia o necesidad hacia una sustancia, objeto o actividad; llevándole a un comportamiento de descontrol frente a este, que viene con un cuadro clínico que afecta a la parte biológica, genética, psicológica y social del ser humano. Asimismo, la American Psychiatric Association (APA, 2013) alude que la dependencia es un modelo de acondicionamiento inadecuado del uso de sustancias que conlleva a un daño clínicamente al desarrollo normal de la persona. Mientras que Salas (2014) hace referencia que las adicciones psicológicas se muestran en las personas con conductas repetitivas que

eran agradables, pero progresivamente se transforman en respuestas o acciones difíciles de controlar. Por otro lado, Observatorio Nacional de las telecomunicaciones de España (ONTSI, 2011) precisa que la red social brinda servicios mediante la interconectividad del internet para encontrar personas con interés en común y que te permite interactuar con ellos.

En referencia a las adicciones a las redes sociales, Ecurra y Salas (2014) mencionan que es una "Conducta compulsiva que se instaura en un individuo frente al uso de las redes sociales, interfiriendo en el desarrollo de actividades cotidianas y el contacto personal con su entorno, formando peligros significativos" (p. 22). Asimismo, Cugota (2008) alega que una adicción es un comportamiento adictivo a una conducta concreta, en este caso al uso de las redes sociales. Además, Blachnio, et al. (2015) un factor de riesgo para la adicción es el autocontrol insuficiente, en contraste con una persona que es capaz de resistir los impulsos por estar conectado.

Las dimensiones de la adicción a las redes sociales fueron estudiadas por Ecurra y Salas (2014) en donde mencionaron que son tres: obsesión por las redes sociales, falta de control y uso excesivo. Respecto a la primera hace referencia al aspecto cognitivo como tener pensamientos constantes, preocupación, ansiedad y fantasear con la necesidad del acceso a las redes sociales. La segunda falta de control personal hacia las redes sociales, esto hace mención a la preocupación por el entorpecimiento de su uso, descuidando las obligaciones a nivel académico. La tercera tiene que ver con el uso excesivo para controlar el tiempo que pasa utilizando, la persona tiene un descontrol e imposibilidad para disminuir las horas de uso de las redes sociales.

El modelo teórico sobre la adicción a las redes sociales es: La teoría del comportamiento del juego y la presencia de un episodio maniaco, para ello Echeburúa y Corral (2010) hablaron sobre la adicción al internet como una desorganización impulsiva de la conducta del sujeto. El hábito hacia el uso de las redes sociales está asociada a un descontrol en el tiempo invertido frente a una situación interesante, generando un sometimiento debido a los estímulos de placer causando una duplicación de la actividad. Frente a esta situación surge la ansiedad de estar conectado, presentando conductas compulsivas para disminuir esta sensación, no obstante, esto hace que aumente la conducta adictiva.

Los tipos de redes sociales, según la ONTISI (2011) son: directas, indirectas y otros enfoques de clasificación. Respecto a las directas son aquellos perfiles que tienen intereses en común y pueden controlar la información que comunican. Es conveniente resaltar que dentro de esta hay subdivisiones como son: por la finalidad (de ocio y uso profesionales), por el modo de funcionamiento (redes de contenido, personal o profesionales y microblogging), según el grado de iniciación (públicas o privadas) y por el grado de integración (vertical o horizontal). En las indirectas, son servicios prestados de perfiles que no está disponibles para todos existe una persona o grupo que controla las discusiones o información sobre algún tema; en ella encontramos a los foros o blogs. Finalmente, los otros enfoques están apoyados en tipos de relaciones sociales, como son las dirigidas, que no tienen una relación bidireccional y en las no dirigidas si hay una analogía recíproca donde puede opinar sobre la información publicada.

Dentro de las causas de una adicción psicológica, son la explosión que cada persona tiene desde edades tempranas al uso de un celular o tecnología y otra es las características personales que el individuo tenga. En tal sentido, Figueroa (2012) considera algunas como son la vulnerabilidad psicológica, que tiene que ver con la personalidad, control emocional, carencia de afecto, intolerancia y estilos de afronte inadecuado. Otra es la desintegración familiar, los problemas que los jóvenes puedan tener con su familia o la falta de comunicación hacen que sea más propenso a diferentes adicciones. También está la baja autoestima que por la falta de aceptación de los jóvenes le hacen objeto fácil para generar vicios. Finalmente, está la programación de tiempo libre, los adolescentes pasan más tiempo solos y sin supervisión por lo que usan su tiempo de forma inadecuada cayendo en un descontrol frente al uso del internet.

Las señales de alarma frente a la adicción a las redes sociales que las personas deben tomar en cuenta para saber si ya están en peligro de padecer son las siguientes: Abstenerse de sus horas de sueño para estar conectado (< a 5 horas); abandonar sus quehaceres diarios como aseo personal, citas importantes o descuido de la familia; recibir reproches de los familiares por el tiempo de conexión; estar pendiente del celular o pensar demasiado en el cuándo no hay señal; intentar dejar de usarlo y no lograrlo; mentir en el consumo de horas para no sentirse culpable; dejar de socializar con amigos o familiares por estar en el internet

y sentir placer al estar activo en las redes sociales o perder el control cuando deja de usarlo (Echeburúa y Corral, 2010).

### III. METODOLOGÍA

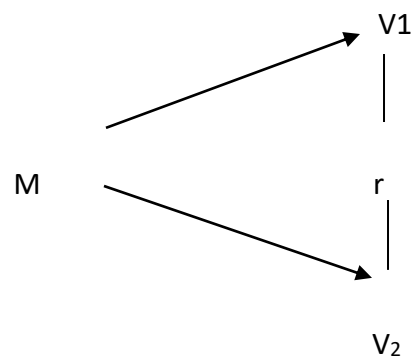
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1 Tipo

El modelo de estudio fue básico, pues sólo se recopiló la información de estrés académico y adicción a las redes sociales y se incrementó los datos sin resolver los problemas de la institución donde se realizó la investigación (Fernández, Baptista y Hernández, 2014)

##### 3.1.2 Diseño

El diseño fue no experimental porque escaseo la maniobra de la variable independiente, sólo se basó en la observación, además, no existió concesión aleatoria de los colaboradores en los ambientes de estudio (Universidad de Minnesota, 2016). Respecto el tiempo y secuencia de la investigación, fue transversal dado que, se realizó en un período determinado y se estudiaron las variables de formas sincrónica, en un tiempo definitivo (Ñaupás, et al., 2014). El esquema del estudio correlacional se simboliza en el siguiente diagrama



M: Estudiantes mujeres y varones

V1: Estrés académico

V2: Adicción a las redes Sociales

r: Posible relación entre las variables.

#### 3.2. Variables y operacionalización

Variable: Estrés académico

**Definición conceptual:**

Según Barraza (2006) define al estrés académico como: un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta en tres momentos; el estudiante se ve sometido a demandas que bajo su valoración son estresores; estos provocan un desequilibrio que se muestra en síntomas; ese desequilibrio obliga a buscar formas de afrontamiento para recuperarse.

**Definición operacional:**

El estrés académico se evaluará en función del inventario SISCO que tiene tres dimensiones: estrategias de afrontamiento, reacciones o síntomas del estrés y estímulos estresores. Asimismo, cuenta con 32 ítems con cinco respuestas tipo Likert y tres niveles de rango: leve, moderado y profundo.

**Indicadores:**

Recarga de labores escolares, clases poco entendibles, evaluación de los docentes, tiempo para realizar las tareas y la personalidad del profesor; cefaleas y/o dolor de espalda, cansancio, disfunciones gástricas, fatiga crónica, dificultad para dormir o sueño irregulares, irritabilidad y/o preocupación excesiva, ansiedad de intranquilidad, humor depresivo y/o tristeza, aislamiento y/o absentismo, desgano, conflictos frecuentes y aumento o reducción de consumo de alimento tendencia a polemizar o discutir; concentrarse, ser asertivo, buscar información, elaborar, ejecutar un plan / obtener lo positivo de la situación estresante y elogiarse.

**Escala de medición:**

Ordinal

Variable 2: adicción a las redes sociales

**Definición conceptual:**

Según Salas y Ecurra (2014) define a la adicción a las redes sociales como: "Conducta compulsiva que se instaura en un individuo frente al uso de las redes sociales, interfiriendo en el desarrollo de actividades cotidianas y el contacto personal con su entorno, formando peligros significativos" (p. 22).

### **Definición operacional:**

La adicción a redes sociales se evaluará por un cuestionario del mismo nombre, cuenta con tres dimensiones: uso excesivo, falta de control personal y obsesión de las redes sociales. Este cuenta con 24 ítems con cinco respuestas tipo Likert y con rangos de calificación: bajo, medio y alto.

### **Indicadores:**

Período de conexión a las redes sociales, cambio de ánimo y relaciones interpersonales; control de tiempo conectado, frecuencia e intensidad; cantidad de veces conectados y necesidad de permanecer conectados.

### **Escala de medición:**

Ordinal

## **3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis**

### **3.3.1 Población**

La población de este estudio estuvo formada por educandos varones y mujeres de las carreras de enfermería técnica, administración de la sala de cómputo, mecánica automotriz y secretariado ejecutivo del instituto superior tecnológico público Bagua. Consta de 280 estudiantes de los ciclos I, III, y V de las cuatro carreras entre las edades de 17 a 35 años. Cabe decir que el universo es todas las personas que tienen particularidades en común porque pertenecen a la misma institución y serán encuestados de manera virtual (Jackson, 2015).

**Criterios de inclusión:** Son féminas y varones de 17 hasta los 35 años de edad; tienen que llenar de forma voluntaria; estudiantes que respondan los dos cuestionarios y pertenecer al instituto superior.

**Criterios de exclusión:** Son educandos que no pertenezcan o hayan dejado la carrera; aquellos que no respondan de forma adecuada los cuestionarios y los que no hayan autorizado el consentimiento informado en caso de menores de 18 años.

### **3.3.2 Muestra**

La muestra constó de 280 educandos entre varones y mujeres del instituto superior. Esta se considera censal ya que, se recolectó el 100% de la población por ser



simultáneamente el universo, además de ser un grupo manejable para realizar el estudio (Ramírez, 1997).

### **3.3.3 Unidad de análisis**

Cada uno de los participantes de las carreras de administración del centro de cómputo, técnica en enfermería, secretario ejecutivo y mecánica automotriz.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Respecto a la técnica que se utilizó para la recolectar los datos, es la encuesta, esta permite recolectar información organizada para luego ser estudiada y procesada, además cada sujeto respondió bajo el mismo modelo de valoración y se distribuyó los mismos cuestionarios (Bernal, 2010). El instrumento que se usó fue el cuestionario, debido a que permite tener recursos para sustentar y registros de la recolección de datos de manera ordenada y representa los conceptos de las variables en todos los enunciados (Soto, 2015).

#### **a) Inventario SISCO de estrés académico**

Este fue hecho por Barraza en el 2006 en México, aquí en Perú fue adaptado por Ancajima en el 2017 en universitarios en la ciudad de Trujillo. Este tuvo una confianza por alfa de Cronbach de 0.90 que quiere decir muy alta (Ancajima, 2017; Barraza, 2007). El inventario consta de 32 ítems, primero tiene un filtro con respuestas dicotómicas (si- no) para conocer si es candidato o no la persona a responder los siguientes ítems; la segunda parte es el inventario en sí que tiene como respuestas tipo Likert que nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Asimismo, este se subdivide en tres partes que son: Estímulos estresantes está conformada por 8 ítems: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10, 32; Síntomas tiene 15 ítems: 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25; y estrategias de afrontamiento, consta de 8 ítems: 1,2, 26, 27, 28, 29, 30, 31. Respecto a la validez para este estudio fue por juicio de expertos donde tres psicólogos con el grado de doctor dieron su aplicabilidad al inventario. Posteriormente paso por Alfa de Crombach para conocer el nivel de seguridad, donde se obtuvo un resultado de 0.981 para los 32 ítems, que es considerada alta.

## b) Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Este cuestionario lo hicieron Ecurra y Salas en el año 2014, en base a los indicadores de adicción a sustancias del DSM-IV-TR que lo sustituyeron por redes sociales. Lo constituye 24 ítems con respuestas tipo Likert donde nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). La confiabilidad lo hicieron por un estudio factorial exploratorio y obtuvieron KMO de 0.95 y una varianza total de 57.49% que quiere decir que es aceptable. Asimismo, en el alfa de Cronbach fue de 0.88 y 0.92, que es un nivel de confianza alto.

Se subdivide en obsesión por las redes sociales que lo componen 10 ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23; Falta de Control Personal en el uso de las redes sociales, tiene 6 ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24; Uso Excesivo de las redes sociales, cuenta con 8 ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21 (Ecurra y Salas, 2014). Con relación a la validez para este instrumento fue por juicio de expertos donde 3 psicólogos con el grado de doctor dieron su aplicabilidad. Referente a la confiabilidad fue por Alfa de Combach dando un 0.984 para los 24 ítems que es alta.

### **3.5. Procedimientos**

En lo concerniente a la recogida de datos para obtener la muestra de este estudio, se procedió de la siguiente manera: Primero se conversó con el director del instituto para facilitar el acceso a los estudiantes, luego se formalizó por medio de una carta de presentación a la institución superior, dando la conformidad para la realización de la investigación. Segundo, se elaboró el consentimiento informado y se dio a los estudiantes para que puedan autorizar la participación de manera voluntaria, seguido se envió los instrumentos por medio de los grupos de whatsApp en el formato de google formularios para ser llenados y ser almacenados en una base de datos. Tercero, se consolidó la información en Excel para ser analizados y organizados e incluirlos en el tratado.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para la obtención de la información se utilizó el Microsoft Excel 2016, que servirá para almacenar la información obtenida de los cuestionarios tanto de la muestra piloto como la misma muestra del estudio. Otro programa que se usará para analizar la confiabilidad de los instrumentos por Alfa de Crombaches el programa estadístico SSPS versión 26, también, se realizará la prueba de normalidad por

Kolmogorov-Smirnov, la correlación con Rho de Spearman y la prueba de hipótesis para saber si se acepta o se rechaza la afirmación. Finalmente, una vez obtenido los resultados serán mostrados en tablas estadísticas de acuerdo a las normas APA.

### **3.7. Aspectos éticos**

En este tratado se va a respetar a la persona humana, para ello la Asociación Americana de Psicología (2020) hace referencia sobre los principios éticos en las investigaciones: la confidencialidad es porque se mantendrá el anonimato de los estudiantes; otro principio es el de autonomía por lo que se entregó un consentimiento informado para que ellos puedan autorizar su participación. El de justicia, busca el bienestar en todo momento, así como la no maleficencia para no causar daño a los participantes y la beneficencia se trata de brindar beneficios de la comunidad y la personas. Todos estos se tomaron en cuenta en con el fin de salvaguardar la dignidad, el respeto y no vulnerar los derechos de los estudiantes involucrados en la investigación.

#### IV. RESULTADOS

##### Análisis descriptivos

**Tabla 1**

*Nivel de estrés académico y sus dimensiones*

Nivel	Estrés académico		Estresores del estrés		Síntomas del estrés		Estrategias de afrontamiento	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	99	35.4	84	30	195	69.6	54	19.3
Moderado	175	62.5	182	65	71	25.4	177	63.2
Severo	6	2.1	14	5	14	5	49	17.5
Total	280	100	280	100	280	100	280	100

En la tabla 1 se aprecia que el nivel de estrés académico más alto es moderado con 62.5%, en el nivel bajo es de 35.3% y en el nivel severo es de 2.1%; esto quiere decir que los estudiantes están sufriendo estrés académico moderado en su mayoría. También los estresores del estrés tienen un 65% en el nivel moderado, en el nivel leve un 30% y en el nivel severo 5%; esto quiere decir que los estudiantes están percibiendo las presiones de las actividades académicas de manera moderada que los está llevando a generar estrés. En la dimensión síntomas del estrés tienen un 69.64% en el nivel leve, en el moderado es de 25.3% y en el nivel severo 5%; esto quiere decir que los alumnos muestran niveles leves de reacciones frente al estrés y en las estrategias de afrontamiento tienen un 63.2% que es el nivel moderado, en el nivel bajo es de 19.2% y en el nivel severo es de 17.5%; esto quiere decir que los estudiantes si usan estas para el afronte del estrés.

**Tabla 2***Nivel de adicción a las redes sociales y sus dimensiones*

Nivel	Adicción a las redes sociales		Obsesión		Falta de control personal		Uso excesivo	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	205	73.2	225	80.4	176	62.9	196	70.0
Medio	70	25.0	50	17.9	98	35.0	75	26.8
Alto	5	1.8	5	1.8	6	2.1	9	3.2
Total	280	100	280	100	280	100	280	100

En la tabla 2 se aprecia que las adicciones a redes sociales tienen un 73.2% en el nivel bajo, en el medio es de 25% y en el alto es de 1.7%; esto quiere decir que los alumnos tienen niveles bajos en el consumo de esta. También, en la obsesión por las redes sociales tiene 80.36% está en nivel bajo, en el nivel medio es de 17.8% y en el nivel alto 1.7%; esto quiere decir que los estudiantes se mantienen en un nivel bajo en esta dimensión ya que, tienen un control adecuado de su uso. En la dimensión falta de control personal los estudiantes están en un 62.86% que es el nivel bajo, mientras que en el nivel medio hay un 35% y en el nivel alto es de 2.1%; esto quiere decir que los estudiantes tienen control en el uso de esta, cabe resaltar que el 35% tiene un nivel medio que es un porcentaje considerable que están en riesgo de padecer una alteración en su rutina diaria por la falta de control y el uso excesivo de las redes sociales tiene un 70% en el nivel bajo, mientras que en el nivel medio un 26.79% y en el nivel alto hay un 3.2%; esto quiere decir que los estudiantes usan de manera baja las redes sociales.

## Análisis inferencial

Se presenta los resultados de la prueba de normalidad, donde se expresa si el estudio es paramétrico o no paramétrico y si la muestra es mayor a 50 se usará el kolmogorov-Simirnov o si esta es menor que 50 se usara Shapiro-Wilk.

**Tabla 3**

*Prueba de normalidad de estrés académico y adicción a redes sociales.*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,075	280	,001	,983	280	,002
Adicción a redes sociales	,089	280	,000	,950	280	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 3, se examina que “n” es mayor a 50, por lo tanto, se usó kolmorov-Smirnov, también el nivel de significancia es menor a 0.5 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador por lo que, no tiene una distribución normal. Entonces se utilizará la correlación Rho de Spearman para la relación de las variables y dimensiones.

## Prueba de hipótesis general

Ho: No existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

H1: Existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022

**Tabla 4**

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

			Estrés académico	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,369**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	280	280
	Adicción a redes sociales	Coefficiente de correlación	,369**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	280	280

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 4 se aprecia que la Rho de Spearman es de ( $r=,369^{**}$ ) por lo cual es una correlación positiva media, entonces quiere decir que si el estrés académico aumenta la adicción a las redes sociales también. Por otro lado, el p valor es de (0.000) que viene hacer menor de  $\alpha= 0.5$ , esto quiere decir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, existe relación entre las variables.

### Hipótesis específica 1

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022

H1: Existe relación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022

**Tabla 5**

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

		Estrés académico	Obsesión por las redes sociales
Rho de Spearman	Estrés académico	1,000	,365**
			,000
		280	280
	Obsesión por las redes sociales	,365**	1,000
		,000	.
		280	280

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 5 se aprecia que la Rho de Spearman es de ( $r=,365^{**}$ ) por lo cual es una correlación positiva media, entonces quiere decir que si el estrés académico aumenta la obsesión por las redes sociales también. Por otro lado, el p valor es de (0.000), que viene hacer menor que  $\alpha=0.5$ , esto quiere decir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo tanto, existe relación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales.



## Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación entre el estrés académico y falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

H1: Existe relación entre el estrés académico y falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022

**Tabla 6**

*Relación entre el estrés académico y la falta de control personal por las redes sociales.*

			Estrés académico	Falta de control personal de las redes sociales
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,349**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	280	280
	Falta de control personal de las redes sociales	Coefficiente de correlación	,349**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	280	280

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6 se aprecia que la Rho de Spearman es de ( $r=,349^{**}$ ) por lo cual es una correlación positiva media, entonces quiere decir que si el estrés académico aumenta la falta de control personal por las redes sociales también. Por otro lado, el p valor es de (0.000), que viene hacer menor a  $\alpha= 0.5$ , esto quiere decir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, por lo tanto, existe relación entre el estrés académico y la falta de control de las redes sociales.

### Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

H1: Existe relación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

**Tabla 7**

*Relación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales.*

			Estrés académico	Uso excesivo de las redes sociales
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,291**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	280	280
	Uso excesivo de las redes sociales	Coefficiente de correlación	,291**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	280	280

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 7 se aprecia que la Rho de Spearman es de ( $r=,291^{**}$ ) por lo cual es una correlación positiva media, entonces quiere decir que si el estrés académico aumenta el uso excesivo por las redes sociales también. Por otro lado, el p valor es de (0.000), que viene hacer menor a  $\alpha=0.5$ , esto quiere decir que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, por lo tanto, existe relación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales.

## V. DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022; donde se consiguió una correlación positiva media ( $r=.369^{**}$ ) entre las variables. Estos resultados coinciden con Díaz (2020) realizada en Trujillo donde alcanzó una correlación directa ( $r= .361^{**}$ ); del mismo modo, Espinoza y Kunimoto (2020) encontraron que existe relación entre las variables en la ciudad de Lima. Entonces, el estar tensionado contribuye a que los estudiantes busquen formas de distraerse para lo cual usan las redes sociales, que a mediano o largo plazo les lleva a generar adicciones a esta.

Por otra parte, en Ecuador Chávez y Coaquira (2021) difieren con los resultados encontrados a nivel nacional ya que, ellos encontraron que no existe relación ( $\tau-b = .009$ ) entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales. Por lo tanto, la adicción a las redes sociales y el estrés académico puede diferir en otros contextos de estudio y también si los estudiantes tienen acceso a la información por medios tecnológicos. Sin embargo, Lei Zhao (2021) menciona que el uso del entretenimiento puede conducir a los estudiantes a la adicción a las redes sociales por lo que se usa este medio como forma de evadir las responsabilidades académicas que a su vez les lleve a padecer estrés académico porque no cumplen con la presentación de trabajos o lo hacen a última hora. Además, a esto se suma la realidad que están viviendo los estudiantes con clases semi presenciales por motivos de pandemia, entonces se refuerza el uso de los medios tecnológicos donde se encuentra todas las redes sociales al alcance de ellos.

Entonces, ante estas realidades encontradas tanto en esta investigación como en otras, sobre el estrés académico esto puede deberse a que los estudiantes han visto alteradas sus rutinas diarias por las clases virtuales en un inicio de pandemia y semi presencial en estos tiempos, además a esto se suma que las relaciones interpersonales se han visto alteradas por la cuarentena y los jóvenes usan la virtualidad para comunicarse, que no son las adecuadas para generar vínculos amicales (UNESCO, 2020). Asimismo, en los resultados obtenidos sobre el estrés fue de nivel moderado en la dimensión estresores, como son las exigencias de los docentes, las actividades que tenga cada curso y los cambios que esta nueva etapa pueda traer (Silva et al., 2019).

Por otro lado, obedece a las peculiaridades propias de cada estudiante tenga para usar las estrategias de afrontamiento de manera que le sirva para disminuir su estrés; otro punto es la autoestima ya que, si esta se encuentra fortalecida les proporcionará confianza para enfrentar cualquier escenario que se le presente, mientras si es baja se puede generar otros problemas como las adicciones a las redes sociales u otros problemas (Pillaca, 2019). Pues como se puede observar ambas variables pueden ser agravantes para que los universitarios no tengan un desempeño adecuado en su formación profesional y por lo tanto esto también afecte a su vida personal y familiar en un futuro.

Al relacionar el estrés académico con la dimensión obsesión por las redes sociales se obtuvo que existe relación positiva media ( $r=,365^{**}$ ); esto difiere con los resultados encontrados por Alarcón y Salas (2022) ya que, ellos estudiaron a la adicción a las redes sociales con la inteligencia emocional donde hallaron una correlación negativa, además respecto a la obsesión por las redes sociales esta tuvo una relación negativa con el uso de las propias emociones y la regulación de estas. Pues el no tener un control de los pensamientos y emociones puede llevar a los estudiantes a presentar ansiedad frente al uso de las redes sociales o fantasear con estas perjudicándolos de manera física y emocional. En ese sentido, APA (2013) mencionando que las adicciones pueden llevar a dañar el desarrollo normal de persona por el consumo inadecuado o tiempo que pasan de las redes sociales.

En referencia al estrés académico y la falta de control personal a las redes sociales se encontró que esta tiene una relación positiva media ( $r=,349^{**}$ ); estos resultados discrepan con los hallados por Pillaca (2019) porque fue una correlación negativa ( $r_s= -.410$ ) entre la autoestima y la falta de control personal. Pues la persona que no tiene una valoración adecuada de sí misma es difícil que tenga un control personal frente a diferentes situaciones que se le presente en la vida, en este caso a las redes sociales. Por consecuencia hace que el estrés aumente y así como también la falta de dominio en el uso de los medios tecnológicos, llevándole a tener preocupación, que, si no está conectado, puede llevar a una ciberadicción.

Respecto a relacionar el estrés académico con el uso excesivo de las redes sociales se obtuvo una correlación positiva media ( $r=,291^{**}$ ); en contraste con el estudio realizado por Díaz (2020) entre los síntomas del estrés y el uso excesivo fue ( $r=,342^{**}$ ) lo que coincide con este trabajo. Entonces, mientras el estrés

académico aumente el uso las redes sociales también llevándole a un círculo vicioso donde el estudiante tendrá de buscar la forma de salir de esta situación. En ese sentido, Barraza (2008) hace mención sobre los síntomas del estrés afecta en lo físico, comportamental y psicológico de los estudiantes. Por otro lado, este pasara más horas conectado en las redes sociales con el fin de atenuar estas reacciones lo que va a empeorar su condición física y mental. También la OMS (2010) refuerza lo mencionado anteriormente porque cuando una persona se abstiene del uso va a manifestar un cuadro clínico que se evidencia en una descompensación de la persona.

Referente a la hipótesis se comprobó la existencia de una relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales con un  $p$  - valor de (0,000) así como también de la correlación con las dimensiones de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales; estos resultados concuerdan con la investigación de Díaz (2020) donde obtuvo la comprobación de su hipótesis alterna con un  $p$  - valor de (0.000). esto quiere decir que hay una relación directa entre las variables, por lo que si hay estresores en los estudiantes también habrá aumento del consumo de las redes sociales.

Con relación a los resultados descriptivos se encontró que el estrés académico tiene un nivel moderado con 62.5%, lo que concuerda con Silva et al. (2019) donde también encontraron un 87.8% en el nivel moderado; también Kloster y Perrotta (2019) encontraron a nivel global un 85%. Entonces los estudiantes presentan un elevado índice de estrés académico a nivel moderado y esto se debe a que los universitarios pasan por situaciones estresantes para adaptarse a la nueva etapa y sobre todo por la carga académica que este genera en su vida. También, Guerrero (2017) hizo referencia que el estrés se manifiesta en lo físico y psicológico, afectando la parte corporal y esquemas del pensamiento de las personas, es por ello, que se puede identificar si un estudiante está teniendo problemas de este tipo para poder intervenir.

Con relación a la adicción a las redes sociales se encontró un nivel bajo con 73.2%; mientras que Pillaca (2019) fue de 33.9% tuvieron un nivel bajo, entonces los estudiantes tienen un dominio adecuado de las redes sociales o quizás por no tener acceso a internet o porque en algunas familias no cuentan con los recursos para contar con un plan. En otros estudios difieren, ya que, se encontró un nivel

medio como en el de Díaz (2020) un 50.8% en nivel promedio y Chávez y Coaquira (2022) un 48% nivel medio; esto se debe a los estudiantes ya disponían de los medios tecnológicos para sus clases virtuales debido a la pandemia y pues debido a ello se popularizaron más las redes sociales llevándolos a permanecer más tiempo conectado.

También la ONTSI (2011) mencionó que estas se usan para interactuar con otras personas con intereses en común por medio de las redes, es por ello que es un medio de interés de los jóvenes para conocer más personas porque permite la comunicación de forma rápida, crear comunidades donde tengan los mismos intereses, formar grupos o crear paginas donde puedan acceder a contenido publicado dentro de la red social. Por otro lado, es usado como negocio o medio de trabajo para ofrecer productos a sus contactos y pues otros sólo lo usan para pasar el tiempo libre.

Los niveles encontrados en las dimensiones de estrés académico son: estresores del estrés 65% nivel moderado, síntomas 69.64% es bajo, estrategias de afrontamiento 63.2% moderado. En ese mismo sentido Díaz (2020) encontró un nivel moderado en estresores con 60.2%, síntomas 58.7%, estrategias de afrontamiento un 68.9%. Frente a estos resultados los educandos están presentando niveles de estrés esto puede repercutir en la falta de concentración y atención al momento de impartir la retroalimentación de los docentes y del mismo aprendizaje que estos quieren obtener u otros problemas como el generar hábitos o adicciones psicológicas. También es resáltate que a pesar de presentar un nivel de estrés moderado estos usan las estrategias de afrontamiento para combatir esta problemática.

Esto se explica con el modelo teórico de Barraza (2006) donde expresa que el estrés entra en el cuerpo y genera un desequilibrio en el ambiente del sujeto y le produce reacciones que se muestra en un cuadro clínico, entonces el sujeto busca la forma de salir de este con mecanismos de afronte para recuperarse. Pues las jóvenes tienen que buscar formar para lidiar con el estrés como organizar el tiempo para cumplir con sus obligaciones académicas, usar técnicas de estudio y sobre todo cuidar las horas del sueño que es importante para reparar el cuerpo y poder continuar con lo planificado.

En lo concerniente a las dimensiones de adicción a las redes sociales son: obsesión 80.4 %; falta de control personal 62.86% y uso excesivo 70%, todas se encuentran en un nivel bajo; mientras que Díaz (2020) encontró nivel medio obsesión 56.7 %; falta de control personal 52.4% y uso excesivo 51.1%, en el nivel alto; asimismo Chávez y Coaquira (2022) encontraron en todas las dimensiones nivel medio. Esto se explica que los jóvenes tienen a usar más las redes sociales para socializar con amigos o como forma de distraerse viendo videos y no se dan cuenta del tiempo que pasan es por ello que en algunos estudios se evidencian niveles bajos y en otros niveles promedios, porque también depende de la percepción que estos tengan con el uso de las redes sociales.

Además, es necesario que las personas tomen en cuenta las señales de alarma según Echeburúa y corral (2010) estas se presentan con el abandono de las rutinas diarias y del aseo personal, recibir llamadas de atención de los familiares cercanos, perder horas de sueño por estar conectado y hasta dejan de socializar por pasar horas con el celular o la tablet. Es necesario que se identifique estas señales antes de que el individuo pase a problemas más serios como son la ansiedad, depresión que son males que llevan al deterioro del cuerpo y mente de los estudiantes.

Estos hallazgos permiten conocer más sobre estos temas y para que los administrativos puedan tomar medidas preventivas para atenuar posibles problemas de salud mental y física de los estudiantes. Es por ello, que este estudio pretendió determinar la relación que existe entre las variables y también sobre los niveles ya que, eso quedará como antecedente sobre cómo se encuentran los jóvenes del instituto superior. Otro aporte es que los acontecimientos por la pandemia están trayendo consecuencias en el uso de los medios tecnológicos ya que, los estudiantes pasan más horas conectados haciendo actividades académicas y sin darse cuenta pueden caer en una ciberadicción; el estar conectado a la red puede traer agravantes en las rutinas diarias de los estudiantes, dejándoles con una alteración a nivel personal, familiar y social en un futuro próximo.

Como se ha podido apreciar tanto el estrés académico como la adicción a las redes sociales se puede presentar tanto en mujeres como en varones y en diferentes edades, causándoles malestares a nivel físico y psicológico; sin

embargo, la población que está más en riesgo son los adolescentes y jóvenes de los institutos o universidades, por lo que hoy en día se usa mucho la virtualidad para poder seguir estudiando. Dado estos precedentes y que la red de internet llegue a más hogares hace que se corra el riesgo de quedar atrapado en el medio tecnológico de la virtualidad y que las relaciones interpersonales y la empatía se vean afectadas por no estar frente a frente a las personas. Pues hoy en día, se observa que el estar en cuarentena por más de dos años ya ha afectado a la población en el aumento del estrés y sobre todo también la ganancia de más cibernautas en las diferentes redes sociales.

Se considera que la dificultad que ha tenido esta investigación ha sido la recolección de datos, por lo que los jóvenes han demorado en enviar sus respuestas a pesar de que están conectados todo el día a internet, esto hace ver que a pesar de poder hacerlo de forma rápida han demorado 2 semanas para poder lograr la totalidad de la muestra. Por otro lado, se puede mencionar que los medios tecnológicos pueden hacer que la información llegue rápido pero también sirve como medio de distracción y hasta de olvidarse de sus obligaciones académicas por pasar más tiempo chateando o viendo videos de forma rápida.



## VI. CONCLUSIONES

**Primera.** - Se determinó una correlación positiva media entre las variables con Rho de Spearman de ( $r=,369^{**}$ ) y un p-valor de 0.000; en los estudiantes del instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

**Segunda.** - Se determinó la relación entre el estrés académico y la obsesión a las redes sociales con Rho de Spearman de ( $r=,365^{**}$ ), y un p-valor de 0.000; en los estudiantes del instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

**Tercera.** - Se determinó la relación positiva media entre el estrés académico y la falta de control personal a las redes sociales con Rho de Spearman es de ( $r=,349^{**}$ ), y un p-valor de 0.000; en los estudiantes del instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

**Cuarta.** - Se determinó la relación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales con Rho de Spearman es de ( $r=,291^{**}$ ), y un p-valor de 0.000; en los estudiantes del instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.

**Quinta.** – En lo concerniente a los niveles se encontró estrés académico moderado con 62.5% así como, en sus dimensiones y con relación a la adicción a las redes sociales fue bajo con 73.2 al igual que en sus dimensiones.

## **VII. RECOMENDACIONES**

**Primera.** – Se sugiere que los directivos del instituto implementen programas preventivos promocionales para mitigar los estragos de estas dos problemáticas; además de brindar el servicio de psicología o consejería individual para ayudar a los jóvenes que tengan este tipo de problemas y otros que se puedan presentar dentro de la institución.

**Segunda.** – Capacitar a los docentes con temas de salud mental para que ellos sean los que puedan identificar este tipo de problemas y así derivar al centro de salud u hospital de Bagua para tratar a los jóvenes, para que de esta manera puedan seguir con sus estudios de forma adecuada.

**Tercera.** – A los padres de familia de la institución estar atentos a los signos y síntomas del estrés para que puedan ellos dar soporte emocional y también controlar el tiempo que pasan sus hijos en el tablet, laptop o celular y así puedan corregir este tipo de conductas como son la adicción a las redes sociales.

**Cuarta.** – A los estudiantes, formar grupos de apoyo para realizar las actividades académicas y también para realizar técnicas de relajación o de deporte con el fin de disminuir el estrés académico y la adicción a las redes sociales.

**Quinta.** - A la comunidad académica que se realicen más indagaciones de estos temas post pandemia para hacer una comparación de los resultados, también ampliar en otros niveles de estudio, edades y carreras profesionales para conocer la realidad de los estudiantes y se puedan tomar medidas preventivas.

## REFERENCIAS

- Alarcón, G., & Salas, E. (2022). Addiction to social networks and emotional intelligence in technical higher education students. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 22(1), 152–166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Alvino, C. (7 de mayo del 2021). Estadísticas de la situación digital en el Perú en el 2020-2021. *Branch*. <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-peru-en-el-2020-2021/#:~:text=Resumen%20general%20del%20uso%20de%20Internet%20en%20Per%C3%BA&text=Respecto%20al%202020%20hubo%20un,acced en%20utilizando%20sus%20dispositivos%20m%C3%B3viles>.
- Araoz, E., Araoz, M., Ramos, N., y Uchasara, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. [http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/14\\_adiccion\\_internet\\_habilidades.pdf](http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/14_adiccion_internet_habilidades.pdf)
- Araoz, E., Roque, M., Ramos, G., Uchasara, M., y Araoz, Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- American Psychiatric Association. (APA, 2013). *DSM-V Diagnostic Criteria Reference Guide*. Washington DC: Author.
- American Psychological Association. (APA, 2020). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/physical-abuse>.
- Ancajima, P. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo.
- Aparicio, P., Ruiz, M., Perea, A., Martínez, M., Pagliari, C., Redel, D., & Vaquero, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*. Volume 46. 101304. ISSN 0736-5853. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CONCIENCIA*, 2(1), 117-125.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es).

Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681- 50 *Revista Española de Drogodependencias* 43 (4) 2018 Adicción a internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión 684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista de Psicología Científica*. 7 (9). <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Universidad pedagógica de Durango. México. *Revista de Psicología Científica*

Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Universidad Pedagógica de Durango, México. *Avances en psicología Latinoamericana – Bogotá*. 26(2),270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

Becerra, N., y Taype, A. (2020). TikTok: ¿una nueva herramienta educativa en la lucha contra COVID-19. *Acta Médica Peruana*, 37(2), 249–251. Doi: <https://doi.org/10.35663/amp.2020.372.998>

Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperada, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es).

Bernal. C (2010). *Metodología de la Investigación*. Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. (3° ed). Colombia: Pearson Educación.

Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021, diciembre 23). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud,

características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 27(2), e482.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Cannon, W. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton

Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿hablamos?* Editora Parramon. España

Chavarro, L. (2007). *Tecnología, sociedad e información*. Cali: Programa.

Chávez, J., & Coaquira, C. (2022). Addiction to social networks and academic stress in Ecuadorian students of technological level. *college notes*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>

De Rivera, J., & Revuelta. (2001). Psychiatric nosology of stress. [Nosología psiquiátrica del estrés] *Psiquis*, 22(1), 9-15. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)

Díaz, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*.

Espinoza, J., y Kunimoto, H. (2020). *Estrés y el uso de las redes sociales de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura)*. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/24198>

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. [Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto] *Adicciones*, 22(2), 91-96. doi:10.20882/adicciones.196

Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construction and Validation of the Questionnaire of Social Networking Addiction (SNA). *Liberabit*, 20–1(1), 75–91.

Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. y Fernández de Sevilla, P. (2018). *Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan*. Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Ferraro, R. y Lerch, C. (1997). *¿Qué es que en tecnología?* Buenos Aires, Argentina: Granica

- Fernández, B. (2010). Las redes sociales. Lo que hacen sus hijos en internet. España: Editorial Club Universitario.
- Fernández, C., Baptista, L., y Hernández S. (2014). Metodología de la Investigación. Editorial McGraw Hill.
- Figuroa, D. (2012). Adicciones Psicológicas. Venezuela: Potalesmedicos.com.
- García, J. y López, C. (2009). Medios de comunicación, publicidad y adicciones. España: Editorial Edaf, S.L.
- Gonzales, C. (2018). Historia y evolución de las redes sociales/ Classmates.com. <https://www.gonzalezcristian.com.ar/2015/03/historia-y-evolucion-de-las-redes-sociales.html>
- González, F. (2010). Psicología para el Docente. Universidad de Guanajuato: 2010.
- Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Gustavo, A. (2002). Stress: Historical development and definition. Argentine journal of anesthesiology. Rev. Arg. Anest. [https://www.anestesia.org.ar/search/articulos\\_completos/1/1/279/c.pdf](https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.pdf)
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. Publ 01 de julio de 2020. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S102930432020000300578&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930432020000300578&lng=es&tlng=es).
- Jackson, S. (2015). Research Methods and Statistics: A Critical Thinking Approach (5.a ed.). [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=rTZ-BAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=Research+Methods+in+Psychology,+5th+Edition&ots=c2euKJ1x9B&sig=KsT\\_z\\_W2HJXEfhED\\_76MWxU55DU#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=rTZ-BAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=Research+Methods+in+Psychology,+5th+Edition&ots=c2euKJ1x9B&sig=KsT_z_W2HJXEfhED_76MWxU55DU#v=onepage&q&f=false)
- Kemp, S. (2021) Digital 0002021 Global Overview Report. Nueva York. WeAreSocial Hootsuite. <https://wearesocial.com/digital-2021Kuric>.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). Las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares: Ene-Feb-Mar 2021. Perú.

<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-tic-i-trimestre-2021.pdf>

Kloster, G. y Perrotta, D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná.

Lamotte, S. (21 de julio del 2021). El 2020 fue el año record para el estrés, <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>.

Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the Coping process*. New York: McGrawHill.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Stress and cognitive processes*. Spain: Martinez Roca Editions.

Lei Zhao. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>.

Marín, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de educación*, 360, 1-16. Recuperado de: [http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360\\_126.pdf](http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360_126.pdf).

Morales, S., Meza, R., y Rojas, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19 (Academic stress in Mexican high school students during COVID-19 confinement). *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 9 (Ed. Esp.), 1-21.

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. (4a. ed.). Ediciones de la U.

Observatorio nacional de las telecomunicaciones y las SI. (ONTSI, 2011). *Las redes sociales*. España.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020). *Respuesta del ámbito educativo de la UNESCO al COVID-*

19. Notas temáticas del Sector de Educación. Unesco Covid-19.  
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271\\_spa?fbclid=IwAR1BBi6CoRKalki-Yi2lpussZMMzzRtHZvldsyXyPI4D2P92-IKjLWfyOTQ](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa?fbclid=IwAR1BBi6CoRKalki-Yi2lpussZMMzzRtHZvldsyXyPI4D2P92-IKjLWfyOTQ)

Orlandini, A. (1999). El estrés Que es y cómo superarlo. México: La ciencia para todos. 2da. Edición.

Pacák, K., & Palkovits, M. (2001). Stressor specificity of central neuroendocrine response: Implications for stress-related disorders. *Endocrine Reviews* 2001, 22, 4:502-548

Pillaca, J. (2019). Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Sur. *Acta psicológica peruana*, 4(2), 356-378.

Ramírez, T. (1997). Como Hacer un Proyecto de Investigación. Caracas. Editor Tulio A.

Reggini, H. (2005). El futuro no es más lo que era. Buenos Aires: Fundación Universidad Católica Argentina.

Red de Salud Bagua. (2014). Plan operativo institucional. Gobierno regional de Amazonas.

Rossi, R. (2001). Para superar el estrés. España: De Cecchi.

Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. Revista [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-ylos-nuevos-problemas-de-salud.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-ylos-nuevos-problemas-de-salud.pdf)

Salas, E., y Ecurra, M. (2014). Uso de las redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. [https://www.researchgate.net/publication/272681790\\_Uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_entre\\_estudiantes\\_universitarios\\_limeños](https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limeños)

Selye, H. (1935). ¿Qué es el estrés? *Estrés\_PNL*. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

Seguro Social de Salud. (ESSALUD, 2021). Salud mental en tiempos de covid-19: el impacto individual y familiar en la salud emocional del asegurado. Perú. [http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/direcc\\_invest\\_salud/RRI\\_06\\_2021.pdf](http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/direcc_invest_salud/RRI_06_2021.pdf)



- Sampedro, O. (2021). Redes sociales: desinformación, adicción y seguridad. [http://www.ieee.es/Galerias/fichero/docs\\_opinion/2021/DIEEEO30\\_2021\\_R AUSAM\\_RedetesSociales.pdf](http://www.ieee.es/Galerias/fichero/docs_opinion/2021/DIEEEO30_2021_R AUSAM_RedetesSociales.pdf)
- Santos, A. (2012). The evolution of "social networks". <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/15161/7/adesantos TFG0712memoria.pdf>
- Silva, M., López, J., Sánchez, O., y González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *RECIEN*. 2019; 18. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Soto, R. (2015). *La tesis de maestría y doctorado en 4 pasos*. (2a ed.). Lima: Diograf. Taboada
- Tizón, J. (2020). Salud emocional en tiempos de crisis: reflexiones desde una pandemia. *Salud emocional en tiempos de crisis*, 1-182. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4781077>
- Toribio, C., y Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- University of Minnesota. (2016). *Research Methods in Psychology*. Editorial de Bibliotecas de la Universidad de Minnesota.
- World Health Organization. (WHO, 2010). Global strategy to reduce the harmful use of alcohol. Italy.: WHO Document Production Service.

## ANEXOS

**Anexo 01**  
Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Nivel
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general					
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022?	Determinar la relación entre el estrés y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.	Existe relación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022	Estímulos estresores	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor. Tiempo para realizar las tareas.	3-10	Ordinal 1 (nunca), 2 (rara vez), 3 (algunas veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre)	Leve moderado severo
			Síntomas	Dolor de cabeza y/o espalda. Cansancio, fatiga crónica. Disfunciones gástricas. Dificultad para dormir o sueño irregular. Ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo y/o Tristeza. Irritabilidad y/o preocupación excesiva. Aislamiento y/o absentismo. Desgano. Tendencia a polemizar o discutir. Conflictos frecuentes.	11-25		

				Aumento o reducción de consumo de alimento.			
			Estrategias de afrontamiento.	Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.	26 - 31		
Problemas específicos:	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Adicción a las redes sociales				

<p>P1: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022?</p>	<p>O1: Determinar la relación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.</p>	<p>H1: Existe relación entre el estrés y la obsesión por las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.</p>	<p>Dimensiones</p>	<p>Indicadores</p>	<p>Ítems</p>		
<p>P2: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022?</p>	<p>O2: Determinar la relación entre el estrés académico y falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la</p>	<p>H2: Existe relación entre el estrés académico y falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.</p>	<p>Obsesión por las redes sociales.</p>	<p>Tiempo de conexión a las redes sociales. Estado de ánimo. Relaciones interpersonales.</p>	<p>2,3,5,6, 7,13,15, 19,22,23</p>	<p>Ordinal 1 (nunca),</p>	<p>Bajo Medio</p>

P3: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022?	pandemia, Bagua, 2022.  O3: Determinar la relación el estrés académico y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.	H3: Existe relación entre el estrés académico y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022.	Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Control de tiempo conectado. Intensidad. Frecuencia.	4, 11, 12,14, 20,24	2 (rara vez), 3(algunas veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre)	Alto
			Uso excesivo de las redes sociales.	Necesidad de permanecer conectados. Cantidad de veces conectados.	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		

DISEÑO DE INVESTIGACION	POBLACION Y MUESTRA	INSTRUMENTO	ESTADISTICA
<p><b><u>Tipo de Investigación:</u></b> No experimental</p> <p><b><u>Enfoque:</u></b> cuantitativo</p> <p><b><u>Nivel:</u></b></p>	<p><b><u>Población: 360</u></b></p> <p><b><u>Muestra: 90</u></b></p> <p>Muestreo intencional</p>	<p>Técnica. Instrumento. Inventario SISCO</p>	<p><b>Descriptiva</b> A través de tablas de frecuencia usando el programa SPSS versión 23</p>
<p>Diseño de Investigación:</p>  <pre> graph TD     A[Diseño de Investigación: V1] --- B((n))     B --&gt; C[r]     B --&gt; D[V2]     C --&gt; D   </pre>			<p><b>Inferencial</b> Se realizara la contratación de hipótesis Chi cuadrada.</p>
<p><b><u>Dónde.</u></b></p> <p><b>V 1. Estrés académico</b></p> <p>r. Coeficiente de correlación</p> <p><b>V 2. Adicción a las redes sociales</b></p>			

## Anexo 02

### Operacionalización de variable estrés académico

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala	Rangos
Estímulos estresores	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas	3 - 10	Ordinal 1 (nunca), 2 (rara vez), 3 (algunas veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre)	Leve Modera do Severo
Síntomas	Dolor de cabeza y/o espalda. Cansancio, fatiga crónica. Disfunciones gástricas. Dificultad para dormir o sueño irregular. Ansiedad e indecisión. Tono de humor depresivo y/o Tristeza. Irritabilidad y/o preocupación excesiva. Aislamiento y/o absentismo. Desgano. Tendencia a polemizar o discutir. Conflictos frecuentes. Aumento o reducción de consumo de alimento.	11- 25		
Estrategias de afrontamiento.	Ser asertivo. Concentrarse, buscar información, Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse.	26 - 31		

### Anexo 03

#### Operacionalización de variable adicción a las redes sociales

Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala	Rangos
Obsesión por las redes sociales.	Tiempo de conexión a las redes sociales.	2,3,5,6,	Ordinal 0 (nunca), 1 (rara vez), 2(algunas veces), 3 (casi siempre) y 4(siempre)	Bajo
	Estado de ánimo.	7,13,15,		Medio
	Relaciones interpersonales.	19,22,23		Alto
Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Control de tiempo conectado. Intensidad. Frecuencia.	4, 11, 12,14, 20,24		
Uso excesivo de las redes sociales.	Necesidad de permanecer conectados. Cantidad de veces conectados.	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		



## Anexo 04

### Inventario SISCO del estrés académico

Dr. Arturo Barraza Macías

Institución educativa :

Especialidad :

Edad :

Sexo :

1. Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI		NO	
----	--	----	--

En caso de seleccionar la alternativa “no” el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si” pasar a las siguientes preguntas. Asimismo, tienes 5 opciones de respuesta.

	<b>Dimensión estresores:</b> Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:	Nunca	Raras	Algunas veces	Casi siempre	siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	Problemas con el horario de clases					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7	No entender los temas que se abordan en la clase					
8	Participación en clase (responder preguntas, experiencias, etc.)					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
	<b>Dimensión síntomas del estrés:</b> <b>Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones, físicas, psicológicas y comportamentales:</b>					
	<b>Subdimensión: síntomas y reacciones físicas</b>					
10	Trastornos en el sueño (insomnio y pesadillas)					

11	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12	Dolores de cabeza o migrañas					
13	Problemas de digestión, dolor abdominal p diarrea					
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse el pelo, etc.					
15	Somnolencias o mayor necesidad de dormir					
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones psicológicas</b>					
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17	Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)					
18	Ansiedad, angustia o desesperación					
19	Problemas de concentración					
20	Sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad					
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones comportamentales</b>					
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22	Aislamiento de los demás					
23	Desgano para realizar las labores escolares					
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	<b>Dimensión estrategias de afrontamiento: Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que causaba la preocupación o nerviosismo</b>					
25	Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
28	Elogios a si mismo					
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
30	Búsqueda de información sobre la situación					
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

## Anexo 05

### Cuestionario de adicción a las redes sociales

Institución educativa :

Especialidad :

Edad :

Sexo :

A continuación, se presenta 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (x) en el espacio que corresponda a lo que Ud. Siente, piensa o hace						
Nº	Indicadores	Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	siempre
01	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales					
02	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más					
03	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales					
04	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales					
05	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
06	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
07	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
08	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
09	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.					
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales					
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					

16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social					
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja					
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado					
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales					
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales					
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					

## Anexo 06

Juez 01: Dr. Oswaldo Palacios Isla

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADEMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSION 1: Estresores del estrés</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:</b>							
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	Problemas con el horario de clases	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	Participación en clase (responder preguntas, experiencias, etc.)	X		X		X		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
	<b>DIMENSION 2: síntomas del estrés</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones, físicas, psicológicas y comportamentales:</b>							
	<b>Subdimensión: síntomas y reacciones físicas</b>							
10	Trastornos en el sueño (insomnio y pesadillas)	X		X		X		

11	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal p diarrea	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse el pelo, etc.	X		X		X		
15	Somnolencias o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones psicológicas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
17	Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
19	Problemas de concentración	X		X		X		
20	Sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones comportamentales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3 : estrategias de afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que causaba la preocupación o nerviosismo</b>							
25	Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
28	Elogios a si mismo	X		X		X		

29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	X		X		X		
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**        **Aplicable después de corregir [ ]**        **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr/ OSWALDO PALACIOS ISLA        **DNI:** 09049102

**Especialidad del validador:** PS. CLINICO FORENSE

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**13 de mayo del 2022**

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia. se dice suficiencia cuando los ítems planteados



OSWALDO PALACIOS ISLA  
PSICOLOGO  
n. 5596

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ADICCION A REDES SOCIALES**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 : Obsesión por las redes sociales</b>							
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	X		X		X		
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	X		X		X		
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	X		X		X		
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales	X		X		X		
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X		
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	X		X		X		
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
9	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.	X		X		X		
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2 : falta de control por las redes sociales</b>							
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	X		X		X		
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		



13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	X		X		X		
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X		
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3: Uso excesivo de las redes sociales<sup>0</sup></b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	X		X		X		
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X		
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	X		X		X		
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	X		X		X		
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales	X		X		X		
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X		
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ X ]**            **Aplicable después de corregir [ ]**            **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr/ OSWALDO PALACIOS ISLA  
**Especialidad del validador:** PS. CLINICO FORENSE

**DNI:** 09049102

**13 de mayo del 2021**

  
**OSWALDO PALACIOS ISLA**  
**PSICOLOGO**  
**C.Ps.P. 5596**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

## Anexo 07

Juez 02: Dr. Eddy Eugenio García García

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADEMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estresores del estrés</b>							
	<b>Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:</b>	X		X		X		
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	Problemas con el horario de clases	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	Participación en clase (responder preguntas, experiencias, etc.)	X		X		X		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo							
	<b>DIMENSIÓN 2 : síntomas del estrés</b>							
	<b>Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones, físicas, psicológicas y comportamentales:</b>	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas y reacciones físicas</b>	X		X		X		
10	Trastornos en el sueño (insomnio y pesadillas)	X		X		X		

11	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse el pelo, etc.	X		X		X		
15	Somnolencias o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones psicológicas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
17	Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
19	Problemas de concentración	X		X		X		
20	Sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones comportamentales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		x		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3 : estrategias de afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que causaba la preocupación o nerviosismo</b>							
25	Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		
28	Elogios a si mismo	X		X		X		

29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	X		X		X		
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** La Matriz de consistencia señala 31 ítems, y en el certificado aparecen 32 ítems. Es un buen instrumento.

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**      **Aplicable después de corregir [ ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador.** Dr.: Eddy Eugenio García García

**DNI:** 07840149

**Especialidad del validador:** Investigador/ Psicólogo Educativo

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**13 de mayo del 2022**

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



**Nota:** Suficiencia. se dice suficiencia cuando los ítems planteados

**Dr. Eddy Eugenio García García**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ADICCION A REDES SOCIALES**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 : Obsesión por las redes sociales</b>							
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	X		X		X		
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	X		X		X		
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	X		X		X		
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales	X		X		X		
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X		Califica inverso
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	X		X		X		
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
9	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.	X		X		X		
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2 : falta de control por las redes sociales</b>							
11	Apenas despierto lo primero que hago es conectarme a las redes sociales	X		X		X		

12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	X		X		X		
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X		
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social	X		X		X		Califica inverso
	<b>DIMENSIÓN 3: Uso excesivo de las redes sociales0</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	X		X		X		
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X		
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	X		X		X		
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	X		X		X		
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales	X		X		X		
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X		
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es un buen instrumento**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ X ]**      **Aplicable después de corregir [ ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr: Eddy Eugenio García García**

**DNI: 07840149**

**Especialidad del validador: Investigador / Psicólogo Educativo**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados

**13 de mayo del 2022**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eddy Eugenio García García', written in a cursive style.

**Dr. Eddy Eugenio García García.**

## Anexo 08

Juez 03: Dr. Reynaldo Murrillo Vega

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADEMICO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSION 1: Estresores del estrés</b>							
	<b>Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:</b>	X		X		X		
1	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	Problemas con el horario de clases	X		X		X		
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8	Participación en clase (responder preguntas, experiencias, etc.)	X		X		X		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo							
	<b>DIMENSIÓN 2 : síntomas del estrés</b>							
	<b>Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones, físicas, psicológicas y comportamentales:</b>	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas y reacciones físicas</b>	X		X		X		



10	Trastornos en el sueño (insomnio y pesadillas)	X		X		X		
11	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
12	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
13	Problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea	X		X		X		
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse el pelo, etc.	X		X		X		
15	Somnolencias o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones psicológicas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
17	Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)	X		X		X		
18	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
19	Problemas de concentración	X		X		X		
20	Sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad	X		X		X		
	<b>Subdimensión: síntomas o reacciones comportamentales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
22	Aislamiento de los demás	X		X		X		
23	Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		x		
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
	<b>DIMENSION 3 : estrategias de afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
	<b>Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que causaba la preocupación o nerviosismo</b>							
25	Habilidad asertiva (defender nuestra preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X		
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X		X		X		
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X		

28	Elogios a si mismo	X		X		X		
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
30	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	X		X		X		
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** La Matriz de consistencia señala 31 ítems, y en el certificado aparecen 32 ítems. Es un buen instrumento.

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**        **Aplicable después de corregir [ ]**        **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr.: Murillo Vega Reynaldo**

**DNI: 08494108**

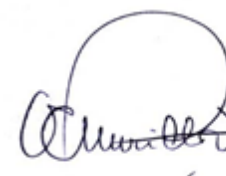
**Especialidad del validador: Psicólogo Clínico y Educativo**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**13 de mayo del 20**

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



**Nota:** Suficiencia. se dice suficiencia cuando los ítems planteados

**Dr. Murillo Vega Reynaldo**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ADICCION A REDES SOCIALES**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 : Obsesión por las redes sociales</b>							
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	X		X		X		
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	X		X		X		
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	X		X		X		
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales	X		X		X		
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	X		X		X		
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	X		X		X		
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	X		X		X		
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
9	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.	X		X		X		

10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	X		X		X		
	<b>DIMENSION 2 : falta de control por las redes sociales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11	Apenas despierto lo primero que hago es conectarme a las redes sociales	X		X		X		
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	X		X		X		
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	X		X		X		
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	X		X		X		
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social	X		X		X		
	<b>DIMENSION 3: Uso excesivo de las redes sociales0</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	X		X		X		
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	X		X		X		
19	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	X		X		X		
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	X		X		X		
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	X		X		X		

22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales	X		X		X	
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	X		X		X	
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es un buen instrumento**

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**        **Aplicable después de corregir [ ]**        **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr: Murillo Vega Reynaldo**

**DNI: 08494108**

**Especialidad del validador: Psicólogo Clínico y Educativo**


<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**13 de mayo del 2022**

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia. se dice suficiencia cuando los ítems planteados



**Dr. Murillo Vega Reynaldo.**

## Anexo 09

### Carta de aceptación



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Lima, 20 de Mayo del 2022

Carta de Presentación N° 218 – 2022 – UCV – VA – EPG – F06L03/J

Señor(a)  
Dr. Carlos Esteban Florián Huayán  
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
TECNOLÓGICO PÚBLICO - "BAGUA".  
Director General  
Presente.-



De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **FERNANDEZ RIMARACHIN ESLITA** con N° DNI **45437182** y código de matrícula N° **6500088828**, estudiante del programa de **Maestría en Psicología Educativa** quien se encuentra desarrollando el trabajo de investigación (Tesis):

**ESTRÉS ACADÉMICO Y LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO PÚBLICO DURANTE LA PANDEMIA, BAGUA, 2022.**

En ese sentido, solicito a su persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestro estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente investigación serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Atentamente.

---

  
Dña. Hilda Ruth Majo Marmón  
2022 de la Escuela de Posgrado  
Carranca Lima Are

## Anexo 10

Carta de autorización

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

# AUTORIZACIÓN

Bagua, 10 de junio del 2022.

El director del Instituto De Educación Superior Tecnológico Público "Bagua", ubicado en la carretera Bagua Copallin Km 2.5 – Tomaque.

## AUTORIZA

Que **FERNANDEZ RIMARACHIN, ESLITA**; identificada con DNI 45437182, estudiante del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, tenga las facilidades para desarrollar su trabajo de investigación (tesis) denominado:

### **Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022**

Se expide la presente autorización en respuesta documentada a la Carta de presentación N° 218 – 2022 – UCV – VA – EPG – F06L03/J

Atentamente



*Carlos E. Florián Huayán*  
DR. CARLOS E. FLORIÁN HUAYÁN

Director General

DR. Carlos Esteban Florián Huayán





## Anexo 12

### Resultaos de SPSS

\*resultadosmaestria2.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado

Correlaciones

			Estres académico	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Estres académico	Coefficiente de correlación	1,000	,369**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	280	280
Adicción a redes sociales	Estres académico	Coefficiente de correlación	,369**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	280	280

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

			Estres académico	Obsesión por las redes sociales
Rho de Spearman	Estres académico	Coefficiente de correlación	1,000	,365**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	280	280
Obsesión por las redes sociales	Estres académico	Coefficiente de correlación	,365**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	280	280

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Efectúe una doble pulsación para activar

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode:ON | H: 82, W: 1093 pt

17°C Despejado 19:09 30/07/2022

\*resultadosmaestria2.spv [Documento1] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Resultado

Correlaciones

			Estres académico	Falta de control de las redes sociales
Rho de Spearman	Estres académico	Coefficiente de correlación	1,000	,349**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	280	280
Falta de control de las redes sociales	Estres académico	Coefficiente de correlación	,349**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	280	280

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Correlaciones no paramétricas

Correlaciones

			Estres académico	Uso excesivo de las redes sociales
Rho de Spearman	Estres académico	Coefficiente de correlación	1,000	,291**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	280	280
Uso excesivo de las redes sociales	Estres académico	Coefficiente de correlación	,291**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	280	280

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicode:ON | H: 82, W: 1093 pt

17°C Despejado 19:10 30/07/2022

## Anexo 13

### Confiabilidad del inventario SISCO de estrés académico

**Tabla 8**

*Resumen de procesamiento de casos*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

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

**Tabla 9**

*Confiabilidad de estrés académico*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,976	32

## Anexo 14

### Confiabilidad del inventario de adicción a redes sociales

**Tabla 10**

*Resumen de procesamiento de datos*

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

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

**Tabla 11**

*Confiabilidad de Adicción a redes sociales*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,984	24

## Anexo 15

### Consentimiento informado

# Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto publico, Bagua, 2022.

 eslita.fr@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



\*Obligatorio

#### Consentimiento informado

Estimado estudiante por medio del presente documento se solicita su participación de manera voluntaria, además sus respuestas en la prueba tendrá un carácter confidencial, de tal manera que su nombre no será publicado por ningún medio. Por tanto, agradezco su participación en llenar todas las preguntas de la prueba.  
Muchas gracias.

Acepto participar de manera voluntaria \*

- si
- no

## Anexo 16

Figuras de los niveles de estrés académico y sus dimensiones

Figura 1

*Nivel de estrés académico.*

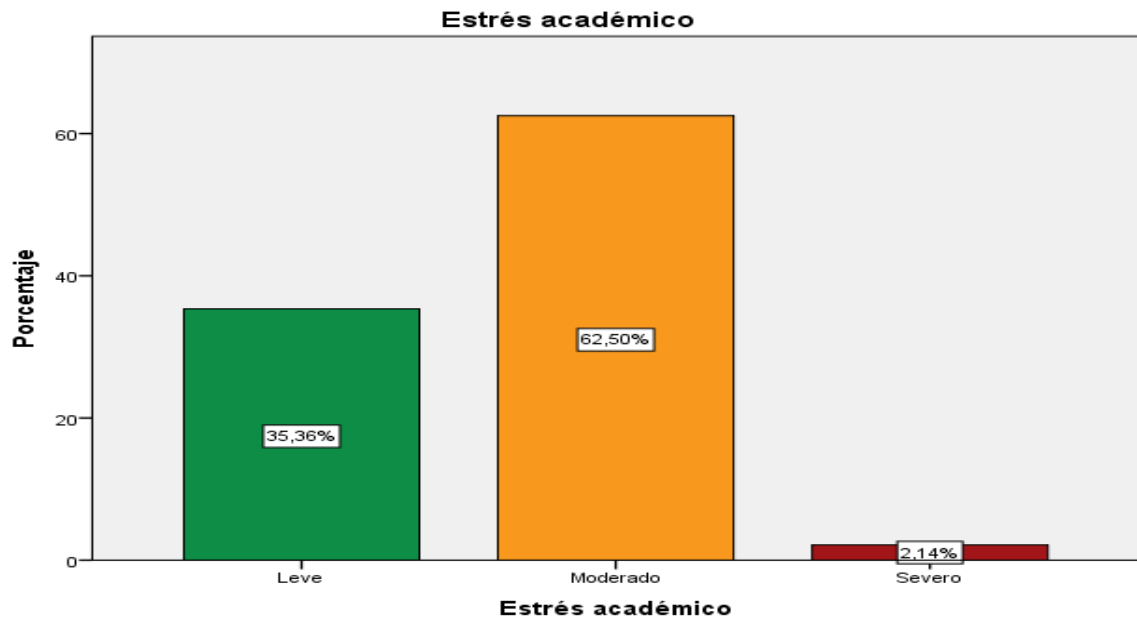


Figura 2

*Nivel de estresores del estrés.*

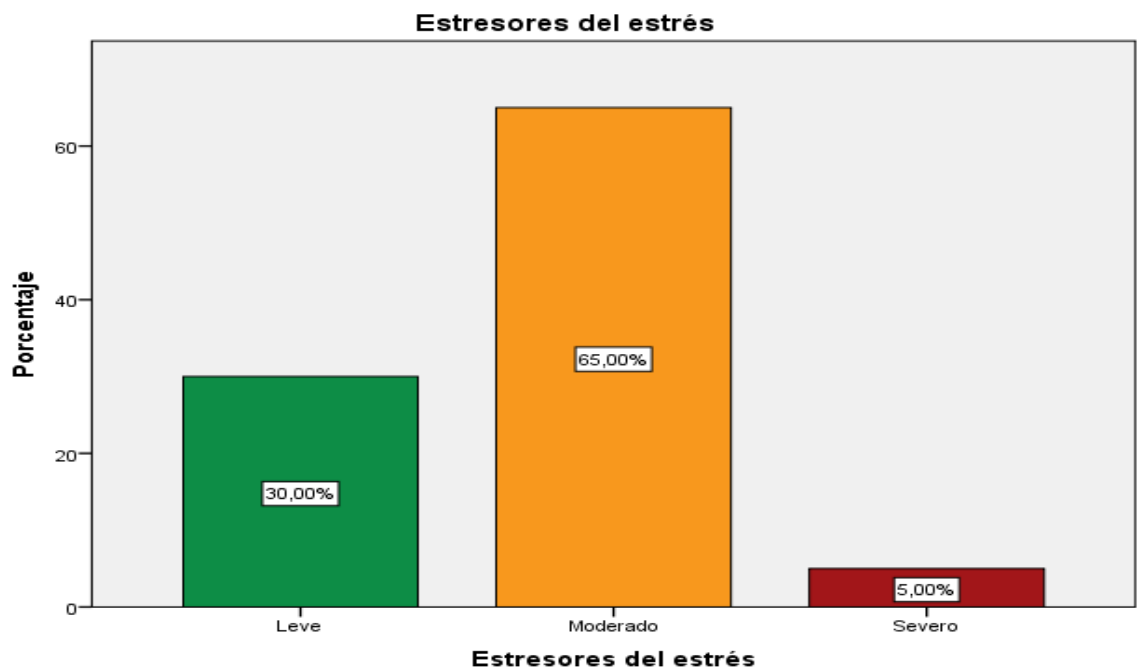


Figura 3

*Nivel de síntomas del estrés.*

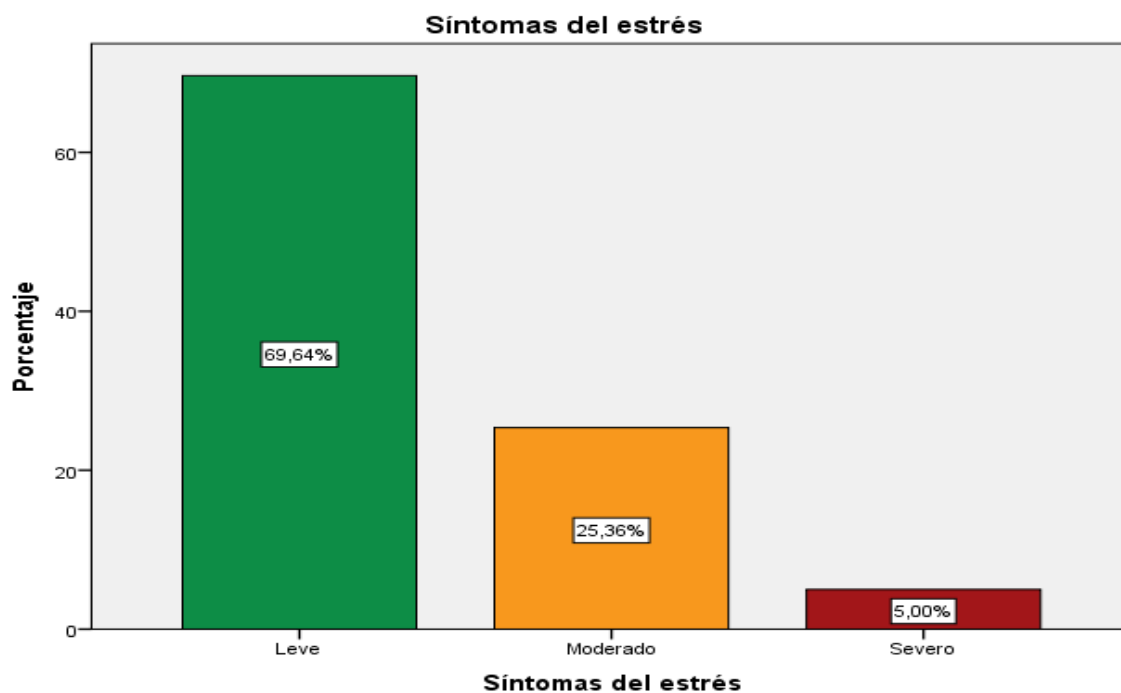
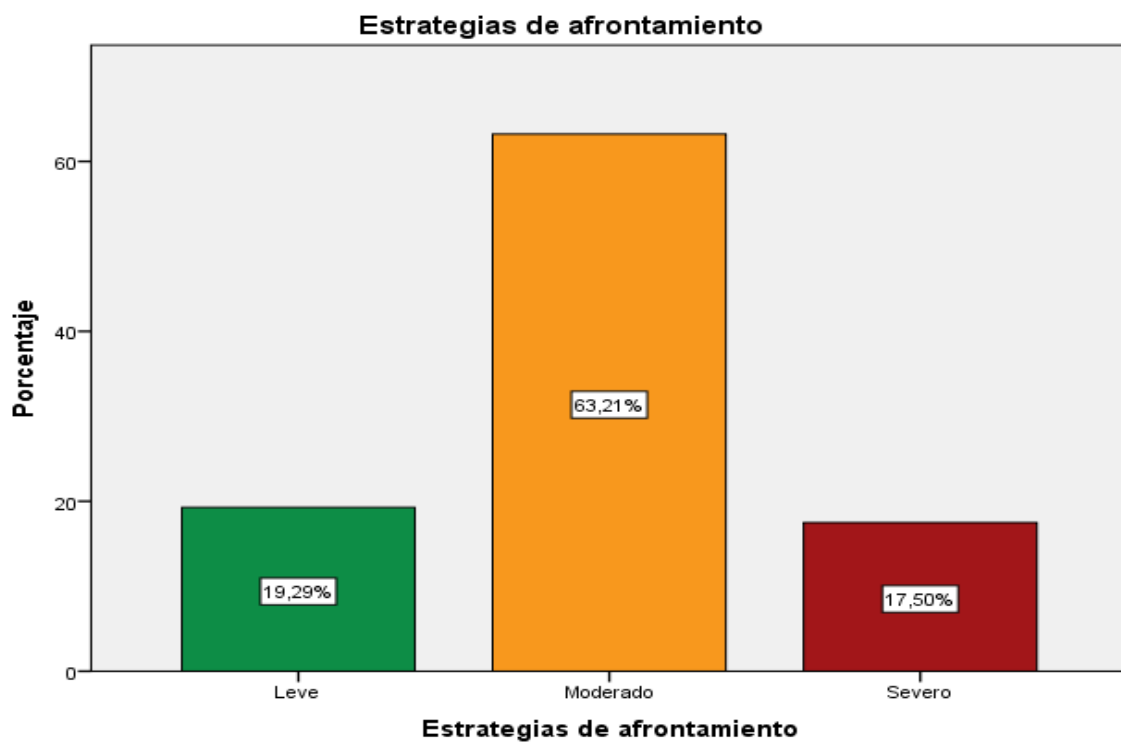


Figura 4

*Nivel de estrategias de afrontamiento.*



## Anexo 17

Figuras de los niveles de adicción a las redes sociales y sus dimensiones

Figura 5

*Nivel de adicción a redes sociales.*

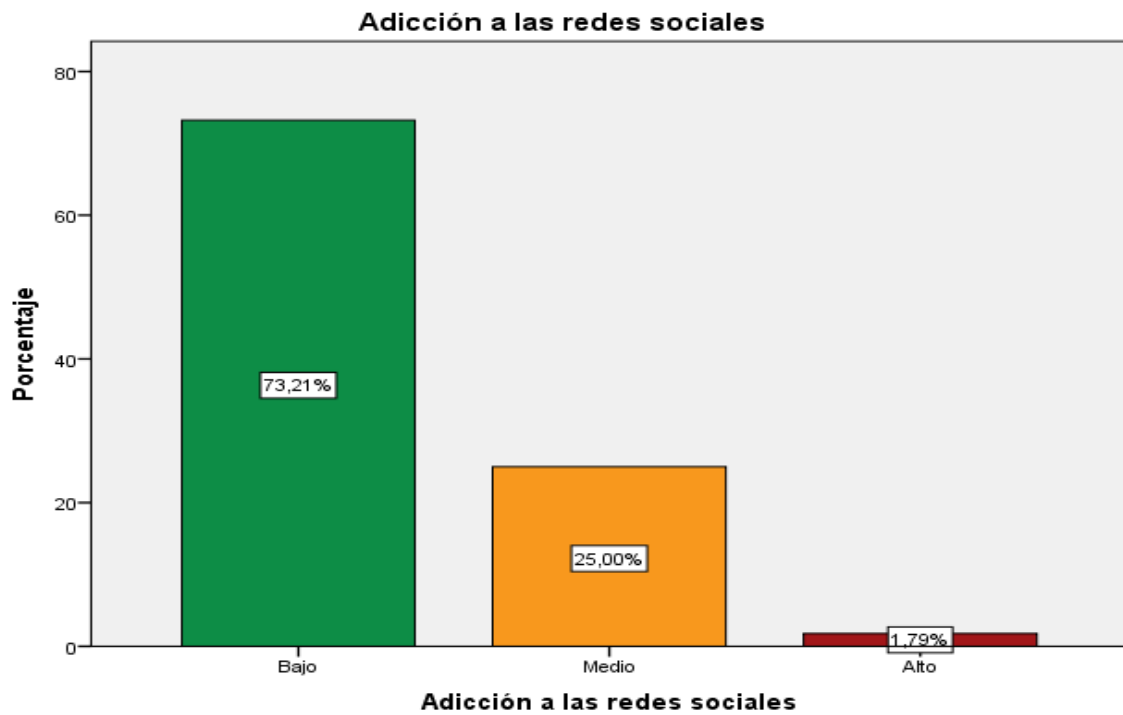


Figura 6

*Nivel de obsesión de las redes sociales.*

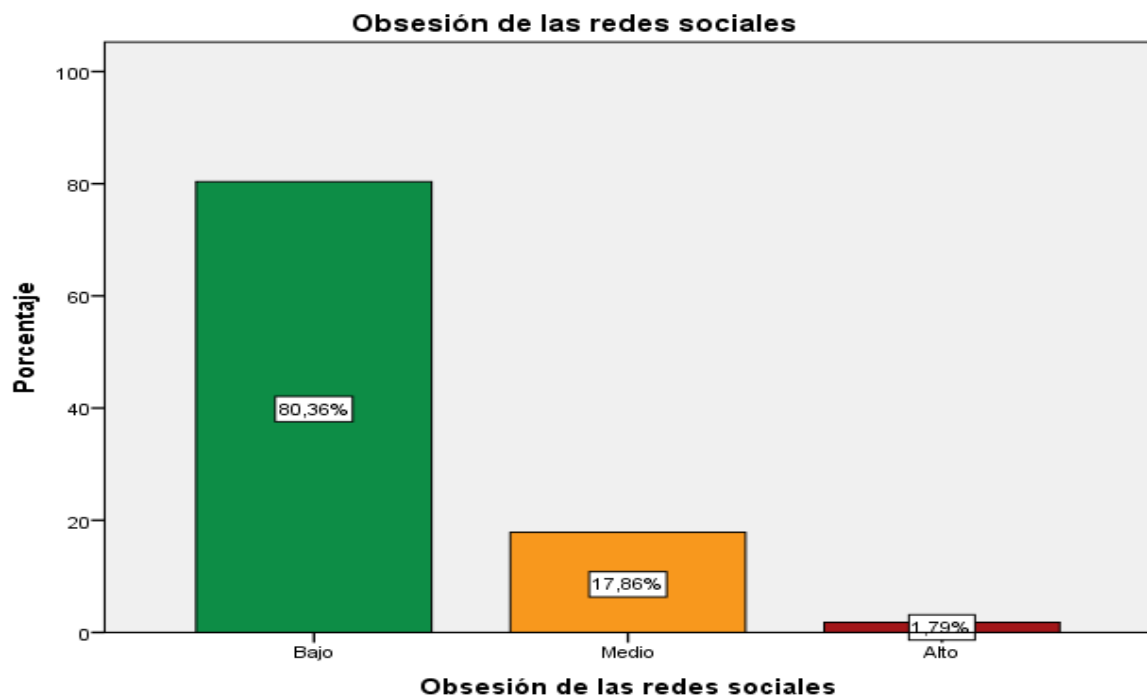


Figura 7

*Nivel de falta de control de las redes sociales.*

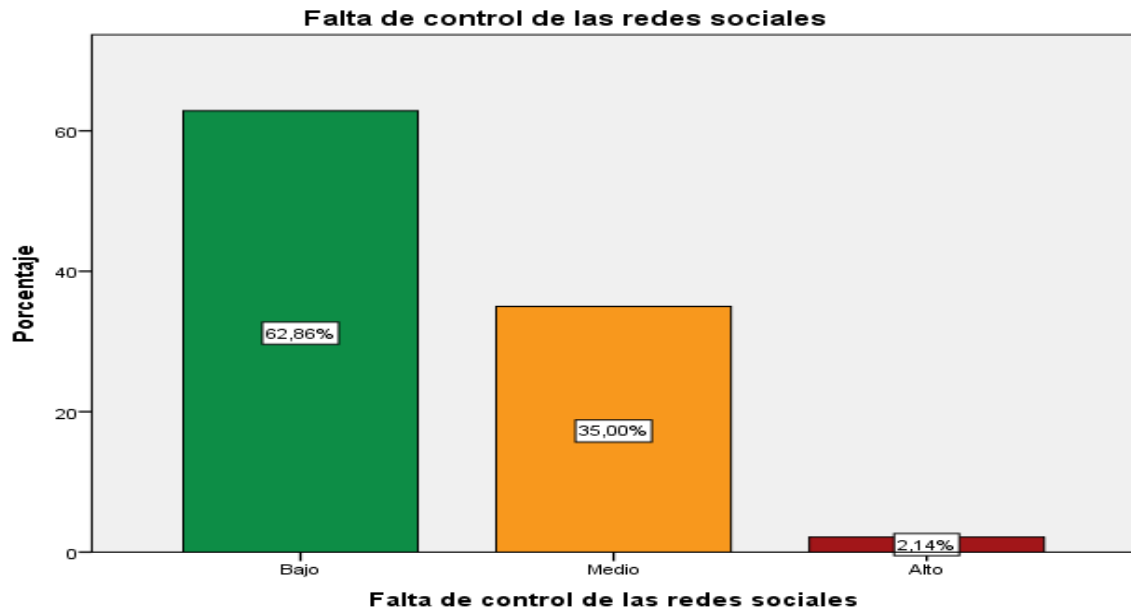
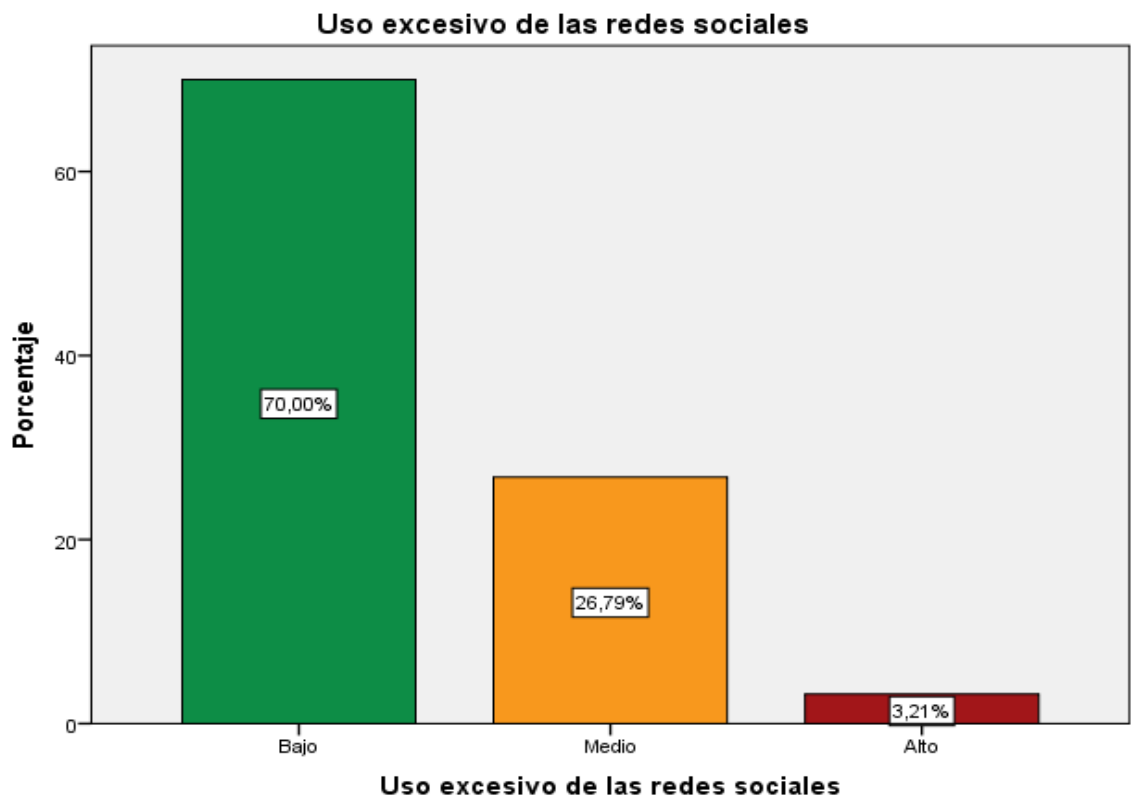


Figura 8

*Nivel de uso excesivo de las redes sociales.*







**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, SANABRIA BOUDRI FANNY MIRIAM, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis Completa titulada: "Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público durante la pandemia, Bagua, 2022", cuyo autor es FERNANDEZ RIMARACHIN ESLITA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 03 de Agosto del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
SANABRIA BOUDRI FANNY MIRIAM <b>DNI:</b> 06962947 <b>ORCID</b> 0000-0002-2462-2715	Firmado digitalmente por: FSANABRIABO el 14-08- 2022 10:08:23

Código documento Trilce: TRI - 0389152