



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la
Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión 5077, Ventanilla

2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORAS:

Camara Castillo, Katheryne Brigitte (orcid.org/0000-0003-1752-7995)

Perez Rojas, Lizbeth Rosario (orcid.org/0000-0002-0136-3888)

ASESORA:

Mg. Casanova Rubio, María Ysabel (orcid.org/0000-0002-3012-9345)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2022

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a Dios por darnos la vida y estar en todo momento derramando sus bendiciones. A nuestros queridos padres por su amor, apoyo incondicional, sus buenos consejos y decirnos siempre que podíamos lograrlo. A nuestros docentes por compartir sus conocimientos y ser un modelo de superación desde que iniciamos esta hermosa carrera profesional.

“Le debo mi éxito a esto: nunca di ni
acepté una excusa”

(Florence Nightingale)

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Cesar Vallejo por haber permitido nuestro crecimiento profesional de manera competente en el sector salud.

A nuestros docentes por ser nuestros guías académicos y por la disposición de enseñar en todo momento.

A nuestra asesora Mg. Casanova Rubio, María Ysabel que nos orientó en la realización de nuestra tesis durante estos meses, con el propósito de culminar con éxito el presente trabajo.

Índice de contenidos

Carátula	I
Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Índice de contenidos	IV
Índice de tablas	V
Índice de gráficos	IV
Resumen	VII
Abstract	VIII
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.1.1 Tipo de investigación	11
3.1.2 Diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización	12
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.3.1 Población	15
3.3.2 Muestra	15
3.3.3 Muestreo	16
3.3.4 Unidad de análisis	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	30
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	32
ANEXOS	43

Índice de tablas

Tabla 1. Variables sociodemográficas	20
Tabla 2. Prueba de normalidad	21
Tabla 3. Relación entre el uso de redes sociales y estrés académico	22
Tabla 4. Nivel de Uso de redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones.	23
Tabla 5. Nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones	24

Índice de figuras

Figura 1. Nivel de Uso de redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones	23
Figura 2. Nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones	24

RESUMEN

En la actualidad, la tecnología ha potenciado el uso de redes sociales, esta realidad no es indiferente para los adolescentes, quienes se mantienen conectados por largas horas en el espacio virtual, sin desarrollar actividades de interacción social lo que podría generar un descontrol en la producción de cortisol hormona que se encarga de regular el estrés.

Objetivo: Determinar la relación entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.

Metodología: La investigación es de tipo básica, cuantitativo, no experimental y corte transversal. Se trabajó con una población de 226 estudiantes de 1ro hasta 5to de secundaria con tamaño muestral compuesto por 143 alumnos. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos aplicados fueron el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), elaborado por los autores Escurra y Salas en el año 2014 en Perú y el Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Arturo Barraza en el año 2007 en México.

Resultados: Con respecto, al nivel de Uso de redes sociales se evidencio que en la primera dimensión del instrumento aplicado los adolescentes presentaron un nivel bajo y en la segunda y tercera dimensión destaco el nivel medio. En cuanto, al nivel de Estrés académico se observó que en sus cuatro dimensiones los adolescentes presentaron un nivel medio de estrés académico.

Conclusiones: Se concluyó que no existe relación significativa entre las variables.

Palabras clave: Red social, estrés académico, tecnología académica.

ABSTRACT

At present, technology has promoted the use of social networks, this reality is not indifferent to adolescents, who stay connected for long hours in the virtual space, without developing social interaction activities, which could generate a lack of control in production. cortisol hormone that is responsible for regulating stress.

Objective: To determine the relationship between the use of social networks and academic stress in adolescents from the José Faustino Sánchez Carrión Educational Institution, Ventanilla 2022.

Methodology: The research is basic, quantitative, non-experimental and cross-sectional. We worked with a population of 226 students from 1st to 5th grade of secondary school with a sample size made up of 143 students. The technique used was the survey and the instruments applied were the Addiction to Social Networks (ARS) questionnaire, prepared by the authors Ecurra and Salas in 2014 in Peru and the SISCO Inventory of academic stress prepared by Arturo Barraza in the year 2007 in Mexico.

Results: Regarding the level of Use of social networks, it was evidenced that in the first dimension of the applied instrument, adolescents presented a low level and in the second and third dimensions, the medium level stood out. Regarding the level of academic stress, it was observed that in its four dimensions, adolescents presented a medium level of academic stress.

Conclusions: It was concluded that there is no significant relationship between the variables.

Keywords: Social network, academic stress, academic technology.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la etapa adolescente inicia entre 10 y 19 años, y se divide en dos periodos, siendo el primero la adolescencia temprana que comprende las edades de 12 a 14 años y la adolescencia tardía que abarca las edades de 15 a 19 años. Dentro de cada etapa ocurren cambios fisiológicos, hormonales, anatómicos y psicológicos, que fortalecen la personalidad e identidad de cada individuo (1).

En la actualidad, la globalización y la tecnología han potenciado el uso de redes sociales, esta realidad no es indiferente en el entorno académico. La población adolescente se mantiene conectada gran parte del día, en soledad y sin desarrollar actividades interpersonales, lo que eleva los niveles de cortisol generador del estrés, obteniendo como respuesta agotamiento orgánico, mental, bajo rendimiento y deserción escolar (2).

El estrés académico se puede definir como una respuesta natural del organismo frente a diversas situaciones, puede aparecer en cualquier escenario y edad; sin embargo, se convierte en un problema cuando no permite el desarrollo formativo normal del adolescente (3). Durante la adolescencia se experimentan situaciones significativas en el desarrollo, estas pueden conducir a la felicidad o gozo, contrario a ello, puede originar frustración, dependencia o limitaciones en sus actividades (4).

El estrés académico desencadena inconvenientes escolares y situaciones difíciles entre familiares, maestros y compañeros. Por ese motivo, los adolescentes podrían tomar decisiones equivocadas que comprometen su desarrollo personal (5). Se considera que el estrés académico es capaz de generar altos niveles de dependencia a las redes sociales y a otros hábitos negativos que pueden disminuir sus niveles de convivencia estudiantil (6).

Un estudio realizado en el continente Asiático (2019), demuestra que el 70% de adolescentes entre 13 y 18 años presentan adicción a los teléfonos inteligentes y permanecen en línea la mayor parte del día. El 20% conoce

acerca de la ciberseguridad y sus padres no utilizan estrategias efectivas de control ni seguimiento de las actividades en internet (7).

En Colombia (2020), el uso de redes sociales está relacionado a la búsqueda de posibles soluciones a problemas de salud, como el estrés y ansiedad. De un 44.4% de adolescentes, el 35.7% busca información acerca de su salud y el 6.6% enfatiza en enfermedades mentales (8).

Un estudio realizado en Perú (2020), en los departamentos de Lima, Arequipa y La Libertad evidenció como el uso de plataformas virtuales aumentó de forma significativa debido a la nueva modalidad de estudio, una encuesta demuestra que el 46% de adolescentes presentan alta demanda al uso de redes sociales y el 23% se muestran nerviosos y temerosos en diversas situaciones de estrés (9).

En Lima (2019), en una Universidad Privada se encontró que existía también descontrol en el manejo adecuado de redes sociales, relacionado a diversas exigencias académicas. El 42% presentó adicción al Facebook, WhatsApp y tiktok, el 31% al internet y el 27% a los juegos en línea. El promedio de tiempo que permanecían conectados era de 8 horas, siendo los adolescentes varones los que más usaban estas aplicaciones (10).

En el colegio José Faustino Sánchez Carrión se evidencia la preocupación constante de los padres de familia y docentes, debido al uso frecuente de las redes sociales en los adolescentes, descuidando sus responsabilidades como alumnos e hijos, los padres de familia expresan que observan a sus hijos poco tolerantes, con habilidades sociales reducidas y aumento de estrés académico durante las clases presenciales.

Por lo antes mencionado, planteamos la siguiente pregunta ¿Qué relación existe entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022?

La presente investigación se justifica, porque actualmente el uso de redes sociales se ha convertido en un medio de fácil acceso para los adolescentes,

fortalecido por la pandemia donde la virtualidad fue un medio para seguir estudiando. Muchos permanecen conectados a un equipo tecnológico gran parte del día, en busca de información para sus trabajos o de generar nuevas amistades. Es así, que se interrumpen las tareas académicas, perjudica las relaciones sociales y pone en riesgo su bienestar físico.

En cuanto a la justificación teórica, la siguiente investigación mediante el uso de diversas teorías y conceptos busca analizar qué relación tiene el uso de redes sociales y el estrés académico, en un ámbito de virtualidad que facilita la resolución de tareas y ofrece momentos de distracción, sin embargo, su mal uso puede producir dependencia, soledad y conductas negativas.

Por otro lado, la justificación práctica se realiza para disminuir el uso de redes sociales y el grado de estrés académico que presentan los adolescentes, así evitar daños en la salud y etapa escolar, actitud compulsiva o adictiva, fomentar la supervisión y establecer horarios de uso de redes sociales para que puedan desarrollar sus actividades académicas sin ninguna dificultad.

En cuanto a la justificación metodológica, se busca cumplir con los objetivos establecidos utilizando los instrumentos de cada variable, así se reconocerá el grado de estrés académico y que tan dependiente son a las redes sociales. Por ello, esta investigación es importante porque permitirá comprobar las teorías trabajadas hasta la actualidad, además, ayudará como una fuente informativa para futuras investigaciones, ya que los resultados proporcionan datos actualizados con respecto a la problemática planteada.

Se tiene como objetivo general: Determinar la relación entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.

Los objetivos específicos del estudio son, primero: Identificar el nivel de uso de las redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones. Segundo:

Identificar el nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones.

Se propuso como hipótesis general:

Hi: Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.

Ho: No existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.

El presente estudio está estructurado en VII capítulos. En el capítulo I: Introducción, en el capítulo II: Marco metodológico, donde se menciona la Teoría que reforzará la investigación, las variables, conceptos y dimensiones trabajadas. En el capítulo 3: Metodología, donde se mencionará el tipo y diseño de la investigación, variables, población, muestra y aspectos éticos. Se encontrará en el capítulo 4: Resultados, en el capítulo 5: Discusión, capítulo 6: Conclusiones y en el capítulo 7: Recomendaciones

II. MARCO TEÓRICO

Observando la realidad actual del uso constante de la tecnología en los adolescentes y el estrés académico que se puede generar en la etapa escolar es por eso conveniente señalar los siguientes antecedentes internacionales y nacionales de diversas bases de datos:

Martínez, Verdú y Moreno (2021) en su estudio Visualización de televisión e interacción en redes sociales, tuvieron el objetivo de reconocer nuevas maneras de consumir plataformas en redes sociales de España. Fue un estudio con metodología mixta, muestra de 505 jóvenes entre edades de 12 a 18 años, usando como instrumento la encuesta de análisis socio - demográfico. Los resultados se inclinaron hacia el uso de programas televisivos virtuales como medio de distracción. Se concluyó que los

adolescentes muestran mayor interés por series juveniles virtuales ya que son considerados pasatiempos atractivos y entretenidos (11).

Chávez y Coaquira (2021) en su estudio Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico, tuvieron el objetivo de determinar la relación entre la adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes ecuatorianos de institutos. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal. La muestra conformada por 500 estudiantes de ambos sexos con rango de edad entre 16 a 30 años, utilizando el cuestionario ARS. Los resultados demostraron que existe relación baja significativa entre las variables. Se concluyó que, con mayor uso de redes sociales se incrementa el estrés académico (12).

Klimenko, Cataño, Otalvaro y Usuga (2021) en su estudio Riesgo de adicción a redes sociales y su relación con habilidades socio emocionales, tuvieron el objetivo de identificar el riesgo entre ambas variables en los adolescentes de un colegio en Colombia. Fue un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional, de diseño transversal; con una muestra de 221 alumnos entre 13 y 17 años, se aplicó la encuesta ERA-RSI y la escala de Destrezas sociales. Los resultados revelaron que presentaban un nivel alto de riesgo de adicción a redes sociales en un 22%, nivel medio en un 33% y nivel bajo de 44%. Se concluyó, que la falta de habilidad para establecer relaciones sociales en adolescentes puede estar ligado al uso del internet (13).

Fatimah, Haifa, Meral, Rahaf y Abeer (2018) en su estudio Impacto del estrés en estudiantes de Medicina tuvieron como objetivo evaluar el estrés percibido en los alumnos y reconocer los factores estresantes en Arabia Saudita. Fue un estudio transversal, una muestra de 312 estudiantes de 2º a 6º año. Se utilizó la encuesta autoadministrada sociodemográfica. Se concluyó, que el 95.5% del alumnado padecía de estrés, en nivel severo el 45%, medio 42% y leve el 12% durante su año académico, con temor a obtener un bajo rendimiento y desaprobación de cursos (14).

Hervey, Arteaga y Córdova (2021) en su estudio Situaciones estresantes, técnicas de afrontamiento y convivencia en adolescentes durante pandemia tuvo como objetivo reconocer el afrontamiento del estrés que sufren los adolescentes por el confinamiento en Colombia. Investigación descriptiva correlacional, transversal no experimental. Se utilizó el Cuestionario de Eventos Vitales. Concluyeron que la pandemia afectó la salud psicosocial de los adolescentes quienes presentaban estrés moderado en un 38% reflejado en el bajo rendimiento escolar y poca capacidad para controlarlo (15).

Ozamiz, Dosil, Picaza y Idoiga (2020) en su estudio Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera etapa de pandemia tuvo el objetivo de reconocer su impacto en los adolescentes durante la covid 19 en España. Fue un estudio exploratorio-descriptivo transversal, el instrumento aplicado fue el DASS-21 a 551 participantes de 13 a 26 años. Se concluyó que la población joven sana presentó pocos síntomas de alteración en salud mental, a diferencia de los que padecían enfermedades crónicas, que experimentaron estrés y ansiedad debido al encierro (16).

Mendoza (2018) en su estudio Uso excesivo de redes sociales y rendimiento estudiantil en adolescentes de una Universidad Privada, tuvo el objetivo de identificar la relación entre ambas variables en estudiantes de Bolivia, con metodología mixta, aplicado a 120 estudiantes mayores de 17 años, el instrumento fue el ARS. Los resultados mostraron que el 38% de adolescentes presentaron un nivel leve de uso de redes sociales, el 15% nivel medio y 2% nivel alto. Se concluyó que la continua actividad en el espacio virtual disminuye el éxito de las competencias académicas (17).

Valencia, Cabero y Garay (2021) en su estudio Adicción a las redes sociales en alumnos y docentes mexicanos, tuvo el objetivo de analizar el nivel de uso de redes sociales en ambos. Fue un estudio exploratorio, descriptivo, transversal, con una muestra conformada por 17.600 estudiantes y 1.480 profesores, aplicando el instrumento ARS. Los resultados obtenidos mostraron que existían niveles medios de adicción a las redes sociales, en la primera dimensión un 59%, en la segunda dimensión 39% y en la tercera

dimensión 40%. Se concluyó, que el uso de las plataformas virtuales puede variar según el tipo de actividad que realicen docentes y alumnos (18).

Ramírez, Reyes, Rojas y Fragoso (2022) en su estudio Estrés académico, procrastinación estudiantil y uso de las redes sociales durante el confinamiento tuvo el objetivo analizar la relación entre las tres variables en adolescentes mexicanos. Fue un estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal. Se utilizó el inventario sisco, el CUPI, la smas-sf y la Escala de Procrastinación. La muestra tomada de 448 estudiantes mayores de 17 años. Se concluyó que existía una relación positiva y significativa entre las variables. El 31% de estudiantes, debido a la virtualidad presento estrés académico y uso inapropiado de Internet (19).

Moreno y Garzón (2021) en su estudio Repercusión del estrés en la salud mental en menores con datos del INS Perú, buscaba determinar los resultados del estrés en la salud mental. Investigación cualitativa no experimental, descriptiva, con una muestra de 374 víctimas usando la encuesta de estrés postraumático. Concluyen que los conflictos presenciados en la infancia alteran la etapa de desarrollo normal reflejado con respuestas antisociales, manejo inadecuado y poco adaptativas ante el estrés (20).

Bermejo, Paredes y Meneses (2021) en su estudio Uso de aplicación web en reconocimiento de la victimización virtual en un colegio privado peruano tuvo como objetivo delimitar el grado de ciber victimización en su alumnado. De enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, no experimental. Se empleó el cuestionario de Ciber victimización a 287 adolescentes de 1 a 5to secundaria. Se concluyó, que el 44% de los adolescentes experimentan situaciones de riesgo en el espacio virtual, lo cual puede dañar su autoestima generando mal humor, apatía, estrés, aislamiento, o ideas suicidas (21).

Chávez y Peralta (2019) en su estudio Estrés estudiantil y autoestima en alumnos de enfermería tuvo el objetivo de establecer la relación entre ambas, en los estudiantes de una Universidad Nacional de Arequipa, Perú. Fue un estudio descriptivo, correlacional, transversal. La muestra fue de 126

alumnos de 1 a 5 ciclo, muestreo probabilístico estratificado, utilizaron el Inventario de Estrés Académico y la Escala de Rosenberg. Los resultados demuestran que donde se evidenció que el 31% presento niveles de estrés alto, el 44% estrés en nivel medio y el 23% nivel bajo. Se concluyó que al aumentar el estrés se disminuye el equilibrio para mantener una buena autoestima (22).

Solano, Salas, Manrique y Núñez (2021) en su estudio Relación entre hábitos de estudio y estrés académico tuvo el objetivo de investigar la relación que tienen en los estudiantes de una universidad estatal en Lima. Fue una investigación cuantitativa no experimental, descriptiva y correlacional, aplicado a 316 estudiantes del 1ºciclo. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico y de Hábitos de estudio. Se concluyó, que los niveles de estrés eran de nivel medio, el 39% en factores estresantes, el 40% reacciones físicas, el 41% reacciones psicológicas y el 35% reacciones en el comportamiento lo cual puede desencadenar prácticas sin beneficio académico (23).

Estrada, Zuloaga, Gallegos y Mamani (2021) en su estudio Dependencia a internet y destrezas sociales tuvo la finalidad de establecer un enlace entre adicciones y el vínculo social de los estudiantes de quinto año en la localidad de Las Piedras, Madre de Dios. La investigación fue cuantitativa no experimental, descriptiva-correlacional. La muestra de 102 estudiantes de 5º de secundaria, se aplicó los instrumentos de Int Addiction Scale y Social Skills Checklist. Se concluyó, que el uso frecuente a internet genera problemas de habilidades sociales, inseguridad y falta de interés por las actividades recreativas y de integración social (24).

Ochoa y Barragán (2022) en su estudio El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia, tuvo el objetivo de reconocer el impacto del aumento considerable de las redes sociales durante el confinamiento en Quillabamba, Cuzco. La muestra fue de 319 adolescentes mayores de 14 años, de enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, no experimental, usando el cuestionario ARS. Se concluyó que los adolescentes utilizaron la

virtualidad como fuente de investigación constante durante la pandemia, siendo una de las causas de estrés por la información hallada e incluso adicción a las redes por el uso repetitivo (25).

Con respecto a las teorías que sustentan las variables de estudio, se presentan las más relevantes para la investigación:

La teoría del Estrés establecida por el Psicólogo **Richard Lazarus** se centra básicamente en la persona, en lo que el estrés refleja en ellos a nivel biológico, fisiológico y psicosomático, este modelo desarrollado trabaja en los procedimientos cognitivos que se ejecutan entre la situación estresante y el escenario donde se presente. Durante el confinamiento los adolescentes pudieron modificar conductas y no reconocer la situación problema, catalogando el evento como bueno o malo y aplicando una respuesta poco adaptativa o errada (26).

El investigador fisiólogo **Hans Selye** estableció la teoría del estrés en la cual define que la reacción de los individuos es la respuesta biológica natural frente a una situación que consideramos un peligro. El organismo al sentir el riesgo de sufrir un ataque inicia a generar secreciones hormonales, responsables de mantener el control de la situación estresante. Dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas. Con ello, se puede inferir que el estrés es algo necesario para la vida del ser humano en cualquier edad, aún más en la etapa académica donde se encuentran en constante competencia (27).

La teoría de modelo de adaptación de la enfermera **Callista Roy**, describe a la persona como un ser con las capacidades y recursos para lograr adaptarse a la circunstancia que se enfrente. Debido al contexto actual los adolescentes se adaptaron a la tecnología, una plataforma que ofrece múltiples respuestas y a su vez peligros, sin embargo, tuvieron que convivir con ello para lograr avanzar en el aspecto académico (28).

La primera variable de la investigación es el uso de redes sociales, se divide en tres dimensiones, siendo la primera dimensión la obsesión por las redes

sociales. Esta es una adicción en la que los adolescentes dependen de una plataforma virtual e internet, que les permite experimentar sensaciones nuevas con supuestos amigos en línea o también generar un espacio de distracción con juegos, series o videos (29).

La segunda dimensión es la falta de control por las redes sociales, otro problema en el que se encuentran expuestos los adolescentes, pueden tener sentimiento de culpa si no usan un dispositivo móvil, pasan muchas horas del día conectados a una red social, en cualquier escenario como el colegio, la casa o la calle y por lo general están solos. Es un impulso peligroso y repetitivo que puede desencadenar adicción y obsesión (30).

Por último, la tercera dimensión es el uso excesivo de redes sociales, en la cual el adolescente utiliza de forma continua las plataformas virtuales, no existe un horario establecido para acceder a ellas, esto puede afectar el desarrollo normal de sus actividades diarias (31).

La segunda variable es estrés académico, que contiene cuatro dimensiones, la primera dimensión de factores estresantes académicos, indica que son elementos capaces de generar estrés y se encuentran en el entorno escolar, pueden estar ligados a la capacidad del alumno para retener información, sobresalir entre el grupo, competencia entre alumnos y miedo a la burla. Por otro lado, el estrés académico puede aumentar si el adolescente no utiliza estrategias que regulen sus emociones, mejore la motivación y fortalezca el compromiso en sus actividades académicas (32).

Dentro de la dimensión de reacciones físicas el adolescente con estrés académico presentará diversos signos y síntomas que no permiten cumplir con su rutina normal, pueden descuidar su aspecto físico, estar desaliñados, con dolores de cabeza, cansancio, somnolencia, así como aumentar o disminuir de peso debido a problemas de alimentación alterados en cantidad y frecuencia (33).

En la dimensión de reacciones psicológicas el estrés se relaciona a la liberación de cortisol el cual puede desencadenar una variedad de síntomas

en el organismo del adolescente, estos pueden ser nerviosismo, temor a situaciones desconocidas, poco desenvolvimiento, problemas de concentración, cansancio y alteración de la imagen corporal, lo cual puede generar también ansiedad social (34).

En cuanto a la dimensión de reacciones comportamentales los adolescentes con estrés académico se encuentran con sobrecarga de emociones, relacionados a la sobrecarga de tareas o por la falta de tiempo para realizarlas, esto no les permite reconocer conductas favorables o desfavorables para su salud. Se puede mencionar el consumo de sustancias nocivas, aislamiento, agresividad y poca capacidad de adaptación (35).

Asimismo, es importante mencionar que la etapa de la adolescencia es una pieza fundamental en el transcurso de la vida, ya que durante este período se fortalecen comportamientos, se perfeccionan capacidades psicosociales y se experimentan cambios significativos a nivel físico y emocional. Por ello, necesitan desarrollar de manera integral cada una de sus habilidades, destrezas y necesidades que le permitan posteriormente convivir de forma saludable en el entorno (1).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación fue básica porque estuvo direccionada a brindar información completa mediante el entendimiento de las características, sucesos y vínculos de los individuos en estudio (36).

3.1.2 Diseño de investigación

El proyecto de investigación tuvo un diseño no experimental porque estudia ambas variables en su forma original sin exponer al individuo de estudio, mediante la observación analiza los cambios que han experimentado en su entorno y es correlacional, dado que buscó medir y calcular el nivel

estadístico con el cual se asocian dos variables aplicadas en una población sin ser manipuladas (37).

Fue de corte transversal debido a que se recolectaron datos en un solo momento y no se llevó a cabo una segunda aplicación del cuestionario (37).

Fue de enfoque cuantitativo porque se recogieron datos mediante estudios estadísticos que confirmaron la hipótesis (37).

3.2 Variables y operacionalización

La presente investigación estuvo conformada por dos variables cualitativas, siendo la primera variable independiente que es el uso de redes sociales y la segunda variable dependiente, la cual es el estrés académico.

Con respecto a la primera variable, uso de redes sociales:

- **Definición conceptual:** El uso de redes sociales se define como el uso de la tecnología que utilizado de forma inadecuada puede generar el mismo resultado que una droga o alcohol en el cuerpo. Por ese motivo, la adicción a plataformas digitales y el uso frecuente de las nuevas aplicaciones como el facebook, twitter, instagram entre otros, se califican como una enfermedad adictiva, quienes sufren de esto en forma continua y exagerada desarrollan en sus cerebros pensamientos constantes y repetitivos que limitan sus actividades como estudiantes (38).
- **Definición operacional:** Estado que mantiene en alerta al sujeto frente a cualquier situación virtual y su desmedida participación por comentar las publicaciones (41). Se usará el cuestionario de adicción a redes sociales de los autores Ecurra y Salas, cuenta con 24 ítems utilizando la escala likert de 5 puntos. Los resultados se clasificarán en tres niveles, bajo con una puntuación de 1-36 puntos, nivel medio con 37 a 64 puntos y alto de 65 a 120 puntos.
- **Dimensiones:** Esta variable se divide en tres dimensiones, la primera dimensión es la obsesión por las redes sociales, la cual es una conexión de dependencia que se desarrolla hacia la virtualidad y de interacción con otros

individuos, las personas que se llegan a obsesionar piensan en todo momento en el placer que sienten al usar la red social y lo que consiguen a través de esta plataforma por lo que es casi imposible dejar de usarlas (39).

La segunda dimensión es la falta de control, los adolescentes aprovechan las tecnologías de manera frecuente y por muchas horas debido a que creen que les genera independencia, igualdad y autoridad social, a través de ello, gozan de los efectos del descubrimiento tecnológico y disfrutan del ocio. Sin embargo, les genera dependencia y permanecen mucho tiempo en el espacio virtual (40).

La tercera dimensión es el uso excesivo de redes sociales. En definitiva, los adolescentes usan las redes sociales excesivamente porque es una pieza clave en el momento de hacer sus trabajos ya que hay una gran difusión científica facilitando las tareas de su centro educativo y poniéndose en contacto con sus amistades al momento de realizar sus trabajos (41).

- **Indicadores:** Según la primera dimensión de obsesión por las redes sociales se encuentran los indicadores de estar conectado, atención, uso prolongado y descuido de obligaciones, en cuanto a la segunda dimensión de falta de control personal se hallan los pensamientos, fantasías constantes y estilo de crianza. Por último, en la dimensión de uso excesivo de las redes sociales se menciona la recarga de tareas y mantener contacto con amigos.
- **Escala de medición:** Ordinal.

En relación a la segunda variable de estudio, estrés académico:

- **Definición conceptual:** La segunda variable, es el estrés académico el cual se define como una serie de sucesos repetitivos que pueden ser de diferente impacto para cada escolar, esto dependerá de la presión que ejerza el entorno y de la estabilidad en las emociones del adolescente. Asimismo, durante situaciones estresantes el organismo experimenta respuestas fisiológicas que pueden entorpecer o limitar sus labores escolares y de la vida personal (42).
- **Definición operacional:** Proceso sistémico adaptativo y psicológico en el que el adolescente se encuentra inmerso en diversas demandas

académicas, consideradas como estresores (44). Se usará el cuestionario de Inventario SISCO de Estrés académico, del autor Arturo Barraza Macias utilizando la escala likert de 5 puntos. Los resultados se clasificarán en tres niveles: nivel bajo con 1 a 39 puntos, nivel medio de 40 a 79 punto y nivel alto con 80 a 155 puntos

- **Dimensiones:** Se divide en cuatro dimensiones, siendo la primera dimensión la de factores estresores que son un conjunto de circunstancias y eventos con características exigentes que percibe el adolescente durante la etapa académica. Se encuentra relacionada con la sobrecarga de tareas, la competencia estudiantil y la actitud del docente para manejar al grupo (42).

La segunda dimensión es la de reacciones físicas, que comprende mantener estables las funciones del organismo ante la presencia de estresores. Se puede alterar el funcionamiento normal y desencadenar una respuesta exagerada, específicamente a nivel somático. El adolescente sentirá dolores de espalda, cabeza y tensión en los músculos del cuello generando crisis esporádicas que podrían convertirse en permanentes (43).

La tercera dimensión es la de reacciones psicológicas que cumple funciones a nivel de pensamientos y emociones, adapta un comentario o expresión en un supuesto positivo o negativo dependiendo del escenario en el que se encuentre. El adolescente puede estar consciente de sus molestias, pero manipula la situación en busca de calmar y ocultar la situación (44).

La cuarta dimensión es la de reacciones comportamentales que abarca las actitudes y el interés que presentan los adolescentes hacia un objetivo, actúan según sus pensamientos y creencias. Suelen presentar diferentes comportamientos, se muestran pasivos y colaboradores si desean algo conveniente para ellos y agresivos o solitarios cuando se les niega o rechaza su pedido (44).

- **Indicadores:** Según la primera dimensión de factores estresantes se encuentran la competencia, sobrecarga de tareas, personalidad, manejo docente, tipo de tareas, participación, tiempo limitado. Para la segunda dimensión de reacciones físicas se hallan el sueño y descanso, cansancio,

cefaleas y problemas digestivos. En la dimensión de reacciones psicológicas, se menciona el morderse, rascarse, la depresión, ansiedad, inquietud y concentración. En la cuarta dimensión de reacciones comportamentales se encuentran la agresividad, aislamiento, desgano, alteración del apetito y la conducta asertiva.

- **Escala de medición:** Ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población

Se trabajó con una población conformada por 226 estudiantes de 1ro hasta 5to año de secundaria de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que cursen entre 1ro y 5to año de secundaria de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión.
- Estudiantes entre 12 y 19 años de edad de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión que brinden asentimiento informado y cuenten con el consentimiento de sus tutores para realizar los cuestionarios.
- Estudiantes entre 12 y 19 años de edad de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión que hagan uso de las redes sociales.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se encuentren entre 12 y 19 años de edad de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión.
- Estudiantes que no cursen entre 1ro y 5to año de secundaria de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión.
- Estudiantes que no cuenten con el consentimiento de sus tutores para realizar los cuestionarios.

3.3.2 Muestra

La elección de la muestra fue tomada de 226 estudiantes de 1ro hasta 5to año de secundaria de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión.

Utilizando la fórmula para proporciones con población conocida el tamaño muestral estuvo compuesto por 143 alumnos.

3.3.3 Muestreo

Se aplicó el muestreo probabilístico estratificado desproporcionado, el cual divide en subgrupos la población de estudio (ver anexo F).

3.3.4 Unidad de análisis

La unidad de análisis estuvo conformada por cada uno de los estudiantes de 1ro a 5to de secundaria entre las edades de 12 y 19 años de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según el autor Cisneros A, Urdanigo J, Guevara A y Garcés J (2021) las técnicas utilizadas durante la recolección de datos favorecen la comunicación directa e indirecta entre los participantes de la población en estudio y el investigador, a través de la aplicación de instrumentos que permiten recabar resultados certeros y verídicos que dan respuesta a las variables (45).

Para la elaboración del actual estudio se puso en práctica la realización de la técnica de encuesta. Para calcular la primera variable: Uso de redes sociales, se utilizó el cuestionario Adicción a las Redes Sociales (ARS), elaborado por los autores Ecurra y Salas en el año 2014 en Perú. Está conformado por 24 ítems, distribuidos en tres dimensiones. La primera dimensión es obsesión por las redes sociales contiene 4 indicadores y 9 ítems, la segunda dimensión es falta de control personal con 2 indicadores y 6 ítems y la tercera dimensión de uso excesivo de redes sociales con 2 indicadores y 8 ítems. La medición será a través de la escala de Likert (1-5).

La validación del instrumento Cuestionario sobre uso de redes sociales fue trabajada con el apoyo de tres psicólogos expertos en su área, quienes colaboraron en los aspectos de redacción, estructuración y entendimiento de los ítems. Posteriormente, fue verificado por jueces evaluadores expertos, quienes brindaron sugerencias de mejora. Se modificaron 3 ítems, lo que

permitió concluir de manera satisfactoria el instrumento. La confiabilidad fue medida en una muestra de 380 estudiantes, dando como resultado un alfa de Cronbach de 0.95 considerándolo óptimo para su aplicación (46).

Para fines académicos de la investigación se realizó una prueba piloto a 14 adolescentes con características similares, aplicando el cuestionario ARS y obteniendo como resultado un Alfa de Cronbach de 0.880 (Ver anexo D).

En cuanto a la segunda variable se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Arturo Barraza Macias en el año 2007 en México. Consta de 31 ítems, dividido en cuatro dimensiones siendo la primera dimensión de factores estresores con 6 indicadores y 8 ítems, la segunda dimensión fisiológica con 4 indicadores y 5 ítems, la tercera dimensión psicológica que tiene 4 indicadores y 6 ítems y la cuarta dimensión comportamental que consta de 4 indicadores y 13 ítems. Este instrumento contiene una escala de likert (1-5). La validez del instrumento se obtuvo mediante la evidencia aplicada en grupos seleccionados, usando tres técnicas, primero a nivel de factores, el segundo a través de la coherencia interna y tercero con la confrontación, basado en el Modelo académico cognoscitivo de Arturo Barraza, corroborando la semejanza positiva entre los ítems ($p < .01$). Se obtuvo como resultado un alfa de Cronbach de 0.90 considerándolo válido para su aplicación (47).

De igual manera, se realizó una prueba piloto a 14 adolescentes con características similares, obteniendo como resultado un Alfa de Cronbach de 0.919 (Ver anexo E).

3.5. Procedimientos

En relación a los pasos que se siguieron para iniciar la recolección de datos, se comenzó gestionando una solicitud a la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión en el Distrito de Ventanilla, con el fin de obtener el consentimiento informado de los apoderados para aplicar los cuestionarios en los escolares de 1ro a 5to año de secundaria. Posteriormente se coordinó la fecha y hora con el Director para poder realizar la actividad con los estudiantes

y explicarles el objetivo de nuestra investigación, asimismo pedir su colaboración voluntaria y el consentimiento firmado de sus apoderados.

Se hizo entrega de los consentimientos y asentimientos informados los días 26 y 27 de septiembre en los horarios de tutoría en el turno tarde y el 28 de septiembre fueron recogidos. Posteriormente, el 29 y 30 de septiembre se aplicaron los cuestionarios de Adicción a redes sociales y el Inventario SISCO de estrés académico a los estudiantes que contaban con el permiso de sus padres donde marcaron los ítems según su criterio.

Los cuestionarios fueron aplicados por aulas y secciones de manera presencial y por un tiempo no mayor a 30 minutos.

3.6. Método de análisis de datos

Todos los datos recogidos en la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión fueron ordenados y corroborados mediante un sistema de control que permitió prevenir errores. Los datos fueron trabajados a través del programa Microsoft Excel y el estadístico SPSS V25.0, el cual facilitó la obtención de resultados que fueron puestos en tablas y gráficos para el análisis e interpretación.

El programa SPSS es un sistema estadístico reconocido y muy utilizado, debido a su alto grado para analizar grandes cantidades de datos, crear tablas, gráficos y figuras con información compleja (37).

3.7. Aspectos éticos

Enfermería ejerce sus funciones a nivel biopsicosocial brindando cuidados integrales con base científica durante el proceso salud enfermedad, incluyendo la muerte. De tal forma, la función principal del personal de enfermería es trabajar cumpliendo normas éticas y morales que permitan prolongar la vida, reduzcan el dolor, brindando siempre calidad y calidez en la atención (48).

Los principios éticos que se tuvieron en cuenta en la presente investigación fueron los siguientes:

En el principio de beneficencia, es fundamental que el personal de salud desarrolle sus funciones en beneficio del paciente y la familia, todo acto debe brindarse de manera respetuosa y sin hacer diferencias entre los usuarios durante la atención brindada (48). Este principio fue aplicado durante la investigación, en busca de beneficiar al adolescente afectado y a su familia a través de estrategias que combatan el uso de las paginas virtuales con el apoyo de los datos que se obtuvieron de los cuestionarios.

En relación al principio de no maleficencia busca el ser útil y no generar agravio a la salud del usuario, se trata de no generar malestar intencionalmente, evitando cualquier tipo de agravio y estragos durante la realización de procedimientos o intervenciones médicas (48). Con respecto a la investigación, los resultados de los cuestionarios no fueron revelados y se mantuvieron en el anonimato, con la finalidad de evitar cualquier daño a los estudiantes que participaron y a su familia.

En cuanto al principio de autonomía, se refiere a la facultad de la persona para decidir con raciocinio y sin ser influenciadas por sujetos o situaciones externas, está relacionado con el consentimiento informado donde el paciente toma la decisión sobre su salud (49). De esta manera la presente investigación se llevó a cabo con el consentimiento informado de los padres y solo se trabajó con los alumnos que contaban con la autorización de participar de los cuestionarios.

Respecto al principio de veracidad; es una parte importante de la ética moral donde se trabaja con la libertad u oportunidad de expresar con la verdad los datos encontrados en la población de estudio. Es por eso, que las responsables del proyecto dieron a conocer la realidad de la información recolectada sin omitir, ni mentir o cambiar algún resultado (48).

Finalmente, el principio de justicia hace referencia a otorgar el mismo tipo de atención a cada usuario, teniendo en cuenta las necesidades de cada uno permitiendo de esta manera un trato equitativo con los mismos beneficios, costos y oportunidades (49). Es por ello, que en el estudio los adolescentes tuvieron la opción de elegir si deseaban responder cada pregunta de los cuestionarios, con el previo permiso otorgado por los padres de familia.

IV. RESULTADOS

Respecto a las características de la muestra, estuvo conformada por 143 adolescentes de 1ro a 5to año de secundaria. A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de tablas y gráficos.

Tabla 1. *Datos sociodemográficos de los adolescentes de la I.E José Faustino Sánchez Carrión 5077*

DATOS GENERALES			
	Variable	Frecuencia	Porcentaje
SEXO	Masculino	64	45%
	Femenino	79	55%
GRADO	1° Grado	33	23%
	2° Grado	30	21%
	3° Grado	27	19%
	4° Grado	30	21%
	5° Grado	23	16%
EDAD	12 Años	1	1%
	13 Años	14	10%
	14 Años	39	27%
	15 Años	31	22%
	16 Años	28	20%
	17 Años	20	14%
	18 Años	10	7%

En la tabla 1, se muestra que el 55% (79) de adolescentes pertenecen al sexo femenino y el 45% (64) al sexo masculino. Además, se observa que el 23% de la muestra (33) fueron de primer grado, el 21% (30) de segundo grado, el 19% (27) de tercer grado, el 21% (30) de cuarto grado y el 16% (23) de quinto grado de secundaria. También se observa que el 27% (39) de adolescentes que participaron en la encuesta tenían 14 años de edad y solo el 1% (1) tenía 12 años de edad.

Tabla 2. Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V1 Uso de las redes sociales	,244	143	,000	,799	143	,000
V2 Estrés académico	,242	143	,000	,809	143	,000

En la tabla 2, se observa la prueba de Kolmogorov aplicada en estudios con muestra mayor a 50 personas. Los resultados indican significancia de $p: 0.000$ ($p < 0.05$) por lo tanto se acepta la H_1 (los datos no siguen una distribución normal) por lo que se aplicó la prueba de correlación Spearman.

Tabla 3. *Relación entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.*

		V1	V2	
Rho de Spearman	V1	Coeficiente de correlación	1,000	-,029*
		Sig. (bilateral)	.	,734
		N	143	143
	V2	Coeficiente de correlación	-,029	1,000
		Sig. (bilateral)	,734	.
		N	143	143

*La correlación es negativa muy baja en el nivel 0.01 (bilateral).

En la tabla 3, se observa la prueba de correlación de Spearman que comprueba la relación entre las variables de uso de redes sociales y estrés académico. El resultado hallado muestra una significancia de $p: 0.734 (>0.05)$ por lo tanto se acepta la hipótesis nula (no existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022) y se rechaza la hipótesis alterna.

Tabla 4. Nivel de Uso de redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones.

NIVEL DE USO DE LAS REDES SOCIALES			
	Bajo	Medio	Alto
D1	58%	28%	14%
D2	28%	48%	24%
D3	25%	46%	29%

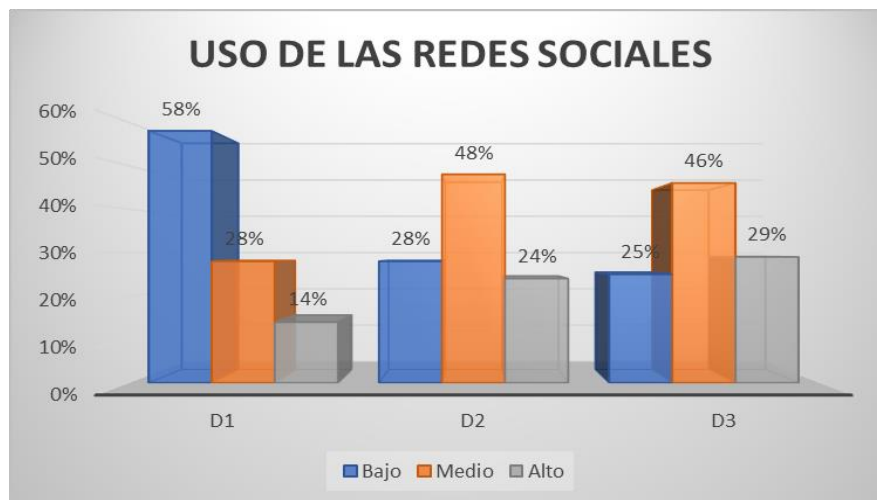


Figura 1. Porcentajes de Nivel de Uso de redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones.

En la tabla 4 y la figura 1 se muestra que en la primera dimensión el 58% (83) de adolescentes presentó un nivel bajo de obsesión por las redes sociales, seguido de un 28% (40) que presentó un nivel medio de obsesión por las redes sociales y el 14% (20) un nivel alto de obsesión por las redes sociales. Asimismo, se observa que en la segunda dimensión el 48% (68) de adolescentes presentó un nivel medio de falta de control personal, seguido de un 28% (40) que presentó un nivel bajo de falta de control personal y el 24% (35) un nivel alto de falta de control personal. También, se observó que en la tercera dimensión el 46% (65) de adolescentes presentó un nivel medio de uso excesivo de redes sociales, seguido de un 29% (42) que presentó un nivel alto de uso excesivo de redes sociales y el 25% (36) un nivel bajo de uso excesivo de redes sociales.

Tabla 5. Nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones

ESTRÉS ACADÉMICO			
	Bajo	Medio	Alto
D1	27%	46%	27%
D2	26%	47%	27%
D3	30%	45%	25%
D4	30%	41%	29%

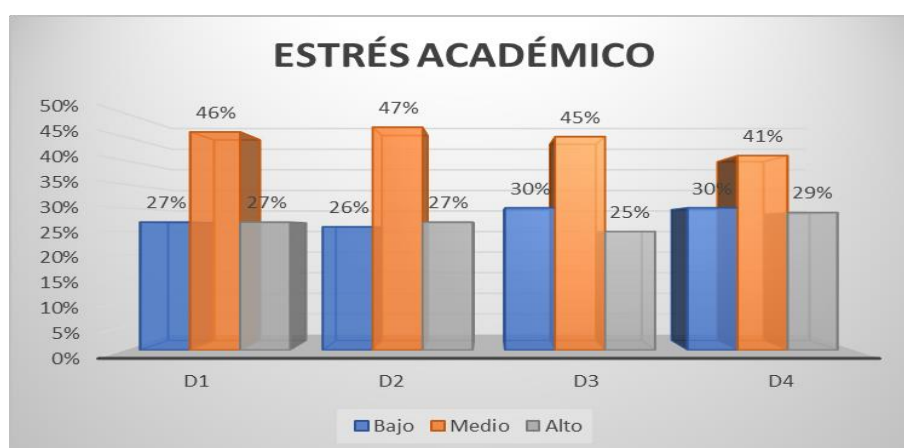


Figura 2. Porcentajes de Nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones.

Interpretación: En la tabla 5 y la figura 2 se observó que en la primera dimensión de factores estresores el 46% (66) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 27% (38) que presentó un nivel de estrés alto, de igual forma el 27% (39) un nivel bajo de estrés. Asimismo, en la segunda dimensión de reacciones físicas se muestra que el 47% (67) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 27% (39) que presentó un nivel de estrés alto y el 26% (37) un nivel de estrés bajo. También, se observó que en la tercera dimensión de reacciones psicológicas el 45% (64) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 30% (43) que presentó un nivel de estrés bajo y el 25% (36) un nivel de estrés alto. Finalmente, la cuarta dimensión de reacciones comportamentales muestra que el 41% (59) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 30% (43) que presentó un nivel de estrés bajo y el 29% (41) un nivel de estrés alto.

V. DISCUSIÓN

En el presente trabajo de investigación se buscó determinar la relación entre el uso de redes sociales y estrés académico, ya que durante el confinamiento se optó por la virtualidad como estrategia académica, lo cual condujo a que los adolescentes permanecieran conectados a la tecnología gran parte del día y sin interactuar con su entorno, lo que podría elevar los niveles de cortisol y desarrollar estrés en su etapa escolar (2).

El objetivo general tuvo el propósito de determinar la relación entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, los resultados que se obtuvieron muestran a través de la prueba de correlación de Spearman la relación que mantienen ambas variables, con una significancia de $p: 0.734 (>0.05)$ por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Estos resultados no concuerdan con el estudio de Chávez y Coaquira realizado en Ecuador (2021), cuyo objetivo fue determinar la relación entre la adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes de institutos. Los resultados demostraron que existía una relación baja significativa entre ambas variables, hallando que a mayor uso de redes sociales mayor era el nivel de estrés académico (12).

De la misma manera, con el estudio de Ramírez, Reyes, Rojas y Fragozo realizado en México (2022) cuyo objetivo fue analizar la relación entre el estrés académico, el uso de las redes sociales y la procrastinación estudiantil. Los resultados demostraron que existía una relación positiva y significativa entre las variables y que el 31% de estudiantes, debido a la virtualidad presento estrés académico y uso inapropiado de Internet (19).

Al respecto, Fatimah, Haifa, Meral, Rahaf y Abeer en su estudio Impacto del estrés en estudiantes de Medicina (2018) tuvieron como objetivo evaluar el estrés percibido en los alumnos y reconocer los factores estresantes. Concluyendo, que el 95,5% de los estudiantes padecían de estrés académico durante su año escolar debido al temor de obtener un bajo rendimiento reflejado

en sus calificaciones y desaprobar cursos (14). De tal forma, podemos afirmar que el estrés académico no se encuentra del todo ligado al uso de las redes sociales y la virtualidad, sino también a las demandas y exigencias académicas de cada alumno.

En cuanto al uso de redes sociales según sus niveles, se observó que el 35% de adolescentes presentaba un nivel bajo en relación al uso de redes sociales, el 47% adolescentes un nivel medio y un nivel alto el 18% adolescentes (Ver Anexo U).

Estos resultados son similares con la primera y tercera dimensión del cuestionario ARS, aplicado también en el estudio Riesgo de adicción a redes sociales y su relación con habilidades socio emocionales de los autores Klimenko, Cataño, Otalvaro y Usuga realizado en Colombia (2021), cuyo objetivo fue identificar la relación entre ambas variables. Los resultados revelaron que el 44% de adolescentes presentaban un nivel bajo de adicción a redes sociales, el 33% nivel medio y el 22% un nivel alto (13).

Asimismo, coincide medianamente con la primera dimensión trabajada en el estudio de Mendoza en Bolivia (2018), cuyo objetivo fue identificar la relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento estudiantil. Los resultados mostraron que el 38% de adolescentes presentaron un nivel bajo de uso de redes sociales, el 15% nivel medio y 2% nivel alto (17).

De esta manera, los resultados demuestran que el uso de redes sociales en los adolescentes no fueron espacios adictivos y tampoco generaron dependencia en la población de estudio, solo fueron plataformas de apoyo y de uso frecuente durante el confinamiento que tuvo como alternativa la virtualidad para seguir avanzando en el ámbito académico.

En cuanto al primer objetivo específico, se planteó identificar el nivel de uso de las redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones, los resultados demostraron que en la primera dimensión de obsesión por las redes sociales el 58% (83) de adolescentes presentan un nivel bajo, seguido de un 28% (40) que presentó un nivel medio y el 14% (20) un nivel alto.

Asimismo, se observa que en la segunda dimensión de falta de control personal el 48% (68) de adolescentes presentó un nivel medio, seguido de un 28% (40) que presentó un nivel bajo y el 24% (35) un nivel alto. También, se observó que en la tercera dimensión el 45% (65) de adolescentes presentaron un nivel medio, seguido de un 29% (42) que presentó un nivel alto y el 25% (36) un nivel bajo.

Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Valencia, Cabero y Garay en México (2021) cuyo objetivo fue analizar el nivel de uso de redes sociales en ambos. Los resultados obtenidos mostraron que existían niveles medios de adicción a las redes sociales, en la primera dimensión un 51%, en la segunda dimensión 39% y en la tercera dimensión 40%. Se concluyó, que el uso de las plataformas virtuales puede variar según el tipo de actividad que realicen los alumnos (18).

En cuanto al estrés académico según sus niveles, se observó que el 25% (36) de adolescentes presentaban un nivel bajo de estrés académico, el 48% (69) de adolescentes un nivel medio y un nivel alto el 27% (38) de adolescentes (Ver Anexo V).

Similares resultados muestran el estudio de Chávez y Peralta en Perú (2019) cuyo objetivo fue establecer la relación entre Estrés estudiantil y autoestima en alumnos de enfermería, donde se evidenció que el 31% presento niveles de estrés alto, el 44% estrés en nivel medio y el 23% nivel bajo (22).

Al respecto, Hervey, Arteaga y Córdova mencionan que la pandemia afectó la salud psicosocial de los adolescentes quienes presentaban estrés moderado en un 38% reflejado en el bajo rendimiento escolar y la poca capacidad para controlarlo (15). De la misma forma, Bermejo, Paredes y Meneses afirmaron que el 44% de adolescentes experimentan situaciones de riesgo en el espacio virtual, lo cual puede dañar su autoestima generando mal humor, apatía y estrés (21).

En cuanto al segundo objetivo específico, se planteó identificar el nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones, los resultados

demuestran que en la primera dimensión de factores estresores el 46% (66) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 27% (38) que presentó un nivel de estrés alto, de igual forma el 27% (39) un nivel bajo de estrés.

Asimismo, en la segunda dimensión de reacciones físicas se muestra que el 47% (67) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 27% (39) que presentó un nivel de estrés alto y el 26% (37) un nivel de estrés bajo. También, se observó que en la tercera dimensión de reacciones psicológicas el 45% (64) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 30% (43) que presentó un nivel de estrés bajo y el 25% (36) un nivel de estrés alto. Finalmente, la cuarta dimensión de reacciones comportamentales muestra que el 41% (59) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio, seguido de un 30% (43) que presentó un nivel de estrés bajo y el 29% (41) un nivel de estrés alto.

Estos resultados coinciden con el estudio de Solano, Salas, Manrique y Núñez en Lima (2021) cuyo objetivo fue investigar la relación que tienen los hábitos de estudio y estrés académico, hallando que los niveles de estrés académico en los adolescentes eran de nivel medio, el 39% lo padecía en relación a factores estresantes, el 40% presentaron reacciones físicas, el 41% reacciones psicológicas y el 35% reacciones en el comportamiento lo cual puede desencadenar prácticas sin beneficio académico (23).

De igual manera, el estudio de Ochoa y Barragán en Perú (2022) que tuvieron el objetivo de conocer el impacto del aumento considerable de las redes sociales durante el confinamiento, demostraron que los adolescentes utilizaron la virtualidad como fuente de investigación constante durante la pandemia, siendo una de las causas de estrés por la información hallada e incluso adicción a las redes por el uso repetitivo (25).

Por otro lado, Moreno y Garzón (2021) indican que los conflictos vividos en la infancia es lo que altera la etapa de desarrollo normal reflejado en respuestas antisociales y manejo inadecuado, poco adaptativo ante el estrés (20).

Esto demuestra que el estrés académico no es un problema directo del uso de redes sociales, sino que puede deberse a la carga de actividades escolares, la competencia entre alumnos y el nuevo sistema de estudio.

En relación a las fortalezas de la investigación, sobresale el apoyo brindado por las autoridades de la Institución Educativa que aceptó la solicitud de permiso para trabajar con su alumnado, así como la disposición de los padres y estudiantes en la aplicación de las encuestas, lo cual permitió que se procesen datos estadísticos concretos y dar respuesta a nuestros objetivos planteados.

En cuanto a las debilidades que se presentaron, es importante mencionar que se encontraron pocos antecedentes actualizados sobre estrés académico, así como acceder al permiso del autor para hacer uso de su cuestionario.

Los resultados que se obtuvieron son muy importantes dentro del campo de la salud, ya que brindó información acerca de la relación que mantienen el uso de redes sociales y el estrés académico, de esta forma poder generar intervenciones de mejora oportunas.

VI. CONCLUSIONES

1. Se concluyó que la relación entre las variables de uso de redes sociales y estrés académico tuvo una significancia de $p: 0.734 (>0.05)$ por lo tanto se aceptó la hipótesis nula (no existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022).
2. Con respecto, al nivel de uso de redes sociales en adolescentes se evidencio que en la primera dimensión el 58% (83) de adolescentes presentó un nivel bajo de obsesión por las redes sociales, asimismo en la segunda dimensión, el 48% (68) de adolescentes presentó un nivel medio de falta de control personal y en la tercera dimensión el 45% (65) de adolescentes presentó un nivel medio de uso excesivo de redes sociales.
3. En cuanto, al nivel de estrés académico en los adolescentes se observó que en la primera dimensión el 46% (66) de adolescentes presentaron un nivel de estrés medio en factores estresores. Asimismo, en la segunda dimensión de reacciones físicas se muestra que el 47% (67) presentó un nivel de estrés medio, en la tercera dimensión de reacciones psicologicas el 45% (64) presentaron un nivel de estrés medio y por último en la cuarta dimensión muestra que el 41% (59) de adolescentes presentan un nivel de estrés medio en relación a reacciones comportamentales.

VII. RECOMENDACIONES

1. La Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión 5077, debe implementar talleres deportivos y artísticos en su cronograma de actividades, con el objetivo de reducir o evitar el estrés académico en los adolescentes.
2. Al Director y docentes de la Institución Educativa, trabajar mutuamente para prevenir el uso innecesario de redes sociales, por ello es importante constatar que las aulas de computación sean exclusivamente de uso académico y no se permita el ingreso a otras plataformas digitales.
3. Al Centro de Salud “Mi Peru”, coordinar visitas escolares con la I.E permitiendo que el equipo de enfermería brinde sesiones educativas a los estudiantes y padres de familia con el objetivo de educar, disminuir y evitar el uso inadecuado de redes sociales y estrés académico.
4. A los padres de familia, establecer horarios en las actividades que realizan sus hijos y distribuir las tareas para evitar la sobrecarga de trabajos escolares por falta de tiempo. Además, deben tener control responsable de los dispositivos móviles que utilizan sus hijos, con el fin de verificar las horas de uso, las páginas que visitan con frecuencia y las personas con las que mantienen contacto virtual.
5. A los estudiantes, es importante realizar ejercicios de relajación, establecer relaciones interpersonales y respetar las horas de sueño por la noche, de esta manera fortalecerán la salud mental y física. Asimismo, deben conocer los peligros a los que se encuentran expuestos en las redes sociales y hacer uso responsable de estas plataformas.
6. A la comunidad científica, se sugiere hacer más investigaciones sobre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de las diversas instituciones educativas.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2022 [citado 20 enero de 2022]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
2. Lucas Y. Relaciones interpersonales, conducta disruptiva y estrés académico infanto-juvenil. Una propuesta de intervención mindfulness basada en el método Eline Snel [Publicación periódica en línea] 2018. Noviembre [citada: 2019 abril 24]: 84 p.]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/55054/>
3. Karam J, Parra C, Urrego G y Castillo C. Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar [Publicación periódica en línea] 2019. Junio [citada: 2019 marzo 9]: [20 p.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1390/139063846003/>
4. Urbano E. Stress coping styles and psychological well-being in adolescents. Research in Education [Online periodical publication] 2021. July [cited: 2021 may 23]: [13p]. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250018/>
5. Boado H y Aratani Y. Determinantes del malestar psicológico inespecífico entre adolescentes latinoamericanos en Madrid: edad de llegada y concentración escolar [Publicación periódica en línea] 2020. Marzo [citada: 2020 enero 10]: [21 p.]. Disponible en: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85079376339&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=estres+en+adolescentes&sid=7c56579c7dc441665c6913b7d2aabe63&sot=b&sdt=b&sl=37&s=TITLE-ABS-KEY%28estres+en+adolescentes%29&relpos=15&citeCnt=1&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
6. Coppari N, Barcelata B, Codas J, Cañete U, Humada H, Bagnoli L. Influence of sex, age and culture on the coping strategies of Paraguayan and Mexican

- adolescents [Online periodical publication] 2019. October [cited: 2017 enero 18]; 18 (1): [13p.]. Available from: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85063609228&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=escolares+con+estres&sid=afb7717109dd93595782b6d6b11782af&sot=b&sdt=b&sl=35&s=TITLE-ABS-KEY%28escolares+con+estres%29&relpos=0&citeCnt=1&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
7. Chou H y Chou C. A quantitative analysis of factors related to Taiwan teenagers smartphone addiction tendency using a random sample of parent-child dyads. Computers in Human Behavior [Online periodical publication] 2019. May [cited 2019 January 17]; 99(1): [9 p] Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563219302134?via%3Dihub>
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.032>
 8. Bartels S, Martínez P, Naslund J, Suárez-Obando F, Torrey W, Cubillos L, et al. Characterisation of social media users within the Primary Care System in Colombia and predictors of their social media use to understand their health. Colombian journal of psychiatry [Online periodical publication] 2021. July [cited 2020 November 11]; 50(1): [19 p] Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745021000354>
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.12.010>
 9. Rusca F, Cortez C, Tirado B y Strobbe M. Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú, Acta Med Peru [Publicación periódica en línea] 2020. Noviembre [citada: 2020 septiembre 29]; 37(4): [4 p] Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v37n4/1728-5917-amp-37-04-556.pdf>
 10. Sandoval C, Ugarte G, Zelada M, Mejia C, et al. Control de impulsos y adicciones en estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú [Publicación periódica en línea] 2020. Noviembre [citada: 2019

diciembre 5]; 22(5): [5 pp] Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181320300516>

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2020.04.002>

11. Martínez A, Verdú A y Moreno P. Television viewing and interaction in social networks among young followers of elite series [Online periodical publication] 2021. July – December, n°33. [cited: 2021 may 01]: [17 p.]. Available from:
https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85121041926&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=redes+sociales+en+jovenes&sid=96e148e04682ceb6a42a5a770114ecc4&sot=b&sdt=b&sl=40&s=TITLE-ABS-KEY%28redes+sociales+en+jovenes%29&relpos=1&citeCnt=0&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
12. Chávez J y Coaquira C. Addiction to social networks and academic stress in Ecuadorian students of technological level [Online periodical publication] 2022. July [cited: 2021 September 28]; 12(2): [4 p]. Available from:
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/1101>
13. Klimenko O, Cataño Y, Usuga S y Otalvaro I. Risk of addiction to social networks and the Internet and its relationship with life and socio-emotional skills in a sample of high school students from the municipality of Envigado [Online periodical publication] 2021. December [cited 2021 July 07]; 24(46): [36 p] Available from:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372021000200123
14. Fatimah K, Haifa A, Meral N, Rahaf S y Abeer E. Stress and its impact among medical students in hail university. KSA. International Journal of Advanced Research [Online periodical publication] 2018. October [cited 2018 February 19]; 6(4): [6 p] Available from:
<http://www.journalijar.com/article/23554/stress-and-it-is-impact-among-medical-students-in-hail-university.ksa/>

15. Hervey N, Arteaga G y Córdova C. Stressful life events, coping strategies and resilience in adolescents in the context of a pandemic [Online periodical publication] 2021-07-July [cited: 18 de may 2022]: [15 p]. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/4975/497570255009/>
16. Ozamiz E, Dosil S, Picaza G y Idoiga M. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España [Publicación periódica en línea] 2020. Julio [citada:18 mayo 2020]: 33 (4) [10 p.]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/?format=pdf&lang=es>
17. Mendoza J. Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA [Publicación periódica en línea] 2018. Septiembre [citada:18 mayo 2018]: [8 p.]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008
18. Valencia R, Cabero J y Garay U. Addiction to social networks in students Mexicans: perceptions of students and teachers [Online periodical publication] 2021. January [cited 2020 august 18]; (19): [20 p]. Available from: <https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
19. Ramírez E, Reyes G, Rojas J y Fragoso R. Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por covid-19 [Publicación periódica en línea] 2022. Julio [citada: 2022 febrero 15]; 20(3): [25 p.]. Disponible en: <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
20. Moreno C y Garzón O. Consequences of stress on the mental health of children and adolescents: review of reviews of the literature [Online periodical publication] 2021. February [cited:10 march 2020]; 41(3): [31 p.]. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/843/84369108007/84369108007.pdf>

21. Bermejo H, Paredes S y Meneses M. Uso de aplicación de la web en la detección de la ciber victimización de una institución educativa privada peruana. Rev Cien Salud [Publicación periódica en línea] 2021. Febrero [citada: 2020 diciembre 28]; [5 p.]. Disponible en: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85116132524&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Internet+en+lima&sid=d905ef5287ba15964b0e2fd3d00184e5&sot=b&sdt=b&sl=31&s=TITLE-ABS-KEY%28Internet+en+lima%29&relpos=4&citeCnt=1&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4662181>
22. Chávez J y Peralta R. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. Rev de Ciencias Sociales [Publicación periódica en línea] 2019. Agosto [citada: 18 mayo 2019]; 25(1): [15 p.]. Disponible en: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85075664078&origin=resultslist&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
23. Solano O, Salas B, Manrique S y Núñez L. Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). Rev Cien Salud [Publicación periódica en línea] 2022. Enero - Abril [citada: 2021 junio 22]; 20(1): [15 p.]. Disponible: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/10716/10421>
24. Estrada E, Zuloaga M, Gallegos N y Mamani H. Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. Rev Cienc Salud [Publicación periódica en línea] 2021. Enero [citada: 2020 diciembre 28]; 40(1): [6 p.]. Disponible en: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85116132524&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Internet+en+lima&sid=d905ef5287ba15964b0e2fd3d00184e5&sot=b&sdt=b&sl=31&s=TITLE-ABS->

[KEY%28Internet+en+lima%29&relpos=4&citeCnt=1&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1](#)

25. Ochoa F y Barragan M. The excessive use of social networks amid the pandemic [Online periodical publication] 2022. June [cited: 2022 January 08]: [8p.]. Available from: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/617/481>
26. Universidad de Barcelona. Other transactionalist models [Online periodical publication] 2022. January [cited: 2022 may 25]: [6 p.]. Available from: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-3
27. Ruiz M. Un resumen de esta teoría propuesta por el investigador de Hans Selye, especializado en el estrés [Publicación periódica en línea] 2019. Marzo [citada: 2019 marzo 22]; [2 p.]. Disponible: <https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
28. Moreno F y Alvarado G. Application of the Callista Roy Adaptation Model in Latin America: review of the literature [Online periodical publication] 2022. April [cited: 2021 may 26]; 9(1): [4 p.]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000100006
29. Gamboa G, Manzanares E y Peña Y. Evidencias psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet en estudiantes peruanos. Rev psicología clínica [Publicación periódica en línea] 2022. Enero [citada: 2021 noviembre 16]; 9(1): [9 p.]. Disponible en: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85128244803&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=redes+sociales+en+adolescentes&sid=66467d842f7f2cf7af3288dfc4f80b2b&sot=b&sdt=b&sl=45&s=TITLE-ABS-KEY%28redes+sociales+en+adolescentes%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
30. Astorga C y Schmidt I. Peligros de las redes sociales: Cómo educar a

nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. Rev Elect Educ. [Publicación periódica en línea] 2019. Diciembre [citada: 2019 octubre 30]; 23(3): [7 p.]. Disponible en:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582019000300339

31. Cerrato S, Martín M y Viñas F. Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. Rev Cienc Salud [Periodic online publication] 2018. July [cited: 2018 march 15]; 26(56): [9 p.]. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/158/15855661012/html/>
32. Márquez M y Azofeita C. El compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida y la ansiedad ante el error y situaciones de estrés: factores de motivación de logro durante las clases de educación física en adolescentes. Rev Cienc Salud [Publicación periódica en línea] 2019. Enero - Junio [citada: 2018 septiembre 20]; 16: [12 p.]. Disponible: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85078209283&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=factores+de+estres+en+adolescentes&sid=33645be997e7cf9b55e07b0033443423&sot=b&sdt=b&sl=49&s=TITLE-ABS-KEY%28factores+de+estres+en+adolescentes%29&relpos=2&citeCnt=2&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
33. Da Silva A, Machado W, Bellodi A, Da Cunha K y Enumo S. Young People Dissatisfied with Body Image: Stress, Self-Esteem and Eating Problems [Online periodical publication] 2018. September [cited 2018 July 01]; 23(3): [12 p] Available from: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85054534913&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=estres+en+jovenes&sid=960840662091818c0e7316d6ec48f024&sot=b&sdt=b&sl=32&s=TITLE-ABS-KEY%28estres+en+jovenes%29&relpos=8&citeCnt=2&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
34. Mirete M, Molina S, Villada C, Hidalgo V y Salvador A. Subclinical social anxiety in healthy young adults: Cortisol and subjective anxiety in response

to acute stress [Online periodical publication] 2021. July -October [cited 2021 june 13]; 37(3): [7 p] Available from: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85113765511&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=estres+en+jovenes&sid=960840662091818c0e7316d6ec48f024&sot=b&sdt=b&sl=32&s=TITLE-ABS-KEY%28estres+en+jovenes%29&relpos=1&citeCnt=0&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1

35. Olivari C y Mellado C. Reconocimiento de trastornos de salud mental en adolescentes escolares de Chile: un estudio descriptivo. Rev Cien Salud [Publicación periódica en línea] 2019. Abril [citada: 2019 abril 26]; 19(3): [10 p.]. Disponible en : https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85067194213&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=el+estres+en+adolescentes&sid=0b3f206750d81d2ae9f82f0d684ea878&sot=b&sdt=b&sl=40&s=TITLE-ABS-KEY%28el+estres+en+adolescentes%29&relpos=7&citeCnt=2&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
36. Concytec. Tipos de investigación. Rev Institucional [Publicación periódica en línea]. Universidad Santo Domingo de Guzmán: Alicia, 2018. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIS_5b55a9811d9ab27b8e45c193546b0187/Description#tabnav
37. Manterola C, Quiroz G, Salazar P y Garcia N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. Rev med clín [Publicación periódica en línea] 2019. Enero -Febrero [citada: 2018 septiembre 07]; 30(1): [13 p.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864019300057>
38. Martin D y Medina M. Social Media and the Like Addiction of Generation Z. Journal of Communication and Health [Online periodical publication] 2021. April [cited: 2021 March 31]; 11(1); [21 p.]. Available from: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/281>

39. Ortega A. Addiction to social networks: the abuse of the virtual. [Online periodical publication] 2018. June [cited: 2022 June 06]. Available from: <https://psicologiyamente.com/clinica/adiccion-redes-sociales>
40. Clemente T, Guzmán R y Salas B. Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de Cusco [Publicación periódica en línea] 2018 [citada: 2022 junio 06]; 8(1); [1 p.]. Disponible en: <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/119>
41. Romero L y Santillán G. Las redes sociales son necesarias para la difusión de la ciencia, pero no suficientes [publicación periódica en línea] 2019. Diciembre [citado 2022 junio 10]; 28(4); [1 p.]. disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962019000300002
42. Espinosa J, Hernández J, Rodríguez J, Chacín M y Bermudez V. Stress influence on academic performance [Online periodical publication] 2020. June [cited 2020 June 10]; 39(1): [6p]. Available from: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85085910850&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=estres+academico&nlo=&nlr=&nls=&sid=2b373b2896018bee77070aa73343317d&sot=b&sdt=b&sl=31&s=TITLE-ABS-KEY%28estres+academico%29&relpos=21&citeCnt=0&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
43. Olmos J, Peña P y Daza J. Stress-producing factors and somatic symptoms of the musculoskeletal systems of university students of palmira [Online periodical publication] 2018. September [cited 2018 July 10]; 32(3): [14p]. Available from: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85064954479&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=factores+estresores&sid=1b266a55bdb7a68d61d1b16dcf2974c1&sot=b&sdt=b&sl=34&s=TITLE-ABS-KEY%28factores+estresores%29&relpos=4&citeCnt=0&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1
44. Argudo J. Expressive Writing to Relieve Academic Stress at University Level

[Online periodical publication] 2021. March [cited 2020 September 09]; 23(2): [16p]. Available from: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85111560464&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Expressive+Writing+to+Relieve+Academic+Stress+at+University+Level&sid=01752021f14c17bdca3498dbe520dc99&sot=b&sdt=b&sl=80&s=TITLE-ABS-KEY%28Expressive+Writing+to+Relieve+Academic+Stress+at+University+Level%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm=&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1

45. Cisneros A, Urdanigo J, Guevara A y Garcés J. Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. Rev cient salud [Publicación periódica en línea] 2022. Enero –Marzo [citada: 2021 diciembre 30]; 8(1): [20 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383508#:~:text=Los%20especialistas%20analizaron%20las%20t%C3%A9cnicas,Grupo%20Nominal%20y%20la%20Encuesta.>
46. Salas E y Ecurra M. Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. Rev Psic [Publicación periódica en línea]2014. Febrero [citada: 2014 febrero 20]; 20(1): [17 p.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
47. Barraza A. Instrumentos de Investigación. El Inventario SISCO del estrés académico. [Publicación periódica en línea] 2007. Septiembre [citada: 2021 septiembre 07]; [5 p.]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico
48. Pachón K, Piña L, Pineda D, Pineda I y Giménez M. Principios bioéticos aplicados por la enfermera en una unidad de emergencia del área privada. Revista Venezolana de enfermería y ciencia de la salud [Publicación periódica en línea]. Julio- Diciembre 2018, [Citado: 2022 Junio 20]; 11(2): [107-112 p.]. Disponible en: <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/download/2218/1247/2238>

49. Trapaga M. La bioéticos y sus principios al alcance del médico en su práctica diaria. Investigación Materno Infantil [Publicación periódica en línea]. Mayo - Agosto 2018, [Citado: 2022 Junio 20]; 9(2): [53-59 p.]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/imi/imi-2018/imi182c.pdf>
50. Barraza A. Instrumentos de Investigación. El Inventario SISCO del estrés académico. [Publicación periódica en línea] 2018. Septiembre [citada: 2021 septiembre 07]; [5 p.]. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

ANEXO A: Matriz de coherencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
Generales		
<p>¿Qué relación existe entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022?</p>	<p>Determinar la relación entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022</p>	<p>Hi: Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.</p> <p>Ho: No existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.</p>
Específicos		
<p>¿Cuál es el nivel de uso de las redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022?</p>	<p>Identificar el nivel de uso de las redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones.</p>	
<p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022?</p>	<p>Identificar el nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones.</p>	

ANEXO B: Matriz de consistencia

Problema de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Hipotesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Población y muestra	Tipo de investigación
¿Qué relación existe entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022?	Determinar la relación entre el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022	Identificar el nivel de uso de las redes sociales en los adolescentes según sus dimensiones.	General:	Uso de redes sociales	Obsesión por las redes sociales	-Conectado, atención, uso prolongado -descuido de obligaciones	P: Se trabajará con una población conformada por 228 estudiantes de 1ro hasta 5to año de secundaria de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión.	Básica
			Hi: Existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022.		Falta de control personal	-Pensamientos y fantasías constantes -Estilo de crianza		
		Identificar el nivel de estrés académico en los adolescentes según sus dimensiones.	Ho: No existe relación significativa entre el uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022		Uso excesivo de redes sociales	-Recarga de tareas -Mantener contacto con amigos		
			Estrés académico	Factores estresores	-Competencia -Sobrecarga de tareas -Personalidad y manejo del docente -Tipo de tareas -Participación -Tiempo limitado			
				Reacciones físicas	-Sueño y descanso -Cansancio -Cefaleas -Problemas digestivos.			
				Reacciones psicológicas	-Morderse -Inquietud, -Depresión, ansiedad -Concentración.			
				Reacciones comportamentales	-Agresividad -Aislamiento -Desgano -Alteración del apetito -Conducta asertiva.			

Anexo C: Tabla de operacionalización de variables

Operacionalización de la variable 1: Uso de redes sociales en adolescentes

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel de medición
Uso de Redes Sociales	Es una actividad en la que los adolescentes permanecen conectados a una red virtual en búsqueda de información o para interactuar con otros. (8)	Estado que mantiene en alerta al sujeto frente a cualquier situación virtual y su desmedida participación por comentar las publicaciones.	Obsesión por las redes sociales Bajo: 1-17 Medio: 18-23 Alto: 24-45	Conectado, atención, uso prolongado, descuido de obligaciones	2,3,5,6,7,13,15,19,22	Escala Ordinal
		Se usará el cuestionario de adicción a redes sociales de Ecurra y Salas, cuenta con 24 ítems utilizando la escala likert de 5 puntos. Los resultados se clasificarán en tres niveles:	Falta de control personal Bajo: 1-12 Medio: 13-17 Alto: 18-35	Pensamientos y fantasías constantes Estilo de crianza	4,11,12 14,20,23,24	
		Bajo: 1-36 Medio: 37-64 Alto: 65-120	Uso excesivo de redes sociales Bajo: 1-15 Medio: 16-22 Alto: 23-40	Recarga de tareas Mantener contacto con amigos	1,8,9,10 16,17,18,21	

Nota: Las dimensiones e indicadores de uso de redes sociales en adolescentes han sido tomadas del cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), de los autores Ecurra y Salas (2014)

Operacionalización de la variable 2: Estrés académico en adolescentes

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Nivel de medición
Estrés académico	El estrés académico es una respuesta natural del organismo frente a una situación académica considerada como amenaza, lo que altera el funcionamiento normal del área cognitiva y del aprendizaje de los adolescentes (14).	Proceso sistémico adaptativo y psicológico en el que el adolescente se encuentra inmerso en diversas demandas académicas, consideradas como estresores. Se usará el cuestionario de Inventario SISCO de Estrés académico, con 31 ítems del autor Arturo Barraza Macias	Factores Estresores Bajo: 1-18 Medio: 19-24 Alto: 25-45	Competencia	1	Escala ordinal
				Sobrecarga de tareas	2	
				Personalidad y manejo docente	3,4	
				Tipo de tareas	5,6	
				Participación	7	
				Tiempo limitado	8,9	
			Reacciones físicas Bajo: 1-8 Medio: 9-15 Alto: 16-30	Sueño y descanso	10,15	
				Cansancio	11,14	
				Cefaleas	12	

<p>utilizando la escala likert de 5 puntos.</p> <p>Los resultados se clasificarán en tres niveles:</p> <p>Bajo: 1-39 puntos</p> <p>Medio: 40-79 puntos</p> <p>Alto: 80-155 puntos</p>			Probl. digestivos	13
	<p>Reacciones psicológicas</p> <p>Bajo: 1-10 Medio: 11-17 Alto: 18-30</p>		Morderse /rascarse	16
			Inquietud	17
			Depresión, Ansiedad	18
			Concentración, agresividad	19,20
	<p>Reacciones comportamentales</p> <p>Bajo: 1-24 Medio: 25-32 Alto: 33-55</p>		Conflictos	21
			Aislamiento, desgano	22,23
			Alteración del apetito	24
			Conducta asertiva	25,26,27, 28,29,30, 31

Nota: Las dimensiones e indicadores de Estrés académico en adolescentes han sido tomadas del Sisco de Estrés académico, del autor Arturo Barraza Macias (2007)

ANEXO D: Confiabilidad del instrumento Uso de redes sociales (ARS) por el estadístico del Alfa de Cronbach

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
Items	pregunta1	pregunta2	pregunta3	pregunta4	pregunta5	pregunta6	pregunta7	pregunta8	pregunta9	pregunta10	pregunta11	
1	4	3	2	5	4	3	3	3	4	2	4	
2	2	2	2	1	1	3	1	3	1	2	2	
3	3	3	2	4	2	1	2	4	3	4	2	
4	4	4	3	3	4	3	2	3	5	3	3	
5	2	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	
6	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
8	2	2	1	4	2	1	1	1	2	2	4	
9	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	
10	2	1	3	1	2	1	3	2	2	4	1	
11	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	
12	1	2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	
13	4	4	3	2	2	2	3	4	4	2	2	
14	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	
Varianza	0.95918367	0.6785714	0.6326531	1.4540816	0.9438776	1.0255102	0.6326531	0.6326531	1.0612245	0.5153061	0.943877	
Sumatoria de varianzas	19.53571429											
Varianza de suma items	125.0867347											
RANGO	CONFIABILIDAD									a: Coeficiente de confiabilidad del cuestionario	0.8804987	
0.53 a menos	confiabilidad nula									k. numero de itens de instrumentos	24	
0.54 a 0.59	confiabilidad baja									sumatoria de varianza de los itens	19.537143	
0.60 a 0.65	confiable									varianza tota del instrumento	125.08674	
0.66 a 0.71	muy confiable											
0.72 a 0.99	excelente confiabilidad											
1	confiabilidad perfecta											

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach **N° elementos**

0,880	14
-------	----

Elaboración propia

Se recogió información de 14 alumnos con características similares que cursan entre 1° a 5° de secundaria de una Institución Educativa Nacional entre las edades de 12 a 19 años, aplicando el cuestionario de ARS. Se alcanzó una confiabilidad con alfa de Cronbach de 0.880, el cual es categorizado con excelente confiabilidad y apto para su aplicación.

ANEXO F: Muestreo

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

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) 226}{(0.05)^2(226-1) + 1.96^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = 143$$

Dónde:

N= Total de la población (226)

Z= 1.96 (confiabilidad de 95%)

e= margen de error permisible (0.05)

n= tamaño de la muestra

p= probabilidad de que ocurra el suceso esperado

Muestreo Probabilístico estratificado

	Sección	A	B	C
1° Secundaria	Población total	18	15	18
	%	8%	6.6%	8%
	Muestra	12	9	12
2° Secundaria	Población total	18	15	15
	%	8%	6.6%	6.6%
	Muestra	12	9	9
3° Secundaria	Población total	15	15	15
	%	6.6%	6.6%	6.6%
	Muestra	9	9	9
4° Secundaria	Población total	18	15	15
	%	8%	6.6%	6.6%
	Muestra	12	9	9
5° Secundaria	Población total	18	16	
	%	8%	7.1%	
	Muestra	12	11	

ANEXO G: Cuestionario

CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

De Escurra y Salas (2014)

I. INTRODUCCIÓN

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer el uso de redes sociales durante su etapa académica. Ud. participa voluntariamente siendo parte de una investigación. Agradecemos de antemano la información que nos pueda brindar con veracidad y honestidad, todo será confidencial y anónimo, solo llevará 25 minutos responder.

II. INSTRUCCIONES

Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos.

DATOS GENERALES

Sexo: Masculino Femenino

Grado: 1ro – 2do – 3ro – 4to – 5to

Edad: 12 – 13 – 14 – 15 – 16 – 17 – 18 – 19

¿Utiliza redes sociales?:..... si respondió **SÍ**, indique cuál o cuáles:

Facebook () Tik Tok () Instagram () Whatsapp () Twitters () YouTube ()

Si respondió **NO**, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa () En las cabinas de internet () A través del celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ()

Una o dos veces por día ()

Entre siete a 12 veces al día ()

Entre tres a seis veces por día ()

Dos o tres veces por semana ()

Una vez por semana ()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos () Entre 11 y 30 % () Entre el 31 y 50 % ()

Entre el 51 y 70 % () Más del 70 % ()

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI () NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

Escuchar música () Ver videos () Conversar con amigos () Leer en línea ()

Adicción a Redes Sociales (ARS)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	S	Rara vez	RV
Casi Siempre	C	Nunca	N
	S		
Algunas Veces	AV		

N°	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S (5)	CS (4)	AV (3)	RV (2)	N (1)
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					

11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

ANEXO H: Cuestionario

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

I. INTRODUCCIÓN

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante su etapa académica. Ud. participa voluntariamente siendo parte de una investigación. Agradecemos de antemano la información que nos pueda brindar con veracidad y honestidad, todo será confidencial y anónimo, solo llevará 25 minutos responder.

II. INSTRUCCIONES

Antes de responder al cuestionario le pedimos responder los siguientes datos:

- ¿TIENES HIJOS? SI NO ¿CUÁNTOS?
- ¿TRABAJAS?: SI NO
- Durante el transcurso de este semestre ¿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 la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 marca con una X tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia TE INQUIETARON LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

FACTORES ESTRESORES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) 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.El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
6.No entender los temas que se abordan en la clase.					
7.Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
8.Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
9.Otra (especifique):					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala CON QUÉ FRECUENCIA TUVISTE LAS SIGUIENTES REACCIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES CUANDO ESTABAS PREOCUPADO O NERVIOSO.

REACCIONES FÍSICAS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
10.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11.Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12.Dolores de cabeza o migrañas					
13.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
15.Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
REACCIONES PSICOLÓGICAS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
REACCIONES COMPORTAMENTALES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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.					

25. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
27. Elogios a sí mismo.					
28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
29. Búsqueda de información sobre la situación.					
30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
31. Otra (especifique):					

ANEXO I: Validez del instrumento Cuestionario sobre uso de redes sociales

Para la elaboración del instrumento Cuestionario sobre uso de redes sociales fue aplicado en 380 estudiantes mayores de 16 años de cinco universidades de Lima en el año 2014, para lo cual se contó con el apoyo de tres psicólogos expertos en su área, quienes colaboraron en los aspectos de redacción, estructuración y entendimiento de los ítems. Posteriormente, fue verificado por jueces evaluadores expertos, quienes brindaron sugerencias de mejora. Se modificaron 3 ítems, lo que permitió concluir de manera satisfactoria el instrumento. La matriz obtuvo una validez con magnitud entre 0 y 1 en el coeficiente de Káiser Meyer Olkin y en la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa en .000 (46).

ANEXO J: Confiabilidad del instrumento Cuestionario sobre uso de redes sociales

Se alcanzó una confiabilidad de 95% en el coeficiente Alfa de Cronbach, llegando a tener resultados favorables como 0.91, 0.88, 0.92 en los factores del 1 al 3 continuamente. Igualmente, el porcentaje de estabilidad se considera alta, por lo que es confiable para su aplicación (46).

Matriz de correlaciones				
F1	1.00			
F2	.59 *** (.35)	1.00		
F3	.65 *** (.42)	.55 *** (.30)	1.00	
Alfa de Cronbach	.91	.88	.92	.95
IC Alfa de Cronbach	.90 - .92	.86 - .90	.91 - .93	.94 - .96

ANEXO K: Validez del instrumento Inventario SISCO del Estrés Académico del autor Arturo Barraza Macias (2007)

Para la elaboración del instrumento SISCO del Estrés Académico se recogió información en México, aplicado en 994 alumnos de universidades del estado de Durango en el año 2007, trabajando en base a la estructura interna y usando tres técnicas: el análisis de factores, análisis de coherencia interna y el análisis de personas confrontadas, lo cual permitió comparar resultados obtenidos en diferentes grupos desde un criterio sistémico cognoscitivista. Se comprobó la similitud entre los ítems con un análisis factorial donde la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa en .000, y el test KMO de adecuación obtuvo un valor .881 (50).

ANEXO L: Confiabilidad del instrumento Inventario SISCO del Estrés Académico del autor Arturo Barraza Macias (2007)

Se alcanzó una confiabilidad por mitades de 0.87 y un alfa de Cronbach de 0.90, los cuales son categorizados como muy buenos y aptos para su aplicación (50).

ANEXO M: Carta de autorización para la ejecución del proyecto



Los Olivos, 21 de setiembre de 2022

CARTA N° 130-2022-INV-EP/ENE UCVLIMA

Sr. Mg.
Jorge Bustamante Domínguez
Director de la Institución Educativa Jose Faustino Sanchez Carrión 5077
Ventanilla- Callao
Presente. -

Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar la autorización a fin de que los estudiantes Perez Rojas Lizbeth Rosario y Cámara Castillo Katherine Brigitte del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: *Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la "Institución Educativa Jose Faustino Sanchez Carrión 5077 Ventanilla - 2022, institución bajo su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.*

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



Mgr. Lucy Tari Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima

c/ c: Archivo.

ANEXO N: Carta de autorización del permiso del campo clínico

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Los Olivos, 21 de setiembre de 2022

CARTA N° 130-2022-INV-EP/ENE.UCV-LIMA

Sr. Mg.
Jorge Bustamante Domínguez
Director de la Institución Educativa Jose Faustino Sanchez Carrión 5077
Ventanilla- Callao
Presente. -

Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mio propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo solicitar la autorización a fin de que los estudiantes **Perez Rojas Lizbeth Rosario** y **Camara Castillo Katherine Brigitte** del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería puedan ejecutar su investigación titulada: **Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa Jose Faustino Sanchez Carrión 5077 Ventanilla - 2022**, institución bajo su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,


Mgr. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima

c/ c: Archivo. 

AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN 5077”, DEL DISTRITO DE VENTANILLA, DEL AMBITO DE LA UGEL 02, EN ATENCIÓN AL EXPEDIENTE (CARTA N° 130 - 2022-INV-EP/ENF.UCV – LIMA):

AUTORIZA a las investigadoras CAMARA CASTILLO KATHERINE BRIGITE y PEREZ ROJAS LIZBETH ROSARIO estudiantes del X ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo – Filial Lima, para que realicen su investigación titulada “Uso de redes sociales y estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa Jose Faustino Sánchez Carrión 5077, Ventanilla 2022”.

Se expide la presente autorización a solicitud de la interesada.

Lima, 14 de Diciembre del 2022


Mg. JORGE BUSTAMANTE DOMÍNGUEZ
DIRECTOR

Jorge Bustamante Domínguez
Director

ANEXO O:

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES

Sr (a). padre/madre de familia.

Somos las srtas Camara Castillo Katherine y Pérez Rojas Lizbeth, estudiantes del último ciclo de la carrera de Enfermería de la UCV y nos encontramos realizando un trabajo de investigación que tiene como objetivo determinar el uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión. Para ello se requiere la participación de su menor hijo(a) en calidad de encuestado.

Se aplicarán 2 cuestionarios con una duración aproximada de 25 minutos. Los datos recolectados en la encuesta serán de absoluta confidencialidad. Su menor hijo(a) es libre de responder o abandonar el cuestionario en caso que no desee seguir respondiendo. El presente trabajo de investigación no tiene fines de dañar su salud.

Luego de entender las explicaciones; yo,
.....doy
autorización para que mi hijo(a) participe voluntariamente, en calidad de encuestado, ya que su identidad será anónima y sus respuestas confidenciales, usadas únicamente para los fines del estudio.

Firma

ANEXO P:

ASENTIMIENTO INFORMADO DEL ADOLESCENTE

Estimado/a estudiante, somos las srts Camara Castillo Katherine y Pérez Rojas Lizbeth, estudiantes del último ciclo de la carrera de Enfermería de la UCV. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: "Uso de redes sociales y estrés académico en Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, Ventanilla 2022," por eso queremos contar con tu participación. Se aplicarán 2 cuestionarios que deberán ser completados, con una duración de aproximadamente 25 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes marcar según corresponda este documento donde te indica si aceptas o no participar. Gracias por tu gentil colaboración.

Yo acepto participar voluntariamente en la investigación.

SI NO

Fecha: .../...../.....

ANEXO Q: Libro de códigos

DATOS PERSONALES

ITEMS/PREGUNTAS	CATEGORIA	CÓDIGO
1. Sexo	MASCULINO	1
	FEMENINO	2
2. Edad	12	1
	13	2
	14	3
	15	4
	16	5
	17	6
	18	7
	19	8
3. Grado	1RO	1
	2DO	2
	3RO	3
	4TO	4
	5TO	5
4. ¿Trabajas?	SI	1
	NO	2
5. ¿Tiene hijos?	SI	1
	NO	2
6. Utiliza redes sociales	SI	1
	NO	2
7. Tipo de redes sociales que usa	FACEBOOK	1
	TIK TOK	2
	INSTAGRAM	3
	WHATSAPP	4
	TWITER	5
	YOUTUBE	6
8. Donde se conecta a las redes sociales	EN MI CASA	1
	EN LAS CABINAS DE INTERNET	2
	A TRAVÉS DEL CELULAR	3
9. Frecuencia con la que se conecta a las redes	TODO EL TIEMPO ME ENCUENTRO CONECTADO	1
	UNA O DOS VECES POR DÍA	2
	ENTRE SIETE A 12 VECES AL DÍA	3
	ENTRE TRES A SEIS VECES POR DÍA	4
	DOS O TRES VECES POR SEMANA	5
	UNA VEZ POR SEMANA	6
10. De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?	10 % O MENOS	1
	ENTRE 11 Y 30 %	2
	ENTRE EL 31 Y 50 %	3
	ENTRE EL 51 Y 70 %	4
	MÁS DEL 70 %	5
11. Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos	SI	1
	NO	2
12. ¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?	ESCUCHAR MÚSICA	1
	VER VIDEOS	2
	CONVERSAR CON AMIGOS	3
	LEER EN LÍNEA	4
13. Nivel de preocupación o nerviosismo	POCO	1
	REGULAR	2
	MODERADO	3
	BASTANTE	4
	DEMASIADO	5

DATOS ESPECÍFICOS

VARIABLE 1: Uso de redes sociales

ITEMS/PREGUNTAS	CATEGORIA	CÓDIGO
1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3

	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 • 1
11. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
14. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1

21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
22. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1
24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre • Casi Siempre • Rara vez • Nunca • Algunas Veces 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 • 4 • 3 • 2 • 1

VARIABLE 2: Estrés académico

ITEMS/PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO
FACTORES ESTRESORES		
1. La competencia con los compañeros del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
3. La personalidad y el carácter del profesor	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
6. No entender los temas que se	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca 	<ul style="list-style-type: none"> • 1

abordan en la clase	<ul style="list-style-type: none"> ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
9. Otra (especifique):	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
REACCIONES FÍSICAS		
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
11. Fatiga crónica (cansancio permanente)	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
12. Dolores de cabeza o migrañas	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
REACCIONES PSICOLÓGICAS	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2

	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 • 4 • 5
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
18. Ansiedad, angustia o desesperación	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
19. Problemas de concentración	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
20. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
REACCIONES COMPORTAMENTALES		
21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
22. Aislamiento de los demás	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
23. Desgano para realizar las labores escolares	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		
25. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2

sentimientos sin dañar a otros	<ul style="list-style-type: none"> ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 ● 4 ● 5
26. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
27. Elogios a sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
29. Búsqueda de información sobre la situación	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5
31. Otra (especifique):	<ul style="list-style-type: none"> ● Nunca ● Rara vez ● Algunas veces ● Casi siempre ● Siempre 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 ● 2 ● 3 ● 4 ● 5

ANEXO R: Autorización de autores para uso de instrumentos.

1

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 04 de octubre de 2022


Lisbeth Pérez
Estudiante del X ciclo en la Universidad Cesar Vallejo
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías
E-mail: prasaamedia@gmail.com Tel. (519) 817-6990 Cel. (619)132-1782
Josefa Ortiz de Domínguez #194. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214



UCV
UNIVERSIDAD
CÉSAR VALLEJO

**KATHERYNE BRIGITE CAMARA
CASTILLO**
<kbcamarac@ucvvirtual.edu.pe>

(sin asunto)

Edwin Salas 9 de septiembre de 2022, 22:55
<e.salasb@hotmail.com>
Para: KATHERYNE BRIGITE CAMARA CASTILLO
<kbcamarac@ucvvirtual.edu.pe>

Estimada Kathyryne
El autor responde, Tiene la autorización para usar el ARS, espero que tenga éxito con su trabajo. Envío adjunto material para manejar la prueba
Saludos cordiales
Edwin Salas

Investigador CONCYTEC: [Perfil](#)

Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Edwin_Salas2

ANEXO S: Datos complementarios de la variable Uso de redes sociales.

		Frecuencia	Porcentaje
¿Utiliza redes sociales?	SI	142	99%
	NO	1	1%
¿Dónde se conecta a las redes sociales?	En casa	49	34%
	En cabinas de internet	0	0%
	En el celular	94	66%
¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales?	Todo el tiempo	32	22%
	Una o dos veces al día	50	35%
	Entre 3 a 6 veces al día	39	27%
	Entre 7 a 12 veces al día	18	13%
	Dos o tres veces por semana	3	2%
	Una vez por semana	1	1%
De todas las personas que conoce a través de la red ¿Cuántos conoce personalmente?	10% o menos	18	13%
	Entre 11% y 30%	7	5%
	Entre el 31% y 50%	23	16%
	Entre el 51% y 70%	40	28%
	Más del 70%	55	38%
Sus cuentas en la red ¿Contienen sus datos verdaderos?	SI	98	69%
	NO	45	31%
¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?	Escuchar música	33	22%
	Ver videos	48	34%
	Conversar con amigos	48	34%
	Leer en línea	14	10%

ANEXO T: Datos complementarios de la variable Estrés académico.

		Frecuencia	Porcentaje
¿Tienes hijos?	SI	0	0%
	NO	143	100%
¿Trabajas?	SI	36	25%
	NO	107	75%
Durante este semestre ¿Has sentido nerviosismo?	SI	32	22%
	NO	50	35%
¿Cuál es tu nivel de nerviosismo?	No	13	9%
	Casi nada	12	8%
	Poco	21	15%
	Más o menos	52	36%
	Mucho	22	16%
	Bastante	23	16%

ANEXO U: Uso de redes sociales según niveles

USO DE REDES SOCIALES		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	50	35%
Medio	67	47%
Alto	26	18%
Total	143	100%



ANEXO V: Estrés académico según niveles.

ESTRÉS ACADÉMICO		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	36	25%
Medio	69	48%
Alto	38	27%
Total	143	100%



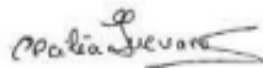
ANEXO X: Dictamen del Comité de Ética en Investigación



Dictamen del Comité de Ética en Investigación

1. El que suscribe, presidente del Comité de Ética de la Escuela de Enfermería, Dra. Cecilia Guevara Sánchez, deja constancia que el proyecto de investigación titulado, Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión 5077, Ventanilla 2022, presentado por los autores Camara Castillo, Katherine Brigitte y Pérez Rojas, Lizbeth Rosario. Ha sido evaluado, determinándose que la continuidad del proyecto de investigación cuenta con un dictamen: favorable (X) observado () desfavorable ().

Trujillo, 28 de octubre de 2022.



Dra. Cecilia Guevara Sánchez.
Presidente del Comité de Ética en Investigación
Programa Académico de Enfermería



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CASANOVA RUBIO MARÍA YSABEL, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión 5077, Ventanilla 2022", cuyos autores son CAMARA CASTILLO KATHERYNE BRIGITE, PEREZ ROJAS LIZBETH ROSARIO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 25.00%, 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 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, 04 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CASANOVA RUBIO MARÍA YSABEL DNI: 43086349 ORCID: 0000-0002-3012-9345	Firmado electrónicamente por: MCASANOVARU el 08-12-2022 21:21:06

Código documento Trilce: TRI - 0472166