



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

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

TESIS

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LIMA SUR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

JESSICA ESTEFANI AGUILAR AGUILAR (ORCID: 0000-0002-2741-5690)

ASESORA

DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA (ORCID: 0000-0002-3528-8548)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE PROGRAMA

VIOLENCIA Y ADICCIONES

LÍNEA DE ACCIÓN RSU

SALUD Y BIENESTAR

LIMA, PERÚ, MAYO DE 2024



CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Referencia bibliográfica

Aguilar Aguilar, J. E. (2024). *Adicción a redes sociales y estrés en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Jessica Estefani Aguilar Aguilar
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76818766
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-2741-5690
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	47283514
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-3528-8548
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Nancy Mercedes Capayacchi Otarola
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07744273
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Marcela Doris Quispe Ledesma
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09458665
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesus Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Adicción a redes sociales y estrés en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Violencia y adicciones.
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.02.04

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la DRA. NANCY MERCEDES CAPAYACCHI OTAROLA como presidenta, la MG. MARCELA DORIS QUISPE LEDESMA como secretaria y el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

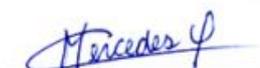
**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LIMA SUR**

Presentado por la bachiller:

JESSICA ESTEFANI AGUILAR AGUILAR

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado** con una calificación de **TRECE (13)**.

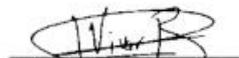
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 21 de mayo del 2024.



PRESIDENTA
DRA. NANCY MERCEDES
CAPAYACCHI OTAROLA



SECRETARIA
MG. MARCELA DORIS
QUISPE LEDESMA



VOCAL
MG. JAVIER JESUS VIVAR
BRAVO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Silvana Graciela Varela Guevara docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Adicción a redes sociales y estrés en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur

De la bachiller Jessica Estefani Aguilar Aguilar, constato que la tesis tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó 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 Autónoma del Perú.

Lima, 19 de setiembre de 2024



Silvana Graciela Varela Guevara

DNI: 47283514

DEDICATORIA

A mis padres y a mi sobrino Andre,
quienes siempre confiaron en mi capacidad.

AGRADECIMIENTOS

A los profesores de la universidad, mi alma mater, que con esmero y vocación por lo que hacen, lograron nutrir mi aprendizaje. También hicieron que mi amor por la carrera se acrecentara.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
LISTA DE TABLAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MÉTODO	14
2.1. Tipo y diseño	14
2.2. Población, muestra y muestreo	14
2.3 Hipótesis	14
2.4 Variables y operacionalización	15
2.5. Instrumentos o materiales	15
2.6. Procedimientos.....	16
2.7. Análisis de datos	16
2.8. Aspectos éticos	16
III. RESULTADOS.....	17
IV. DISCUSIÓN.....	21
V. CONCLUSIONES.....	25
VI. RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

- | | |
|---------|---|
| Tabla 1 | Niveles de adicción a redes sociales |
| Tabla 2 | Niveles de estrés |
| Tabla 3 | Pruebas de normalidad de las variables y sus dimensiones |
| Tabla 4 | Correlación entre las variables |
| Tabla 5 | Correlación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de estrés |
| Tabla 6 | Correlación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y estrés |

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LIMA SUR

JESSICA ESTEFANI AGUILAR AGUILAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue determinar la correlación del uso de redes sociales y estrés en estudiantes de Villa el Salvador. Se utilizó una muestra de 300 estudiantes, empleando una metodología de tipo correlacional con diseño no experimental, además se aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS (Salas y Ecurra, 2014) y el Inventario de Estrés Académico - SISCO SV-21 (Barraza, 2018). En el resultado principal, se halló correlación entre adicción a redes sociales y estrés ($\rho = .223$), además, adicción a redes sociales se correlaciona con las dimensiones de estrés académico como estímulos estresores ($\rho = .173$), síntomas ($\rho = .225$) y estrategias de afrontamiento ($\rho = .189$), así mismo, las dimensiones de adicción a redes sociales como obsesión, falta de control y uso excesivo se relaciona con estrés académico ($\rho = .143$; $.268$; $.220$). En cuanto los descriptivos, predominó el nivel moderado en adicción a las redes sociales (59%) y estrés (54.7%). Por lo tanto, se concluye que el uso desmedido de las redes sociales, explica la presencia de estrés en los estudiantes.

Palabras clave: adicción, dependencia, redes sociales, estrés

ADDICTION TO NETWORKS AND STRESS IN STUDENTS OF A PUBLIC EDUCATIONAL INSTITUTION IN SOUTH LIMA

JESSICA ESTEFANI AGUILAR AGUILAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between network use and stress in students from Villa el Salvador. A sample of 300 students was used, using a correlational methodology with a non-experimental design. In addition, the ARS Social Network Addiction Questionnaire (Salas and Escurra, 2014) and the Academic Stress Inventory - SISCO SV-21 (Barraza, 2018). In the main result, a correlation was found between addiction to social networks and stress ($\rho = .223$), in addition, addiction to social networks is correlated with the dimensions of academic stress such as stressful stimuli ($\rho = .173$), symptoms ($\rho = .225$) and coping strategies ($\rho = .189$), likewise, the dimensions of addiction to social networks such as obsession, lack of control and excessive use are related to academic stress ($\rho = .143; .268; .220$). Regarding the descriptive ones, the moderate level predominated in addiction to social networks (59%) and stress (54.7%). Therefore, it is concluded that the excessive use of social networks explains the presence of stress in students.

Keywords: addiction, dependency, social networks, stress

VÍCIO EM REDES E ESTRESSE EM ALUNOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE EDUCAÇÃO NO SUL DE LIMA

JESSICA ESTEFANI AGUILAR AGUILAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O objetivo do estudo foi determinar a relação entre uso de redes e estresse em estudantes de Villa el Salvador. Foi utilizada uma amostra de 300 estudantes, utilizando uma metodologia correlacional com desenho não experimental, além disso, foram aplicados o Questionário ARS de Dependência em Redes Sociais (Salas e Ecurra, 2014) e o Inventário de Estresse Acadêmico - SISCO SV-21 (Barraza, 2018). No resultado principal foi encontrada correlação entre dependência de redes sociais e estresse ($\rho = .223$), além disso, a dependência de redes sociais está correlacionada com as dimensões do estresse acadêmico como estímulos estressantes ($\rho = .173$), sintomas ($\rho = .225$) e estratégias de enfrentamento ($\rho = .189$), da mesma forma, as dimensões do vício em redes sociais como obsessão, falta de controle e uso excessivo estão relacionadas ao estresse acadêmico ($\rho = .143$; $.268$; $.220$). Quanto aos descritivos, predominou o nível moderado em dependência de redes sociais (59%) e estresse (54,7%). Portanto, conclui-se que o uso excessivo das redes sociais explica a presença de estresse nos estudantes.

Palavras-chave: vício, dependência, redes sociais, estresse

I. INTRODUCCIÓN

La adicción hacia las redes sociales es una problemática creciente, especialmente entre los adolescentes que utilizan plataformas en línea para comunicarse. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020), en un estudio realizado en siete países de América Latina, el 93% de los adolescentes de 15 años utilizan internet para realizar sus tareas escolares. Además, el 66% se comunican con sus docentes y el 82% con sus compañeros a través del internet, principalmente mediante redes sociales (Facebook y WhatsApp).

Conjuntamente, We are Social (2021) reporta que en 2020 se unieron 1.3 millones de usuarios a las redes sociales y que en 2021 esta cifra aumentó a 4.200 millones, representando un incremento anual de más del 13% (490 millones). Además, el 45% de 16 a 64 años utilizan estas plataformas para buscar información y el 40% para labores, asimismo, el 91% utilizan Facebook, YouTube y WhatsApp.

En Perú, La República (2022) refiere que el uso de Internet entre 5 a 17 años ha aumentado del 43% en 2018 al 75% en 2022, además, durante la pandemia, el 70% incrementaron su uso a más de cinco veces por semana. Sumado a esto, el 93% de los padres creen que sus hijos están más expuestos a los riesgos de Internet.

Por otro lado, el estrés es una reacción física y emocional del organismo ante situaciones desafiantes o amenazantes, afectando salud su física y mental. Es por ello que, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) desarrolló una guía para gestionar el estrés, enfocada en eventos personales, laborales y sociales. Esta guía, incluye recomendaciones como mantener la calma, desconectarse, actuar según los valores personales, practicar la amabilidad y dedicar tiempo al autocuidado.

Adicionalmente, World Vision (2020) analizó los efectos del COVID-19 en adolescentes latinoamericanos y del Caribe en 13 países, revelando que el 71% de ellos experimentaron preocupación y aislamiento por la suspensión de sus estudios. Además, el 91% sufrió estrés y ansiedad debido a la crisis de salud, y un tercio mostró preocupación por el deterioro económico de sus familias.

A nivel nacional, el Ministerio de Salud (MINSA, 2023) reportó un notable incremento en los problemas de salud mental, como estrés, depresión y ansiedad durante la pandemia, ya que en 2021 se registraron 1,368,950 casos, cifra que aumentó a 1,631,940 en 2022, representando un alza del 19.21%. Además, en el primer trimestre de 2023, se reportaron 434,731 casos. Conforme a ello, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur?

En relación a los antecedentes internacionales Yu & Meng (2022) encontró que las redes sociales se asocian con una menor salud mental enfocado en la depresión, ansiedad y estrés ($p < 0.05$) en 1147 adolescentes de Hong Kong. Así mismo, Chávez y Coaquira (2022) no hallaron relación entre estrés académico y adicción a redes sociales ($p > 0.05$) en 500 alumnos de un instituto de Ecuador. Además, Zabala (2021) reportaron relación entre falta de control personal hacia las redes sociales con ansiedad y estrés ($\rho = .256$) en 75 adolescentes de Colombia. De igual manera, Ahn (2020) hallaron una asociación negativa entre el uso de redes sociales con estrés ($p < 0.05$) en 486 adolescentes de EE.UU. Por último, Sánchez y Gómez (2020) reportaron correlación entre uso de redes sociales con autoeficacia ($r = .12$) y bienestar ($r = .21$) en 1013 adolescentes de México.

Adicionalmente, se presenta los antecedentes nacionales como el de Camara y Pérez (2022) quienes no hallaron relación entre uso de redes sociales y estrés

académico ($p > 0.05$) en 143 escolares de Ventanilla, Lima. Por su parte, Azabache (2022) reportó relación entre adicción a redes sociales y estrés académico ($\rho = .263$) en 80 estudiantes del Callao. Igualmente, Guzmán y Pino (2021) encontraron relación entre estrés académico y uso de redes sociales ($\rho = -.232$) en 95 escolares de Cusco. Además, Quispe (2019) encontró correlación entre adicción a redes sociales y estrés académico ($X^2 = 7.44$; $p < .05$) en 231 adolescentes de Juliaca. A su vez, Huamaní (2019) halló relación entre uso de redes sociales y el estrés ($X^2 = 74.83$; $p < .01$) en 93 adolescentes de Arequipa.

Seguidamente, se fundamenta teóricamente la adicción a las redes sociales, el cual es un estado en el que un individuo pierde el control sobre su uso, desarrollando una rutina excesiva que impacta negativamente su vida, esto se manifiesta con síntomas cognitivos, fisiológicos y conductuales (Webster et al., 2021; Gentina et al., 2021; Hernández et al., 2021). Así mismo, Hunter et al. (2019) lo define como una forma de adicción psicológica donde el individuo repite comportamientos inicialmente placenteros que se convierten en hábitos difíciles de gestionar, generando dependencia y ansiedad (Valkenburg et al. 2022; Cipolletta et al., 2020).

El modelo teórico de Griffiths (2013) plantea que la adicción a las redes sociales es comparable a los trastornos adictivos tradicionales, sosteniendo que existen similitudes en comportamiento y efectos psicológicos entre otras adicciones y la adicción hacia las redes sociales, como la ludopatía o el abuso de sustancias. Esta adicción se manifiesta a través de síntomas como pérdida de control, necesidad de invertir más tiempo (tolerancia), abstinencia, interferencia en actividades diarias y negación de problemas. Además, señala que factores personales, sociales y tecnológicos contribuyen significativamente al desarrollo de esta adicción.

La adicción a las redes sociales tiene tres dimensiones: obsesión, que implica una preocupación constante y fantasías sobre las redes, causando malestar cuando no se pueden usar; falta de control, referida a la incapacidad de regular el tiempo en estas plataformas, lo que lleva al descuido de otras actividades importantes; y uso excesivo, que se manifiesta en un aumento significativo del tiempo invertido, a pesar de los intentos fallidos de reducirlo (González et al., 2021; Torres, 2021).

Por otro lado, el estrés académico es un estado experimentado por individuos en su entorno educativo, resultante de la interacción con factores estresantes presentes en dicho entorno; se evalúa según cómo los individuos perciben amenazas en relación con sus recursos y su capacidad para enfrentarlas (Wuthrich et al., 2020; Zhu et al., 2021; Wuthrich et al., 2020). Según Karaman et al. (2019), es un desequilibrio sistémico que afecta negativamente el bienestar psicológico, originado por situaciones angustiantes en su formación académica, esta percepción de estrés está moldeada por experiencias previas, educación recibida y la historia personal de cada estudiante (Rentala et al., 2019; Mahapatra y Sharma, 2021; Sujithran, 2024).

El modelo teórico cognoscitivo de Barraza (2006) se centra en cómo los estudiantes perciben, evalúan y reaccionan ante situaciones estresantes en el ámbito académico. Según este enfoque, el estrés académico surge cuando los estudiantes consideran ciertas situaciones, como exámenes o plazos de entrega, como amenazas y evalúan sus propias capacidades y recursos para enfrentarlas, estas evaluaciones pueden generar pensamientos negativos y emociones como la ansiedad. Este modelo se enfoca en cómo los estudiantes procesan mentalmente el estrés y cómo sus pensamientos y estrategias de afrontamiento afectan sus resultados académicos.

El estrés académico se divide en tres dimensiones principales. La primera, los estímulos estresores, se refiere a la percepción negativa de las responsabilidades

académicas, lo que provoca perturbaciones internas y respuestas perjudiciales. La segunda dimensión, los síntomas, incluye manifestaciones físicas y emocionales; las respuestas psicológicas abarcan comportamientos inadecuados, crisis de miedo y baja autoestima, mientras que las respuestas corporales comprenden dolores de cabeza y problemas estomacales, que surgen en situaciones académicas desafiantes. La tercera dimensión, las estrategias de afrontamiento, implica los métodos utilizados para enfrentar el estrés académico, como planificar efectivamente y buscar apoyo, los estudiantes que emplean estrategias eficaces manejan el estrés de manera constructiva (Olivas et al., 2021; Mondragon y Nuñez, 2022).

A continuación, se presentan la justificación del estudio, en donde a nivel teórico el estudio aporta información actualizada y estructurada por modelos psicológicos, lo que brinda mayor credibilidad y facilita la investigación futura. A nivel metodológico, este estudio recolectó datos mediante instrumentos psicológicos cuya validez y confiabilidad fueron analizadas, asegurando así la consistencia y confianza en los resultados. A nivel práctico, los resultados obtenidos proporcionaron recomendaciones útiles para la población y beneficiaron al departamento de psicología y al director, ya que, al identificar los niveles, se puede observar la realidad de los estudiantes e implementar de talleres o charlas psicoeducativas.

Según los objetivos, el general procura determinar la relación entre adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur, así mismo, se plantean los objetivos específicos como el O_{E1}: Identificar los niveles de adicción a redes sociales, O_{E2}: Identificar los niveles de estrés académico, O_{E3}: Establecer la relación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de estrés académico, y O_{E4}: Establecer la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y estrés académico.

II. METODO

2.1. Tipo y diseño

El tipo fue correlacional, ya que su objetivo principal fue determinar la relación o interacción entre las variables mediante análisis estadísticos, esto también permite identificar la dirección e intensidad (Maldonado, 2018). Así mismo, posee un diseño no experimental de tipo transeccional, puesto a que no se manipularon las variables y solo fueron observadas en su entorno natural, además, los participantes fueron evaluados en un solo momento y tiempo (Hernández et al., 2014).

2.2. Población, muestra y muestreo

La población fue de 300 alumnos de ambos sexos, con edades entre 12 a 18 años, los cuales transcurren de 1ro a 5to de secundaria y están matriculados en una institución educativa pública ubicada en Lima Sur. Cabe resaltar que, no se calculó una muestra ya que se evaluó a toda la población. Además, la técnica de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, debido a que no se seleccionó a los participantes y se evaluó según su disponibilidad (Hernández, 2021).

Según los criterios de selección, se incluyeron estudiantes que asistieron el día de la evaluación con el consentimiento informado, y que aceptaron participar voluntariamente. Sin embargo, se excluyeron a estudiantes de otros colegios, estudiantes con habilidades diferentes, y aquellos que no completaron las pruebas.

2.3 Hipótesis

En la hipótesis general se plantea: Existe relación entre adicción a redes sociales y estrés en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur. Así mismo, se proponen los específicos: H_{E1} : Existe relación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de estrés académico. H_{E2} : Existe relación entre estrés académico y las dimensiones de adicción a redes sociales.

2.4 Variables y operacionalización

Definición conceptual de adicción a las redes sociales: Es un patrón de comportamiento compulsivo en el que una persona utiliza excesivamente plataformas en línea a pesar de los efectos negativos en su vida diaria (Salas y Ecurra, 2014).

Definición conceptual de estrés académico: Es un estado de tensión psicológica y emocional que experimentan los estudiantes debido a las exigencias y presiones relacionadas con su rendimiento académico (Barraza, 2018).

2.5. Instrumentos o materiales

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) fue creado por Salas y Ecurra (2014), con el objetivo de evaluar la adicción mediante patrones de comportamiento en adolescentes y jóvenes. Se estructura por 24 ítems y está compuesta por tres dimensiones. Su calificación es de tipo Likert, los cuales se puntúan directamente, excepto el ítem 24.

Salas y Ecurra (2014) analizaron su psicometría, mediante la validez por análisis exploratorio ($KMO=.95$, $\chi^2=4313,8$, $p<.001$) y también por análisis confirmatorio ($\chi^2=353.27$, $p<0.01$, $CFI=.92$, $SRMR=.06$, $RMSEA=.04$), por último, calculó la confiabilidad de la escala ($\alpha=.95$).

En este estudio, se corroboró la psicometría mediante la validez de estructura por análisis confirmatorio ($\chi^2= 360.00$, $gl=249$, $p<.001$, $SRMR=.05$, $RMSEA=.04$, $CFI=.92$, $TLI=.92$, $\lambda >.20$), concluyendo que los datos se alinean al modelo analizado. Además, se estimó la confiabilidad de la escala ($\alpha =.87$).

Inventario de Estrés Académico (SISCO SV-21) fue creado por Barraza (2018), con el propósito de medir y evaluar el nivel de estrés académico que experimentan los adolescentes y jóvenes estudiantes. Se estructura bajo 21 ítems y está distribuido en tres dimensiones. Su calificación es de tipo Likert, y con puntajes directos.

Barraza (2018) analizó su psicometría, mediante el ítem-test ($r > .20$; $p < 0.05$), además, aplicó la validez por análisis exploratorio ($KMO = .881$, $p < .000$, $VEA = 47\%$) y, por último, estimó la confiabilidad de la escala total ($\alpha = .85$) y sus dimensiones ($\alpha > .80$).

En este estudio, se comprobó la psicometría mediante la validez de estructura por análisis confirmatorio ($X^2 = 2,831$, $gl = 185$, $p < .001$, $SRMR = .06$, $RMSEA = .07$, $CFI = .93$, $TLI = .91$, $\lambda > .30$), determinando que los datos se ajustan al modelo analizado. Luego, se estimó la confiabilidad de la escala ($\alpha = .89$).

2.6. Procedimientos

Primero, se contactó al director de la institución educativa para obtener su autorización formal mediante una carta de presentación y coordinar los horarios de evaluación. Luego, se ingresaron a las aulas, en donde se les brindó a los alumnos las instrucciones de los instrumentos y el objetivo del estudio. La evaluación se realizó en una única sesión con un tiempo estimado de 15 a 20 minutos.

2.7. Análisis de datos

Los datos fueron exportados al programa JASP, para analizar la psicometría de los instrumentos, luego, se identificó los estadísticos descriptivos y se calculó la prueba de normalidad (Kolmogorov Smirnov), el cual indicó que la distribución de los datos no fue normal, es por ello que se aplicó el modelo no paramétrico (rho).

2.8. Aspectos éticos

Se garantizó el consentimiento informado de participantes y tutores, explicando los propósitos y procedimientos del estudio. La participación fue voluntaria y confidencial, usando identificadores anónimos y asegurando el almacenamiento seguro de los datos. Se respetaron los principios de Helsinki y se obtuvo la autorización por parte del comité de ética, siguiendo los lineamientos de la facultad y el formato APA.

III. RESULTADOS

3.1. Estadísticos descriptivos

Tabla 1

Niveles de adicción a redes sociales

Niveles	Obsesión		Falta de control personal		Uso excesivo		Adicción a redes sociales	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	90	30.0	72	24.0	87	29.0	68	22.7
Moderado	140	46.7	157	52.3	172	57.3	177	59.0
Alto	70	23.3	71	23.7	41	13.7	55	18.3
Total	300	100.0	300	100.0	300	100.0	300	100.0

En la tabla 1, se identificaron los niveles de adicción de redes sociales de los alumnos, en donde en la escala total predominó el nivel moderado con 59%, seguido por el nivel bajo (22.7%) y alto (18.3%), del mismo modo, predominó el nivel moderado en las dimensiones como obsesión (46.7%), falta de control personal (52.3%) y uso excesivo (57.3%).

Tabla 2

Niveles de estrés

Niveles	Estresores		Síntomas		Estrategias de afrontamiento		Estrés	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Leve	78	26.0	81	27.0	72	24.0	68	22.7
Moderado	162	54.0	151	50.3	190	63.3	164	54.7
Severo	60	20.0	68	22.7	38	12.7	68	22.7
Total	300	100.0	300	100.0	300	100.0	300	100.0

En la tabla 2, se conocieron los niveles de estrés de los estudiantes, en donde la escala total reportó mayor porcentaje en el nivel moderado con 54.7%, seguido

por el nivel leve (22.7%) y severo (22.7%), así mismo, prevaleció el nivel moderado en las dimensiones como estresores (54%), síntomas (50.3%) y estrategias de afrontamiento (63.3%).

3.2. Análisis inferencial

Tabla 3

Pruebas de normalidad de las variables y sus dimensiones

Variable/Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adicción a redes sociales	0.259	300	0.00
Obsesión	0.239	300	0.00
Falta de control personal	0.162	300	0.00
Uso excesivo	0.193	300	0.00
Estrés	0.219	300	0.00
Estímulos estresores	0.210	300	0.00
Síntomas	0.261	300	0.00
Estrategias de afrontamiento	0.218	300	0.00

En la tabla 3, se calculó la prueba de normalidad (Kolmogorov Smirnov) debido a que participaron más de 50 sujetos, los hallazgos determinaron que adicción a redes sociales y sus dimensiones, junto a estrés y sus dimensiones reportaron valores de significancia menores a 0.05. Conforme a ello, se determina que los datos no se ajustan a la normalidad, por ende, se aplicó el modelo no paramétrico para establecer la relación mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

3.3. Contrastación de hipótesis

Tabla 4

Correlación entre las variables

		Estrés
	<i>rho</i>	,223**
Adicción a redes sociales	<i>p</i>	0.00
	n	300

En la tabla 4, existe correlación significativa entre adicción a redes sociales y estrés ($p < .01$), además, su dirección fue positiva con grado muy débil ($rho = .223$). Este dato corrobora la hipótesis alterna.

Tabla 5

Correlación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de estrés

		Estímulos estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
Adicción a redes sociales	<i>rho</i>	,173**	,225**	,189**
	<i>p</i>	0.00	0.00	0.00
	n	300	300	300

En la tabla 5, existe correlación significativa entre adicción a redes sociales y las dimensiones de estrés ($p < .01$), además, las correlaciones fueron positivas y de grado muy débil con estímulos estresores ($rho = .173$), síntomas ($rho = .225$) y estrategias de afrontamiento ($rho = .189$). Es por ello que se afirma la hipótesis alterna.

Tabla 6*Correlación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y estrés*

	n	Estrés	
		<i>rho</i>	<i>p</i>
Obsesión	300	,143*	0.01
Falta de control personal	300	,268**	0.00
Uso excesivo	300	,220**	0.00

En la tabla 6, existe correlación significativa entre las dimensiones de adicción a redes sociales y estrés ($p < .01$), conjuntamente, las correlaciones fueron directas y de grado muy débil con obsesión ($rho = .143$) y uso excesivo ($rho = .220$), pero con falta de control personal ($rho = .268$) evidencia una fuerza débil. En base a estos hallazgos, se opta por la hipótesis alterna.

IV. DISCUSIÓN

En el resultado principal, se halló que adicción a redes sociales y estrés académico se correlacionan positivamente con un grado muy débil ($\rho=.223$; $p=.00$) en los adolescentes, esto significa que la adicción a las redes sociales puede llevar a una pérdida de tiempo, distracción de las responsabilidades académicas y presión para estar en línea constantemente. Estos hallazgos coinciden con estudios nacionales, como el de Azabache (2022), Quispe (2019) y Huamaní (2019) quienes reportaron correlación directa entre adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes adolescentes de diversos colegios regionales, así mismo, Ahn (2020) concluyó que los estudiantes norteamericanos con bajo uso de redes sociales, experimentan bajo estrés, por su parte, Yu & Meng (2022) halló que los estudiantes que utilizan las aplicaciones de redes sociales, evidencian menor salud mental (depresión, ansiedad y estrés) en adolescentes de Hong Kong.

Estos hallazgos son respaldados por el modelo teórico de Griffiths (2013) quien plantea que la adicción a las redes sociales se manifiesta en pérdida de control, tolerancia, abstinencia e interferencia en actividades cotidianas, lo que puede llevar a los estudiantes a perder el control sobre su tiempo de estudio y contribuir al estrés académico. Además, el modelo cognitivo de Barraza (2006) indica que el estrés académico está relacionado con la percepción de amenaza en situaciones académicas y la evaluación de las propias capacidades para enfrentarlas.

De acuerdo con los objetivos específicos, en el primero se identificaron los niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones de los estudiantes, los cuales reportaron mayor porcentaje en los niveles moderados en adicción a redes sociales con 59%, así como también en sus dimensiones como obsesión (46.7%), falta de control personal (52.3%) y uso excesivo (57.3%), esto niveles indican un grado

intermedio de intensidad, donde los comportamientos o síntomas están presentes pero no son lo suficientemente extremos como para causar un impacto significativo o severo en la vida diaria del individuo.

Estos resultados se asemejan al estudio nacional de Guzmán y Pino (2021) quienes encontraron un gran porcentaje de estudiantes con niveles moderados en el uso de las redes sociales (47.4%) en Cusco, así mismo, en el estudio internacional de Chávez y Coaquira (2022) predominó el nivel moderado de adicción a redes sociales (48%) en estudiantes de un instituto tecnológico de Ecuador, de manera similar, Azabache (2022) encontró que el 98.8% de los estudiantes del Callao, manifiestan un uso ocasional de las redes sociales.

Conforme a ello, Webster et al. (2021) definen la adicción a las redes sociales como un estado donde el individuo pierde el control y desarrolla una rutina excesiva, con consecuencias negativas cognitivas, fisiológicas y conductuales. Por su parte, Hunter et al. (2019) la consideran una adicción psicológica, caracterizada por comportamientos placenteros que se convierten en hábitos, generando una necesidad que lleva a la pérdida de control.

En el siguiente objetivo específico, se conocieron los niveles de prevalencia del estrés académico y sus dimensiones, en donde se encontró mayor índice en el nivel moderado de estrés académico general con 54.7%, y también en estímulos estresores (54%), síntomas (50.3%) y estrategias de afrontamiento (63.3%), por lo tanto, la mayoría experimentan una cantidad manejable de ansiedad y presión relacionadas con sus responsabilidades educativas, sin embargo, no es extremo y generalmente no afecta gravemente su bienestar.

Dichos hallazgos, coinciden con el estudio de Guzmán y Pino (2021) quienes encontraron mayor porcentaje de estudiantes con niveles moderados de estrés

académico en Cusco con 65.3%, de la misma manera, en el estudio de Azabache (2022) predominó el nivel medio de estrés académico con 38.8% estudiantes del Callao, además, Chávez y Coaquira (2022) encontraron que el 59.6% de estudiantes de un instituto ecuatoriano presentan niveles moderados de estrés académico.

De acuerdo con estos hallazgos, Wuthrich et al. (2020) definen el estrés académico como un estado resultante de la interacción entre los estudiantes y los factores estresantes en su entorno educativo. Además, Barraza (2006) explica que el estrés académico depende de la percepción, evaluación y reacción del individuo ante situaciones estresantes, y cómo sus pensamientos y estrategias de afrontamiento influyen en su bienestar.

En cuanto al tercer objetivo específico, se reportó correlaciones directas con grados débiles entre adicción a redes sociales con las dimensiones de estrés académico como estímulos estresores ($\rho=.173$), síntomas ($\rho=.225$) y estrategias de afrontamiento ($\rho=.189$), lo que significa que cuanto más se obsesione un adolescente con las redes sociales, es más probable que experimente un aumento en las presiones académicas, síntomas de estrés y la necesidad de lidiar con ellos a través de estrategias de afrontamiento, repercutiendo en su bienestar psicológico y rendimiento académico.

Estos resultados se asimilan con el estudio de Azabache (2022) quien encontró correlaciones directas entre adicción a redes sociales con estímulos estresores y síntomas de estrés académico en adolescentes del Callao, pero con estrategias de afrontamiento la relación fue inversa, por su parte, Chávez y Coaquira (2022) reportaron correlaciones inversas entre adicción a redes sociales con síntomas y estrategias de afrontamiento hacia el estrés, pero no hallaron correlación estadística con estímulos estresores en estudiantes ecuatorianos de un instituto.

En base a ello, la adicción a las redes sociales puede disminuir la actividad física, causar falta de sueño y aumentar la ansiedad. Conjuntamente, el estrés académico puede provocar síntomas cognitivos y fisiológicos (Webster et al., 2021). A pesar de ello, las personas estresadas suelen recurrir a estrategias de afrontamiento, algunas perjudiciales para su bienestar (Mondragón y Nuñez, 2022).

En el último objetivo específico, se halló correlaciones directas con grados muy débiles y débiles entre las dimensiones adicción a redes sociales como obsesión, falta de control y uso excesivo con estrés académico ($\rho = .143; .268; .220$), esto implica que, cuanto más se preocupan en exceso por las redes sociales, sienten que no pueden controlar su uso y lo utilizan en exceso, es más probable que los adolescentes experimenten un mayor estrés relacionado con sus responsabilidades académicas, impactando negativamente en el bienestar académico de los adolescentes.

Estos datos coinciden con el estudio de Zabala (2021) quien halló correlaciones positivas entre la falta de control personal y el uso excesivo de las redes sociales con ansiedad y estrés en adolescentes colombianos, sin embargo, ansiedad y estrés no se correlacionó estadísticamente con obsesión por las redes sociales.

De acuerdo con estos hallazgos, la adicción a las redes sociales conlleva a consecuencias negativas como la disminución de la actividad física, la falta de sueño y síntomas de ansiedad (Griffiths, 2013). Dimensiones como la obsesión, la falta de control y el uso excesivo agravan esta relación (Salas y Escurra, 2014). Además, el estrés académico, vinculado a la percepción de amenazas en el entorno educativo, se intensifica cuando los estudiantes no controlan su uso de redes sociales, descuidando sus responsabilidades académicas (Webster et al., 2021; Wuthrich et al., 2020; Barraza, 2006).

V. CONCLUSIONES

1. Existe correlación directa y muy débil entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico ($\rho=.223$; $p=.00$) en los adolescentes evaluados.
2. En el primer hallazgo descriptivo, predominó el nivel moderado en adicción a redes sociales (59%) y en sus dimensiones como obsesión (46.7%), falta de control personal (52.3%) y uso excesivo (57.3%) en los adolescentes evaluados.
3. En el siguiente hallazgo descriptivo, prevaleció el nivel moderado de estrés académico (54.7%), así como también en sus dimensiones como estímulos estresores (54%), síntomas (50.3%) y estrategias de afrontamiento (63.3%).
4. Existe correlación positiva con grados débiles entre adicción a redes sociales con estímulos estresores ($\rho=.173$), síntomas ($\rho=.225$) y estrategias de afrontamiento ($\rho=.189$).
5. Existe correlación directa con grados muy débiles y débiles entre las dimensiones adicción a redes sociales como obsesión, falta de control y uso excesivo con estrés académico ($\rho = .143$; $.268$; $.220$).

VI. RECOMENDACIONES

1. Desarrollar programas de concientización y educación que aborden la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico, incluyendo estrategias para la gestión del tiempo en línea, fomentar el equilibrio entre la vida en línea y las responsabilidades académicas, y promover habilidades de afrontamiento para reducir el impacto negativo en la salud mental de los adolescentes.
2. Implementar intervenciones educativas para alumnos que fomenten un uso saludable de las redes sociales. Estas intervenciones podrían incluir talleres sobre conciencia digital, fomentando un uso responsable y balanceado de las redes sociales, y fomentando actividades alternativas que estimulen el desarrollo personal y académico.
3. Diseñar programas de apoyo académico y emocional, incluyendo asesoramiento escolar, talleres de gestión del estrés y fomento de estrategias de afrontamiento positivas para brindar apoyo a los alumnos para manejar correctamente el estrés.
4. Proponer la integración de programas de desarrollo de habilidades sociales y emocionales en el currículo escolar. Estos programas podrían ayudar a los adolescentes a desarrollar una comprensión más equilibrada de las interacciones en línea y promover estrategias saludables de afrontamiento, fortaleciendo así su bienestar psicológico y habilidades académicas.
5. Crear campañas de sensibilización sobre los riesgos de la obsesión por las redes sociales y su impacto en el estrés académico, proporcionando recursos para padres, educadores y adolescentes que promuevan límites saludables y un uso consciente de las redes sociales.

REFERENCIAS

- Anh, J. (2020). *Asociaciones entre el uso de redes sociales y el estrés psicológico y biológico en adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal de Ohio]. Repositorio de la Universidad Estatal de Ohio. <http://hdl.handle.net/1811/93236>
- Azabache, N. (2022). *Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de un CETPRO del Callao, 2022* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109842/Azabache_VNP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barraza, A. (2018). Inventario sisco sv-21. *Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Ecorfan. <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Barraza, B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052/29485>
- Camara, K., & Perez, L. (2022). *Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión 5077, Ventanilla 2022* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114657/Camara_CKB-Perez_RLR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez, J., & Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17-37.

<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/1>

101

- Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020). How can adolescents benefit from the use of social networks? The iGeneration on Instagram. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 6952. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/6952>
- Gentina, E., Chen, R., & Yang, Z. (2021). Development of theory of mind on online social networks: Evidence from Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Journal of Business Research*, 124, 652-666. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296320301557>
- González, K., Corominas, R., & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 26-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079124>
- Griffiths, M. (2013). Adicción a las redes sociales: temas y problemas emergentes. *Revista de Investigación y Terapia de Adicciones*, 4(5).
- Guzmán, A., & Pino, A. (2021). *Estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco-2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Telesup]. Repositorio de la Universidad Privada Telesup. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1778/1/GUZMAN%20CARI%20AISMAEL-PINO%20VILCA%20AMELIA%20MERY.pdf>
- Hernández, M. J., Renés, P., Ortuño, R., & González, B. (2021). Privacy in social networks: analysis of the Spanish teenagers' digital selfrepresentation risks. *Revista Latina de Comunicación Social*, (79), 133-154.

https://www.researchgate.net/profile/Maria-Jose-Hernandez-Serrano-2/publication/356593007_Privacy_in_social_networks_analysis_of_the_Spanish_teenagers'_digital_self-representation_risks/links/61a35a83f1d6244571702cfa/Privacy-in-social-networks-analysis-of-the-Spanish-teenagers-digital-self-representation-risks.pdf

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci_arttext

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Huamaní, M. (2019). *Las redes sociales y su relación con el estrés juvenil en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar Arequipa – 2018* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/29d977d8-a685-4875-b626-5342eb36ad64/content>

Hunter, R., de la Haye, K., Murray, J., Badham, J., Valente, T., Clarke, M., & Kee, F. (2019). Social network interventions for health behaviours and outcomes: A systematic review and meta-analysis. *PLoS medicine*, 16(9), 100-289.

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.100289>

0

Karaman, M., Lerma, E., Vela, J., & Watson, J. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling, 22*(1), 41-55. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jocc.12113>

La República. (19 de setiembre, 2022). *El 98% de niñas, niños y adolescentes tienen acceso a internet más de 5 veces a la semana.* <https://larepublica.pe/sociedad/2022/09/19/peru-el-98-de-ninas-ninos-y-adolescentes-tienen-acceso-a-internet-mas-de-5-veces-a-la-semana-explotacion-sexual-trata-de-mujeres-redes-sociales>

Mahapatra, A., & Sharma, P. (2021). Education in times of COVID-19 pandemic: Academic stress and its psychosocial impact on children and adolescents in India. *International Journal of Social Psychiatry, 67*(4), 397-399. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0020764020961801>

Maldonado, J. (2018). *Metodología de la investigación social. Paradigmas: cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario.* Ediciones de la U. https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=FTSjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA23&dq=metodologia+de+investigaci%C3%B3n+correlacional&ots=6lck-SME15&sig=Rlc6ameOQ6Jd3e_nIaVPpgSDJjo

Ministerio de Salud (MINSA, 2023). *Salud mental: casos atendidos por MINSA se incrementaron en casi 20% durante el 2022.* <https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>

Mondragon, Y., & Nuñez, G. (2022). *Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (SISCO-21): evidencias psicométricas y datos*

normativos en adolescente de Lima-Norte, 2022 [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo.]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/99606/Mondragon_HY-Nu%c3%b1ez_TGC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Olivas, L., Morales, S., & Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y representaciones*, 9(2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992021000200001&script=sci_abstract&lng=en

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID – 19*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374075/PDF/374075spa.pdf.multi>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada* [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Ginebra. <http://www.infocoonline.es/pdf/ESTRES.pdf>

Quispe, D. (2019). *Relación entre adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes de instituciones educativas públicas de nivel secundaria, Juliaca 2018* [Tesis de maestría, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/5313/T036_72546768_M.PDF?sequence=2&isAllowed=y

Rentala, S., Nayak, R., Patil, S., Hegde, G., & Aladakatti, R. (2019). Academic stress among Indian adolescent girls. *Journal of education and health promotion*, 8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6745887/>

- Salas, E., & Ecurra, M. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_arttext&tlng=pt
- Sánchez, P., & Gómez, M. (2020). Redes sociales, autoeficacia académica y bienestar en adolescentes de la zona Maya de Yucatan. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 13(3), 73-81.
<https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.13305/1663>
- Sujithran, P. (2024). Academic Stress among Higher Secondary School Adolescents during the Covid-19 Pandemic Context. *i-Manager's Journal on Educational Psychology*, 17(3), 46.
<https://search.proquest.com/openview/29e32dccb78721d9fa97e7f53d0a32fc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2030629>
- Torres, S. (2021). *Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) en estudiantes de nivel secundario de Lima norte, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad de la Cesar Vallejo] Repositorio de la Universidad de la Cesar Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70513/Torres_LS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valkenburg, P., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001500>
- We Are Social. (2021). *Digital report 202: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile*. <https://wearesocial.com/es/blog/2021/01/digital->

report-2021-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/

Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2021). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: A systematic review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0044118X20919589>

World Vision (2020). *Adolescentes de Latinoamérica y caribe analizarán efectos y oportunidades del COVID-19*. <https://www.worldvision.co/sala-de-prensa/adolescentes-de-latinoamerica-y-caribe-analizaran-efectos-y-oportunidades-del-covid-19>

Wuthrich, V., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 986-1015. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-020-00981-y>

Yu, L., & Meng, D. (2022). Social networking use, mental health, and quality of life of Hong Kong adolescents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.1040169/full>

Zabala, S. (2021). *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio* [Tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio de la Universidad Santo Tomás.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Zhu, X., Haegele, J., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/14/7257>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General ¿Cuál es la relación entre adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur?</p>	<p>General Determinar la relación entre adicción a redes sociales y estrés en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur</p> <p>Específicos OE₁: Identificar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur. OE₂: Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur. OE₃: Establecer la relación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur. OE₄: Establecer la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur.</p>	<p>General Existe relación entre adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur</p> <p>Específicas Existe relación entre adicción a redes sociales y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur. Existe relación entre estrés académico y las dimensiones de adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur.</p>	<p>Variable 1: Adicción a redes sociales Dimensiones: -Obsesión -Falta de control -Uso excesivo</p> <p>Variable 2: Estrés Dimensiones -Estímulos estresores -Síntomas -Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Alcance: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población: 300 estudiantes pertenecientes al nivel secundario, los cuales pertenecieron del 1ro a 5to de secundaria, de ambos sexos, entre las edades de 12 a 18 años matriculados dentro del año escolar de 2023 de una institución educativa pública ubicada en Lima Sur.</p> <p>Muestra: Censal</p> <p>Muestreo: no probabilístico por conveniencia</p> <p>Instrumento para la recolección de datos: -Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS (Salas y Ecurra, 2014). -Inventario de Estrés Académico - SISCO SV-21 (Barraza, 2018)</p>

ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Adicción a las redes sociales	La adicción a las redes sociales se define como un patrón de comportamiento compulsivo en el que una persona utiliza excesivamente plataformas en línea como Facebook o Instagram, a pesar de los efectos negativos en su vida diaria, como interferencia en responsabilidades académicas o laborales (Salas y Ecurra, 2014).	Los puntajes son recaudados a través del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS de Salas y Ecurra (2014), la cual se mide por un total y por dimensiones (Obsesión, falta de control y uso excesivo).	Obsesión	1) Notificación frecuente. 2)preocupación por la imagen. 3)Dificultad para desconectar	2,3,5,6,7,13,15,19,22,23	Escala
			Falta de control personal	1)Intentos fallidos para reducir su uso. 2)Resistencia al desconectar. 3)Descuido personal. 4)Angustia por no reducir su uso.	4,11,12,14,20,24	
			Uso excesivo	1)Horas excesivas. 3)Descuido de tareas. Problemas en relaciones. 4)Mayor interacción en línea.	1,8,9,10,16,17,18,21	
Estrés académico	El estrés académico se define como un estado de tensión psicológica y emocional que experimentan los estudiantes debido a las exigencias y presiones relacionadas con su rendimiento académico (Barraza, 2006).	Los puntajes son recaudados a través del Inventario de Estrés académico SISCO-21 de Barraza (2006), la cual se mide por un total y por dimensiones (estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento).	Estresores	1) Sobrecarga de tareas. 2) Carácter del docente. 3) Exigencia. 4)Tiempo limitado.	1,2,3,4,5,6,7	Escala
			Síntomas	1)Depresión y ansiedad. 2) dificultad de concentración. 3) Desgano.	8,9,10,11,12,13,14	
			Estrategias de afrontamiento	1)Análisis. 2) Control de emociones. 3)Planificación. 4)Positivismo.	15,16,17,18,19,20,21	

ANEXO 3: FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Yo:.....

Identificado (a) con DNI N°Padre () Madre () o apoderado () del

Niño (a):.....identificado con DNI N°

....., declaro haber sido informado e invitado a participar en

la investigación denominada “Adicción a redes sociales y Estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Lima Sur” de la Bachiller de psicología

Jessica Aguilar Aguilar, para que obtenga su Título Profesional de Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma del Perú.

En tales condiciones: SI () NO () OTORGO MI ASENTIMIENTO para que se aplique el inventario de estrés académico y el cuestionario de uso de redes a mi hijo(a) o apoderado y declaro estar de acuerdo para que a mi hijo o hija mencionado se le haga dicho cuestionarios, en el marco del proyecto de tesis de la Universidad Autónoma del Perú. Firmo el presente en pleno uso de mis facultades mentales y comprensión del presente, el mismo que deberá ser registrado por la investigadora en forma obligatoria.

ANEXO 4: INSTRUMENTOS APLICADOS

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES – ARS Salas y Ecurra (2014)

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

S= Siempre; CS=Casi siempre; AV= Algunas veces; RV= Rara vez; N=Nunca

N°	ítem	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme 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					

Inventario Sistemico Cognoscitivista del Estrés académico (SISCO-21)

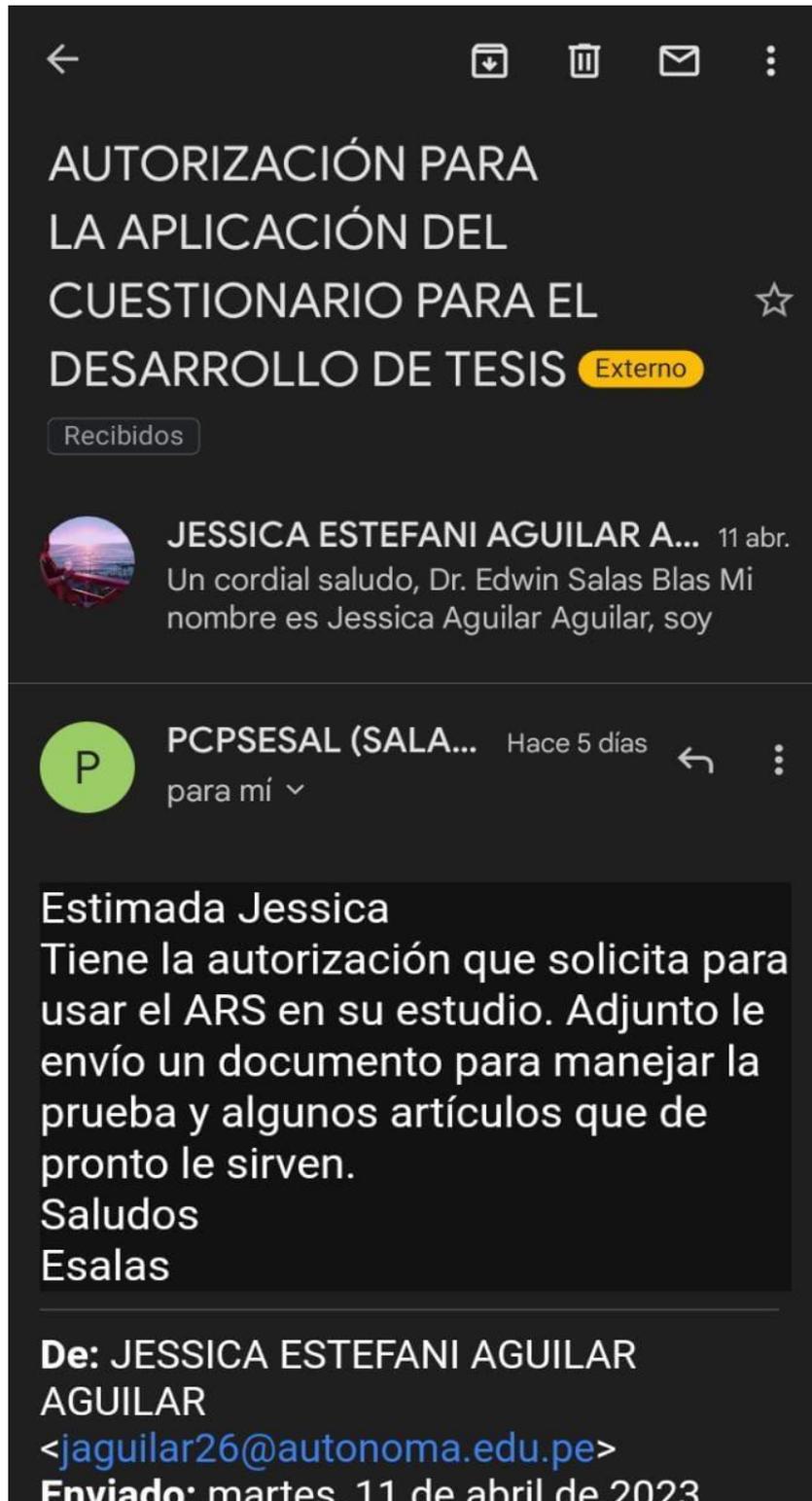
A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde seleccionando una opción que represente tu situación. Las opciones de respuesta son:

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	Preguntas	1	2	3	4	5	6
1	¿Con qué frecuencia te estresa la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios que tienes que realizar todos los días?						
2	¿Con qué frecuencia te estresa la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que te imparten clases?						
3	¿Con qué frecuencia te estresa la forma de evaluación de tus profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)?						
4	¿Con qué frecuencia te estresa el nivel de exigencia de tus profesores/as?						
5	¿Con qué frecuencia te estresa el tipo de trabajo que te piden tus profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)?						
6	¿Con qué frecuencia te estresa tener tiempo limitado para hacer el trabajo que te encargan los/as profesores/as?						
7	¿Con qué frecuencia te estresa la poca claridad que tienes sobre lo que quieren los/as profesores/as?						
8	¿Con qué frecuencia se te presenta la siguiente reacción cuando estás estresado: fatiga crónica (cansancio permanente)?						
9	¿Con qué frecuencia se te presenta la siguiente reacción cuando estás estresado: sentimientos de depresión y tristeza (decaído)?						
10	¿Con qué frecuencia se te presenta la siguiente reacción cuando estás estresado: ansiedad, angustia o desesperación?						
11	¿Con qué frecuencia se te presenta la siguiente reacción cuando estás estresado: problemas de concentración?						
12	¿Con qué frecuencia se te presenta la siguiente reacción cuando estás estresado: sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?						
13	¿Con qué frecuencia se te presenta la siguiente reacción cuando estás estresado: conflictos o tendencia a polemizar o discutir?						
14	¿Con qué frecuencia se te presenta la siguiente reacción cuando estás estresado: desgano para realizar las labores universitarias?						

15	¿Con qué frecuencia utilizas esta acción para enfrentar tu estrés: concentrarte en resolver la situación que te preocupa?						
16	¿Con qué frecuencia utilizas esta acción para enfrentar tu estrés: establecer soluciones concretas para resolver la situación que te preocupa?						
17	¿Con qué frecuencia utilizas esta acción para enfrentar tu estrés: analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que te preocupa?						
18	¿Con qué frecuencia utilizas esta acción para enfrentar tu estrés: mantener el control sobre tus emociones para que no te afecte lo que te estresa?						
19	¿Con qué frecuencia utilizas esta acción para enfrentar tu estrés: recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionaste?						
20	¿Con qué frecuencia utilizas esta acción para enfrentar tu estrés: elaboración de un plan para enfrentar lo que te estresa y ejecución de sus tareas?						
21	¿Con qué frecuencia utilizas esta acción para enfrentar tu estrés: fijarte o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa?						

ANEXO 5: AUTORIZACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 12 de junio de 2023

Jessica Estefani Aguilar Aguilar
Estudiante del onceavo ciclo de la carrera de psicología
De la Universidad Autónoma del Perú
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO SV-21. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el libro "Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunca versión de 21 ítems"; disponible en <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

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> o el video intitulado "Codificación e interpretación del Inventario SISCO" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tVRxCpyOOFo>

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

ANEXO 6: DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

Distribución de la muestra estudiada

Variables sociodemográficos	Grupos	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	160	53.3
	Mujer	140	46.7
	Total	300	100.0
Edad	12	35	11.7
	13	58	19.3
	14	54	18.0
	15	92	30.7
	16	61	20.3
	Total	300	100.0
Grado	1ro	69	23.0
	2do	42	14.0
	3ro	59	19.7
	4to	38	12.7
	5to	92	30.7
	Total	300	100.0
Sección	A	159	53.0
	B	141	47.0
	Total	300	100.0

ANEXO 7: VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS

Medidas de ajuste del Cuestionario ARS

χ^2	gl	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
360.00	249	<.001	.92	.92	.05	.04

Matriz de estructura del Cuestionario ARS

Factor	Ítems	DS	Z	p	Cargas factoriales
Obsesión	2	0.05	9.68	< .001	0.545
	3	0.05	9.30	< .001	0.527
	5	0.05	10.30	< .001	0.572
	6	0.05	9.86	< .001	0.552
	7	0.05	8.72	< .001	0.497
	13	0.05	3.78	< .001	0.228
	15	0.05	10.12	< .001	0.563
	19	0.05	8.66	< .001	0.493
	22	0.05	9.28	< .001	0.527
	23	0.05	8.77	< .001	0.500
Falta de control	4	0.05	8.74	< .001	0.521
	11	0.05	7.33	< .001	0.434
	12	0.05	5.03	< .001	0.308
	14	0.05	5.57	< .001	0.333
	20	0.05	7.03	< .001	0.418
	24	0.05	7.23	< .001	0.434
Uso excesivo	1	0.05	6.70	< .001	0.392
	8	0.05	7.58	< .001	0.442
	9	0.05	8.73	< .001	0.497
	10	0.05	9.72	< .001	0.554
	16	0.05	9.61	< .001	0.547
	17	0.05	9.96	< .001	0.558
	18	0.05	10.43	< .001	0.580
	21	0.05	8.53	< .001	0.490

Medidas de ajuste del Inventario SISCO

X ²	gl	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
2831	185	<.001	.93	.91	.06	.07

Matriz de estructura del Inventario SISCO

Factor	Ítems	DS	Z	p	Cargas factoriales
Estresores	1	0.06	5.47	< .001	0.339
	2	0.06	6.63	< .001	0.410
	3	0.06	8.52	< .001	0.515
	4	0.05	9.23	< .001	0.551
	5	0.05	9.72	< .001	0.580
	6	0.05	6.72	< .001	0.413
	7	0.06	7.89	< .001	0.477
Síntomas	8	0.06	11.74	< .001	0.647
	9	0.06	13.70	< .001	0.728
	10	0.05	12.77	< .001	0.668
	11	0.06	9.30	< .001	0.531
	12	0.06	9.94	< .001	0.563
	13	0.06	9.65	< .001	0.549
	14	0.05	9.72	< .001	0.556
Estrategias de afrontamiento	15	0.05	10.31	< .001	0.588
	16	0.05	9.40	< .001	0.551
	17	0.06	8.01	< .001	0.473
	18	0.05	8.04	< .001	0.474
	19	0.05	10.15	< .001	0.584
	20	0.05	11.38	< .001	0.647
	21	0.05	10.34	< .001	0.565

ANEXO 8: CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Análisis de confiabilidad del Cuestionario ARS

Variable/Dimensiones	ítems	α de Cronbach
Obsesión	10	0.72
Falta de control personal	6	0.71
Uso excesivo	8	0.71
Escala total	24	0.87

Análisis de confiabilidad del Inventario SISCO

Variable/Dimensiones	ítems	α de Cronbach
Estresores	7	0.74
Síntomas	7	0.79
Estrategias de afrontamiento	7	0.71
Escala total	21	0.89

ANEXO 9: CARTA DE PRESENTACIÓN



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Lima Sur, 12 de octubre del 2023

Sr. Marco Antonio Ramírez Julcahuanga
Director de la I.E. 7240 Jesús de Nazareth
Villa el Salvador

Presente. -

De nuestra mayor consideración, es grato dirigirnos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el mío propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestra estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología - Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud, quien como parte de la tesis titulada: **"Adicción a redes sociales y Estrés en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur"**, desea aplicar pruebas psicológicas dirigido a los estudiantes del nivel secundaria de su representada institución. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

AGUILAR AGUILAR, JESSICA ESTEFANI

DNI: 76818766

Ella se pondrá en contacto para coordinar con Ud. los detalles pertinentes.
Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil atención, reitero mi cordial saludo.

Atentamente



Taniht Cubas Romero

Directora

Escuela Profesional de Psicología

