



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una
institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca-2025

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por:

Autora: Arrieta Alberca, Yessica Liseth


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7827-0460>

Asesor: Dr. Caller Luna, Juan Bautista

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6623-246X>

Lima – Perú

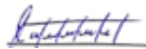
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo,... Arrieta Alberca, Yessica Liseth egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca-2025". Asesorado por el docente: DR. CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA DNI 07143496.....ORCID 0000-0001-6623-246X. tiene un índice de similitud de **18 (dieciocho) %** con código 14912:482887274 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




.....
 Firma de autor 1
 Nombres y apellidos del Egresado
 Arrieta Alberca, Yessica Liseth
 DNI: 73112398

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Nombres y apellidos del Asesor
 CALLER LUNA, JUAN BAUTISTA
 DNI: 07143496

Lima, 10 de Octubre del 2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:

Deseo justificar ese índice de 7% proveniente de :

1 Internet
 repositorio.uwiener.edu.pe

7%

Estas provienen de la misma pagina de internet de la universidad que representan ese porcentaje, no dándose el caso de copia de algún otro texto solo de los parámetros de la universidad que se encuentran visible por ejemplo:

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

AUTORA: Arrieta Alberca, Yessica Liseth

1. **CÓDIGO ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7827-0460>
2. Del numeral del índice
3. Del numeral de tablas.
4. De términos o palabras que se encuentran similares en la red. Ejemplo: **con la adicción a las redes sociales (rho=**
5. **Estas no representan un nivel maliciosidad de parte de la bachiller, sino a términos que se encuentran visiblemente similares y no textos o párrafos completos, solo a simples palabras.**
6. Es todo por cuanto debo de informar.

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a Dios, por ser quién guía mi camino,
por darme la fuerza y sabiduría en este proceso de aprendizaje.

A mis Padres por ser mi apoyo incondicional, mi mayor motivo
para seguir adelante y superarme como persona.

Agradecimiento

A Dios por darme la fuerza e inspiración para continuar en este arduo camino.

A mis Padres por guiarme y hacer de mí una persona de bien, por inculcarme buenos valores.

A mi asesor Dr. Juan Bautista Caller Luna, gracias por sus enseñanzas y paciencia, asimismo a cada uno de los profesores que vinimos cursando en este largo proceso de aprendizaje.

Índice de contenido

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice de contenido	v
Índice de tablas	viii
Resumen	ix
Abstract	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	¡Error! Marcador no definido.
1.2. Formulación del problema	7
1.2.1. Problema general	7
1.2.2. Problemas específicos	7
1.3. Objetivos de la investigación	7
1.3.1. Objetivo general	7
1.3.2. Objetivos específicos	7
1.4. Justificación de la investigación	8
1.4.1. Teórica	8
1.4.2. Metodológica	8
1.4.3. Práctica	9
1.5. Limitaciones de la investigación	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	11
2.1. Antecedentes	11

2.2	Bases teóricas	17
2.2.1	Variable 1: Estrés académico	17
2.2.2	Variable 2: Adicción a las redes sociales	22
2.3	Formulación de hipótesis	29
2.3.1	Hipótesis general	29
2.3.2	Hipótesis específicas	29
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA		30
3.1	Método de investigación	30
3.2	Enfoque de la investigación	30
3.3	Tipo de investigación	30
3.4	Diseño de investigación	30
3.5	Población, muestra y muestreo	31
3.6	Variables y operacionalización	33
3.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.7.1	Técnica	35
3.7.2	Descripción de instrumentos	35
3.7.3	Validación	36
3.7.4	Confiabilidad	36
3.8	Plan de procesamiento y análisis de datos	37
3.9	Aspectos éticos	38
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS		40
4.1	Resultados	40
4.1.1	Análisis descriptivos de resultados	40

4.1.2 Prueba de hipótesis	42
4.1.3 Discusión de resultados	45
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
5.1 Conclusiones	50
5.2 Recomendaciones	50
REFERENCIAS	52
ANEXOS	
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez de los Instrumentos	
Anexo 4: Confiabilidad de los instrumentos	
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	
Anexo 6: Formato de Consentimiento Informado	
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	
Anexo 8: Informe del Asesor de Turnitin	

Índice de tablas

Tabla 1	Matriz operacional de la variable estrés académico	33
Tabla 2	Matriz operacional de la variable adicción a las redes sociales	34
Tabla 3	Frecuencia y porcentaje del sexo de los adolescentes	40
Tabla 4	Frecuencia y porcentaje de la edad de los adolescentes	40
Tabla 5	Frecuencia y porcentaje del grado de los adolescentes	41
Tabla 6	Frecuencia y porcentaje del estrés académico y sus dimensiones	41
Tabla 7	Frecuencia y porcentaje de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones	42
Tabla 8	Prueba de ajuste normal de Kolgomorov- Smirnov	42
Tabla 9	Correlación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en adolescentes	43
Tabla 10	Correlación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales en adolescentes	44
Tabla 11	Correlación entre el estrés académico y la falta de control personal en adolescentes	44
Tabla 12	Correlación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes	45

RESUMEN

Se propuso determinar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca. Para ello, se diseñó una investigación de tipo básico, con enfoque correlacional y corte transversal, seleccionando una muestra de 208 estudiantes del nivel secundaria. Los participantes completaron dos instrumentos con buenas propiedades psicométricas: el Inventario de Estrés académico SISCO (Barraza 2016) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Escurras y Salas 2014).

LA PRUEBA DE NORMALIDAD, los hallazgos indicaron que el estrés académico mostró correlación significativa débil positiva con la Adicción a las redes sociales ($\rho = 0.36$; $p < 0.05$). Asimismo, el estrés académico se correlaciono con la obsesión por las redes sociales ($\rho = 0.31$; $p < 0.05$), faltade control personal ($\rho = 0.27$; $p < 0.5$). Se concluyó que, a mayor nivel de estrés académico, los estudiantes tienden a exhibir una mayor adicción a las redes sociales.

Palabras clave: Estrés académico, adicción, redes sociales, adolescentes.

ABSTRACT

The aim was to determine the relationship between academic stress and social media addiction in students at a public school in San Ignacio, Cajamarca. To this end, a basic in The objective was to determine the relationship between academic stress and social media addiction in students at a public school in San Ignacio, Cajamarca. To this end, a basic type of research was designed, with a correlational cut, selecting a sample of 208 secondary school students. The participants completed two instruments with good psychometric properties: the SISCO Academic Stress Inventory (Barraza 2016) and the Social Media Addiction Questionnaire (Escurras and Salas 2014). THE NORMALITY TEST. The findings indicated that academic stress showed a weak positive significant correlation with social media addiction ($\rho = 0.31$; $p < 0.5$), and lack of personal control ($\rho = 0.27$; $p < 0.5$). It was concluded that a higher level of academic stress tends to lead students to exhibit a greater addiction to social media.

Keywords: Academic Stress, addiction, social networks, teenagers.

INTRODUCCIÓN

En el Perú, los problemas vinculados a la adicción a las redes sociales y el estrés académico en adolescentes representan una problemática en aumento, reflejada en el crecimiento de casos reportados, especialmente en el nivel secundario. Estas condiciones están relacionadas negativamente con el bienestar emocional de los jóvenes, provocando dificultades internas, bajo rendimiento escolar y afectaciones en su salud mental. Por esta razón, la presente investigación se organiza en los capítulos siguientes:

El capítulo I aborda la problemática desde una visión integral, contemplando los ámbitos global, nacional y local. Además, se delimita claramente los problemas de investigación, los objetivos formulados y las limitaciones intrínsecas al estudio.

El capítulo II se realiza un análisis de los antecedentes a nivel nacional e internacional, integrándolos con el marco teórico que sustenta las variables bajo estudio y ultimando con la formulación de las hipótesis correspondientes.

En el capítulo III detalla el enfoque metodológico, especificando el método, tipo, diseño, nivel y temporalidad adoptados en la investigación. Asimismo, se presentan las fichas técnicas de los instrumentos aplicados, sus características psicométricas, el procedimiento desarrollado, las técnicas estadísticas utilizadas y los principios éticos que guiaron la investigación.

El IV capítulo expone los resultados derivados de los análisis estadísticos e inferenciales, los cuales son discutidos e interpretados con rigor y profundidad.

Por último, el capítulo V, recoge las conclusiones generales del estudio y propone recomendaciones relevantes basadas en los hallazgos obtenidos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA CAPÍTULO

1.1. Planteamiento del problema

La adolescencia es un periodo crucial que se caracteriza por cambios a nivel corporal, emocional y en las relaciones sociales; esta etapa es clave para el desarrollo de hábitos positivos y negativos, entre ellos la dependencia a redes sociales que se manifiesta por la obligación compulsiva de permanecer interconectado, afectando la productividad escolar, los vínculos interpersonales, y también la calidad de vida. Asimismo, en la etapa de la adolescencia se enfrenta estrés académico generado por las diferentes demandas, que suelen ser percibidas como estresores. El estrés académico es un factor de riesgo en la adicción a las redes sociales (ARS), del mismo modo el uso de estas redes de manera excesiva puede ocasionar estrés académico manifestándose a través de la procrastinación, distracción, disminución de concentración y presión social (García et al., 2022).

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) refiere que el uso de las redes sociales en los adolescentes se encuentra en una situación problemática, en el 2018 los jóvenes afectados fueron el 7%, en el 2022 aumentó al 11%, con mayor prevalencia en las chicas, según un estudio realizado en 44 países y regiones pertenecientes a Europa, Asia Central y Canadá. El uso problemático de las redes sociales presenta patrones de conducta adictiva, generando dificultad para moderar su uso, la sensación de aislamiento al desconectarse y deterioro del desempeño en las actividades diarias. Este informe resalta que el uso constante de las redes sociales afecta el bienestar social y mental, ocasionando descansar menos, acostarse tarde, bajo rendimiento académico, estrés y hasta podría llegar al consumo de algún tipo de droga (El diario ar, 2024).

Asimismo, el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI, 2023) de España, indica que durante el periodo de aislamiento se intensificó el uso de tecnologías digitales e internet, siendo los videojuegos y las redes sociales plataformas más usadas. El uso del internet de manera compulsiva genera problemas en la salud mental, como la ansiedad, depresión, trastornos alimenticios, el síndrome de miedo de perderse algo (FOMO), trastorno dismórfico corporal, además afecta la calidad de sueño, deterioro del bienestar físico (disminución de energía, aumento de fatiga, debilitación del sistema inmunológico), baja satisfacción con la vida (perdida de interés en las actividades, disminución del estado de ánimo), entre otros. En el área de la educación, en un estudio sobre hábitos de uso de las tecnologías digitales en adolescentes de 12 a 17 años, demostró que el uso inadecuado de las herramientas digitales acarrear problemas en el desempeño académico, señala que el 44.6% de estudiantes que usan estas tecnologías les consume mucho tiempo que podrían ocuparlo en sus estudios, el 17% señala que los dispositivos digitales son distractores en clase, el 22.5% de estudiantes han reducido su tiempo para realizar otras actividades y el 12.9% ha reducido sus salidas culturales por dedicarse a estas tecnologías.

Además, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) menciona quienes se encuentran entre los 12 y 16 años se encuentran en riesgo elevado de dependencia a las redes sociales, conllevando a generar adicción, también el uso de las pantallas en menores de 15 años aumenta la probabilidad de subir de peso hasta podría generar obesidad, a mayor tiempo de exposición mayor riesgo. Algunos riesgos que expone las redes sociales es la comparación social constante en las redes, el ciberacoso, la adicción a diferentes plataformas, distracción que afecta la atención y concentración en sus actividades, entre otros. Este estudio refiere que el

21.1% de los adolescentes que interactúan constantemente en las redes sociales les genera mucho estrés.

Del mismo modo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024) advierte que las tecnologías digitales afectan al bienestar y el aprendizaje, también presentan riesgos incluyendo la exposición de la vida privada, distracción en el aprendizaje y hostigamiento en línea. La directora general de la UNESCO, Audrey Azoulay mencionó que los menores de edad cada vez socializan más a través de las redes sociales, estas plataformas se basan en algoritmos de exposición estereotipada de género, recomienda que deben tener en cuenta consideraciones éticas y que estas redes no deben excluir a las mujeres y niñas a ciertos roles que limiten sus aspiraciones profesionales. Para la representante de UNICEF en el Perú, Ana de Mendoza, que en este país existen estereotipos y desigualdades que continúan limitando las oportunidades de las adolescentes, el 53.92% de adolescentes mujeres no consideran estudiar carreras como ciencias físicas, informática, telecomunicaciones, ingeniería, matemática o estadística (Andina, 2022).

La Fundación de Mutualidad de Seguros de la Agrupación de Fincas Rústicas de España (MAPFRE, 2022) realizó un estudio sobre el uso de las tecnologías y redes sociales en adolescentes de Lima, Callao y Arequipa, afirmó que en las ciudades ha incrementado el uso del internet, este fenómeno está relacionado con la pandemia por COVID – 19. Los dispositivos móviles más utilizados son los Smartphone, refiere el 76.5% usa uno propio, el 5.7% pertenece a un familiar, confirmando el uso masivo de estos equipos de fácil acceso para los adolescentes, que utilizan el internet con una frecuencia de 4 a más horas (27.8%) y de 1 a 3 horas usa el 72.2% tiempo dedicado a las redes sociales como WhatsApp (95.5%), seguido de YouTube

(81.9%), luego la red social de Facebook (77.3%), la red que se encuentra en crecimiento TikTok (71.6%) e Instagram (53%).

Por ello, el mal uso de las redes sociales conlleva a presentar riesgos psicosociales como el ciberacoso, grooming, sexting, riesgos para la salud, riesgos interpersonales y los que están relacionados con la seguridad. El riesgo con mayor porcentaje son los relacionados con la salud con un 53% que abandonan actividades físicas, dificultad para conciliar el sueño (39%), dolor corporal, pensamientos obsesivos, ansiedad (40%). El segundo riesgo es el grooming (38%), seguido de los riesgos de seguridad, donde un 40% de los adolescentes comparten sus cuentas y contraseñas de sus redes sociales, como cuarto lugar de estos riesgos esta las relaciones interpersonales como descuido de relaciones amicales y familiares por estar conectado, genera soledad, ansiedad, depresión. El ciberacoso representa el 27% de adolescentes que han realizado esta actividad, con relación al sexting el 11% intercambia videos o fotos intimas. Todos estos riesgos afectan significativamente a la salud física, psicológica y emocional de los adolescentes, más aún en edad escolar, que afecta al rendimiento académico (MAPFRE, 2022)

A nivel internacional, We Are Social (WES, 2022) reportó que las tendencias digitales van en aumento, ahora existen 4,620 millones usuario de redes sociales, lo que representa el 10% de crecimiento en comparación con el año anterior; la totalidad de usuarios equivale al 58% de la población a nivel mundial. Durante la pandemia por Covid – 19 en el 2021, las redes sociales fueron las más utilizadas, destacando en primer lugar el Facebook, seguido de YouTube con 2,560 millones de usuarios, el tercero fue WhatsApp, luego Instagram y TikTok que está acelerando rápidamente en los últimos años.

La firma ComScore realizó un estudio para el diario La República de Colombia, donde evidenció gran incremento de usuarios registrados en diferentes redes sociales a nivel mundial.

En el Perú la categoría social media lidera con 93.2%, en segundo lugar, se ubica Brasil 89.2%, seguido de México con un 87.8%, Argentina con 83.2% y Colombia con 83.8%. Frente a esta problemática organismos e instituciones realizan investigaciones teniendo como meta analizar la conducta de los usuarios en las redes sociales. Además, este estudio reveló que los usuarios que más tiempo dedican a las redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, entre otras, son los jóvenes de 14 a 20 años (Gestión, 2019).

A nivel nacional, el diario El Peruano (2023) publicó un artículo sobre la salud mental, adolescentes y redes sociales, refiere que la adicción a dispositivos digitales conlleva a presentar comportamientos etiquetados como FOMO, a tener la necesidad de revisar constante las redes sociales para no perderse de algo o no sentirse excluido, también puede generar *phubbing* (ignorar a una persona por prestar atención al celular). El jefe del Departamento de Adicciones del Hospital Hermilio Valdizán del Minsa, Carlos Ordoñez, el uso exagerado de las redes sociales ocasiona aislamiento social y comportamiento adictivo, además advirtió que en casos extremos puede ocasionar síntomas psicóticos que pueden aislarse seis meses. Los adolescentes son seres vulnerables que se encuentran expuestos a la influencia de la tecnología, al encontrarse en proceso de desarrollo de personalidad y madurez intelectual (Ministerio de Salud, 2019).

A consecuencia del aislamiento por la epidemia por la COVID – 19 se ha elevado la exposición al consumo de videojuegos en la infancia y adolescencia siendo este un riesgo de desarrollar una adicción. Esta dependencia ocasiona problemas posturales, de sueño, alimenticios, abandono de actividades entre ellas las académicas, estrés, ansiedad, entre otros. (Ministerio de Salud, 2021). De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Información (INEI, 2024) en su informe técnico trimestral (julio, agosto y setiembre) comparó el acceso al internet por grupos etarios, de 6 a 11 años fueron 69.8% usuarios en el 2020 y aumentó a 82.4%

en el 2021, lo que se asemeja a la población de 12 a 18 años, en el 2020 fueron 85.8% y en el 2021 aumentó a 92.9% de usuarios. En cambio, en comparación del año 2023 y 2024, de 6 a 11 años representa el 63.5% y el 62.7% respectivamente, los jóvenes de 12 a 18 años en el 2023 representaban el 63.5% y en el periodo 2024 fue 62.7 mostrando disminución del 0.8%. En estos últimos años el acceso a redes sociales en ambos grupos etarios ha disminuido.

En este contexto, Cámara y Pérez (2022) en su estudio sobre el uso de las redes sociales y el estrés académico en adolescentes en el distrito de Ventanilla, evidenciaron que la adicción a las redes sociales puede contribuir al estrés académico en la gestión del tiempo, alteración del sueño, comparación social, FOMO, distracción y falta de concentración; y a su vez el estrés académico en un factor que provoque el uso excesivo de las redes sociales como un mecanismo de escape, búsqueda de apoyo social, procrastinación y evitación. Este círculo vicioso cada vez en esta población se refuerza dificultando la gestión emocional y el rendimiento escolar. De acuerdo con el Ministerio de Educación (MINEDU) el 85% de la comunidad educativa, el 82% presenta ansiedad, 79% presenta estrés ocasionado por diversas demandas (Andina, 2016).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025?

1.2.2. Problemas específicos

Problema específico 1

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca- 2025?

Problema específico 2

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la dimensión falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca - 2025

Problema específico 3

¿Cuál es la relación entre estrés académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca - 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca- 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Objetivo específico 1

Establecer la relación entre estrés académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca -2025.

Objetivo específico 2

Establecer la relación entre el estrés académico y la dimensión falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca- 2025.

Objetivo específico 3

Establecer la relación entre estrés académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca -2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

Esta investigación a nivel teórico se fundamentó en el Modelo Sistémico Cognoscitivo de Estrés académico de Barraza (2006), quien definió al estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico; este modelo señaló que el estrés surgía cuando los estudiantes enfrentaban demandas, que eran percibidas como estresores, generando un desequilibrio sistémico que se manifestaba en una serie de problemas. Por otro lado, Escurra y Salas (2014), en base al Modelo de Respuesta Graduada de Samejima (MRG), refirieron que la adicción a las redes sociales era un comportamiento repetitivo que en el momento resultaba placentero, pero una vez instalado como un hábito generaba estados de necesidad que no podían ser controlados y conllevaba a presentar altos niveles de ansiedad.

Lo que buscó evidenciar este estudio fue si existía o no relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa privada en San Ignacio - Cajamarca, de esta manera brindando información actualizada y al mismo tiempo generando un nuevo conocimiento. Además, este estudio fue un antecedente para futuros investigadores.

1.4.2 Metodológica

La presente investigación se fundamentó en el método científico, permitiendo al investigador elaborar argumentos de forma científica, organizar ideas referentes al problema de estudio, definir los objetivos e hipótesis de la investigación, y establecer un método. En este contexto, los instrumentos para la recolección de datos fueron: el Inventario de SISCO del Estrés académico de Barraza Macías adaptado en población peruana por Caramantín Benites (2022) con el cual se evaluó la variable de estrés académico, y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas actualizado en población peruana por Torres López (2021) para evaluar la variable adicción a redes sociales; estos instrumentos contaron con una validación y confiabilidad óptima.

1.4.3 Práctica

Este estudio permitió determinar el vínculo del estrés académico y la adicción a las redes sociales, analizar el nivel de ambas variables en estudiantes de nivel secundaria con la finalidad de orientar medidas preventivas que se podrían realizar en la institución educativa, como implementar programas en el área psicopedagógica como estrategias dirigidas a los estudiantes que experimentarían estrés académico y conductas de adicción a las redes sociales. Y que esto no solo ayudara al estudiante, sino incluso al profesorado a poder orientarlo hacia el desarrollo de metas y logros.

1.5. Limitaciones de la investigación

Es importante señalar que este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar sus resultados. En primer lugar, la muestra fue relativamente pequeña y se centró únicamente en adolescentes de una única institución educativa, lo que puede restringir la generalización de las conclusiones a otros grupos o contextos. Además, la información se

recolectó a través de cuestionarios autoadministrados, lo cual podría generar sesgos derivados de la subjetividad de los participantes o de la tendencia a ofrecer respuestas socialmente deseables.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. A nivel internacional:

Albornoz y Yepes (2025) tuvieron como objetivo “determinar la relación entre el estrés académico, procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes en Colombia”. Su investigación es de tipo no experimental, teniendo un nivel correlación. La presente exploración tiene una muestra de 561 estudiantes de diversos centros educativos en Bogotá. Las pruebas que utilizó fueron, Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y Inventario del Estrés Académico SISCO. Hallándose que la adicción a las redes sociales se correlacionó con el estrés académico en intensidad débil positiva ($r=0.34$; $p<0.05$). De modo que, se concluyó que la presencia de una elevada Adicción a las redes sociales, se incrementará su estrés académico.

Soria y Villegas (2024) realizaron una investigación que tuvo como objetivo “determinar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes”. La metodología que se utilizaron fue con diseño no experimental de enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo, correlacional y corte transversal. Tuvo una muestra de 406 estudiantes de 14 a 17 años (227 varones y 179 mujeres). Para la recolección de datos utilizaron los instrumentos: Adicción a las redes sociales (ARS) y Escala de Autoestima de Rosenberg. Se encontró que el 40.6 % presentan baja autoestima, el 27.1% autoestima media y el 32.2% autoestima alta, concluyeron que coexiste una correlación directa y efectiva entre autoestima y la primera dimensión Obsesión por las redes sociales ($r= -.11$ y $p= 0.02$).

Klimenko et al. (2024) realizaron una investigación que tuvo como objetivo principal “identificar las habilidades sociales y bienestar subjetivo y su relación con el riesgo de adicción a

redes sociales en estudiantes de secundaria en colegios privados y públicos”. Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, no experimental, nivel correlacional y ex post facto. La población fue conformada por 2058 escolares de 6 colegios públicos y 2 privados de la ciudad de la Ceja, departamento de Antioquía, Colombia. Utilizaron un muestreo probabilístico - aleatorio estratificado, con una muestra de 324 estudiantes (168 hombres y 156 mujeres), de los cuales 117 pertenecían al noveno grado, 110 al décimo grado y 97 al onceavo grado. En la variable riesgos de adicción a las redes sociales, aplicaron la escala de riesgo de Adicción - Adolescentes a las Redes e Internet (ERA - RSI); para evaluar la variable habilidades sociales emplearon la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein, y para valorar la percepción del bienestar psicológico usaron la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes. Como resultados descriptivos, en los riesgos de adicción a redes sociales e internet, las mujeres como los hombres se ubican en el mismo percentil 75 siendo la dimensión uso social con mayor porcentaje en mujeres con 27.4% y hombres con 21.6%; en habilidades sociales los evaluados se ubican en el nivel medio siendo la dimensión habilidades de planificación con 2.7%, de la misma manera los puntajes obtenidos en bienestar psicológico son de nivel medio y medio alto, aquí la dimensión con mayor puntaje fue planes para el futuro con 3.4%. La correlación entre la variable habilidades sociales y el riesgo de adicción, es positiva y baja con un $p=0.000$ y un Rho de Spearman 0.230. Por otro lado, bienestar psicológico y riesgo de adicción no presentaron correlación ($p=-.190$). Concluyeron que existe relación entre las habilidades sociales y los riesgos de adicción a las redes sociales, mientras que no existe relación entre el bienestar psicológico y el riesgo de adicción a las redes sociales.

Ramírez et al. (2023) tuvieron como objetivo “determinar la relación entre el estrés académico, rendimiento académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes en México”.

Su investigación es de tipo no experimental, teniendo un nivel correlación. La presente exploración tiene una muestra de 445 estudiantes de diversos centros educativos en Sinaloa y Nayarit. Las pruebas que utilizó fueron la Escala de Adicción a Redes Sociales y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Se halló que el uso excesivo de las redes sociales se correlacionó con el estrés académico en intensidad débil positiva ($r= 0.33$; $p<0.05$); asimismo, el estrés académico se correlacionó con las dimensiones: obsesión ($r= 0.32$; $p<0.05$), falta de control personal ($r=0.19$; $p<0.05$) y uso excesivo ($r= 0.31$; $p<0.05$).

Corrales (2023) tuvo como objetivo “determinar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en adolescentes”. Su investigación es de tipo no experimental, teniendo un nivel correlación. La presente exploración tiene una muestra de 120 estudiantes con edades de 14 a 17 años habiendo 70 varones y 50 mujeres. Las pruebas que utilizo son: inventario sistémico cognoscitivista (inventario SISCO SV-2) y la Escala de resiliencia. Su indagación comprueba que los alumnos presentan un grado de estrés que cambia de moderado a severo, afectando su nivel de aprendizaje y su salud mental, siendo el 52,5 % severo y el 36,7% es moderado y el 10,8% tienen un nivel leve. En cuanto a la resiliencia resultados comprueban que son muy pocos los que demuestran ser resilientes (46,6 % tienen nivel bajo de resiliencia, 19, 2 % nivel medio, 18,3% presenta nivel bajo y el 15,8% tienen un nivel alto). Asimismo, se demuestra que las mujeres presentan un mayor estrés académico que los varones. Finalmente, el estudio halló que si existe una leve correlación entre las variables ($RHO= 0.231$, $p < 0.05$).

En el 2022, Muñoz realizó una investigación con el objetivo de “analizar la relación entre adicción a las redes y habilidades sociales en adolescentes escolarizados”. Su enfoque fue cuantitativo, tipo no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La población estuvo representada por 300 alumnos de primer año, segundo año y tercer año de bachillerato de dos

unidades educativas. Realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia con una muestra de 106 adolescentes (62 hombres y 44 mujeres) escolarizados de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, Ecuador. Para la obtención de datos utilizó la Escala de Habilidades Sociales de Gismero y la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas. Los resultados que obtuvo fueron los siguientes, en habilidades sociales los evaluados se ubicaron en el nivel bajo, siendo la dimensión Factor I - autoexpresión en situaciones sociales la de mayor porcentaje con 23.22% considerada entre la mínima puntuación (menor a 25). Con relación a la adicción a las redes sociales, los adolescentes se ubican en el nivel medio con el 34.31%. No existe correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($p=-.115$), sin embargo, entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la autoexpresión en situaciones sociales si existe relación inversa con $p=-0.026$, también existe correlación entre falta de control personal con la dimensión decir no y cortar interacción $p=-.015$, del mismo modo entre la dimensión falta de control personal con iniciar interacción con el sexo opuesto $p=-.008$. Concluyó que existe relación parcialmente negativa y leve entre algunas dimensiones, pero a nivel global no existe relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales.

2.1.2. A nivel nacional:

Aguilar (2024) en su estudio denominado “adicción a redes sociales y estrés en estudiantes de una institución educativa pública Lima Sur”. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre ambas variables, siendo una investigación de tipo correlacional, con diseño no experimental de tipo transeccional con una muestra 300 alumnos de ambos sexos, con edades entre 12 a 18 años. Los instrumentos que utilizó fueron: el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y el inventario de estrés académico (SISCO- SV21). Se encontró que existe una correlación directa y efectiva entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico

($\rho=.22$; $p<0.05$); de esta forma, el estrés académico también presentó correlaciones con las dimensiones: obsesión ($\rho=.31$; $p< 0.05$), falta de control personal ($\rho =.30$; $p< 0.05$) y uso excesivo ($\rho =.44$; $p< 0.05$).

Sempertegui (2024) investigó la “correlación de adicción a las redes sociales y la ansiedad en alumnos de secundaria de una institución educativa de Jaén”, teniendo como objetivo identificar la relación que existe de las dos variables. Su tipo de investigación es no experimental, descriptivo-correlacional de enfoque cuantitativo, teniendo como población a 700 estudiantes, de ellos la muestra sólo estuvo constituida por 135 estudiantes, siendo 69 mujeres y 66 varones de 14 a 16 años. Sus instrumentos que utilizó fueron: cuestionario a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de evaluación de ansiedad (EAA). Concluyendo que la adicción a las redes sociales es baja, teniendo un porcentaje de 57.8%, mientras que el 42.2% presentan un nivel moderado. Además, el nivel de ansiedad también es bajo con un porcentaje de 54.1%, el 37% promedio moderado y el 8.9% niveles severos de ansiedad. Por lo tanto, se concluyó una relación bidireccional muy baja pero significativa (ρ de Spearman: 0.097) con una asociación directa de las dos variables.

Miñan et al. (2023) tuvieron como objetivo “determinar la relación entre el estrés académico, procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes en Perú”. Su investigación es de tipo no experimental, teniendo un nivel de correlación. La presente exploración tiene una muestra de 168 estudiantes de una institución educativa pública. Las pruebas que utilizó fueron: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Se halló que, la adicción a las redes sociales se correlacionó con el estrés académico en intensidad moderada negativa ($\rho=-0.48$; $p<0.05$); de igual forma, el estrés

académico se correlacionó con las dimensiones: obsesión ($\rho = -0.43$; $p < 0.05$), falta de control ($\rho = -0.46$; $p < 0.05$) y uso excesivo ($\rho = -0.50$; $p < 0.05$).

Livise (2023) tuvo como objetivo “determinar la relación entre el estrés académico, procrastinación académica y la adicción a las redes sociales en estudiantes en Puno”. Su investigación es de tipo no experimental, teniendo un nivel correlación. La presente exploración tiene una muestra de 52 estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui. Las pruebas que utilizó fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Encontrándose que la adicción a las redes sociales se correlacionó con el estrés académico en intensidad moderada negativa ($\rho=0.78$; $p<0.05$).

Pérez (2023) tuvo como objetivo investigar la correlación entre “los hábitos de estudios y estrés académico”. Es un estudio no experimental de corte transversal y tiene un enfoque cuantitativo. Su población estuvo compuesta por 263 estudiantes, utilizando una muestra de 160 alumnos de ambos sexos. Los instrumentos que utilizo son los siguientes: inventario de estrés académico (SISCO) y el inventario de hábitos de estudios. Los análisis finales evidenciaron que existe una correlación significativa alta de las variables, con una tendencia contrapuesta de bajo nivel ($\rho = -.378, p=.01$), enfatizando que los estudiantes requieren práctica académica y social para mejorar rutinas de estudios, al hacerlo, aprecian como estas rutinas reducen el estrés y mejoran la adaptación en distintos contextos.

Asimismo, Vásquez (2022) se propuso analizar la correlación que existe entre “la adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública de Trujillo”. Fue una investigación correlacional, teniendo un enfoque cuantitativo metodológico con diseño no experimental. La prueba está representada por una población de 525 estudiantes utilizando de muestra 223 escolares del último grado de

secundaria. Los instrumentos que utilizó fueron, la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). De acuerdo a los resultados, el nivel de adicción a las redes sociales es bajo, teniendo un porcentaje de 53.8% y el 46,2% presenta niveles medios. En cuanto a la procrastinación académica tiene un nivel medio con un porcentaje de 72.2%, el 26.46% presenta un nivel alto de resiliencia y el 1.35% presenta nivel bajo. Esto demuestra que Sí existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en los estudiantes de quinto año de secundaria, saliendo como resultado mediante la estadística inferencial, ($\rho = .157$, $p = .019$).

Castillo y Pérez (2022) investigaron “el uso de las redes sociales y estrés académico”, teniendo como objetivo determinar si existe relación entre ambas variables. El diseño de investigación fue no experimental de corte transversal y enfoque cuantitativo. Su población estuvo conformada por 226 estudiantes de 12 y 18 años, siendo 143 alumnos utilizados como muestra, de ellos fueron 79 mujeres y 64 varones. Los instrumentos que utilizaron fueron, adicción a las redes sociales (ARS) y el inventario SISCO de estrés académico. Se encontró que no hay una correlación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico ($\rho = .01$; $p > 0.05$); de esta forma, el estrés académico también presentó correlaciones con las dimensiones: obsesión ($\rho = .08$; $p > 0.05$), falta de control ($\rho = .12$; $p > 0.05$) y uso excesivo ($\rho = .10$; $p > 0.05$).

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Variable 1: Estrés académico

Definición

Según Melgosa (1994) define al estrés como una respuesta del cuerpo ante cualquier demanda, caracterizándose por un estado de intensa tensión fisiológica o psicológica. Además, menciona que actúa como un mecanismo de preparación para la lucha o la desaparición,

iniciando diversas reacciones y actividades, esto es generado por dos componentes básicos: los agentes estresantes, o estresores que son aquellas situaciones del medio ambiente que desencadenan el estrés y la respuesta al estrés siendo reacciones que las personas experimentan frente a los agentes estresantes.

Es un sentimiento de molestia que percibe un alumno como resultado físico o emocional ejerciendo presión, afectando su rendimiento académico y la capacidad para resolver los problemas. Asimismo, en la actualidad el estrés es parte de nuestras vidas, es por eso que es difícil poder distinguir que es lo que nos está estresando, siendo ajenos a las tensiones constantes que vivimos, percibiéndolo, así como algo normal. Las demandas de las actividades académicas que generan estrés son los deberes, falta de tiempo para hacer trabajos, sobrecarga escolar, trabajos en clase y los exámenes (Zárate et al., 2018).

Tipos de estrés

El estrés posee múltiples clasificaciones dadas por diversos autores a través del tiempo, a continuación, se presenta la clasificación más común (Espinoza et al., 2018):

- Eustrés: referido al tipo de estrés que potencial el rendimiento del individuo, también es considerado eustrés, aquella respuesta adaptativa natural del organismo que favorece y activa al individuo.
- Distrés: referido al tipo de estrés que provoca un malestar psicológico y fisiológico disminuyendo el rendimiento y dificultando la adaptabilidad del individuo. Se caracterizo por la desregulación emocional y la desincronización funcional.

Causas y consecuencias del estrés

Según Palacios et al. (2016) mencionan lo siguiente:

Causas

- Sobrecargas de responsabilidades.
- Participación en clase (responder preguntas, salir a exponer, hacer consultas, intervenir en debates, etc.).
- Competencia dentro del grupo.
- Acudir a la oficina de la dirección por problemas con los profesores o sus mismos compañeros.
- Elaborar trabajos obligatorios para aprobar las materias.
- Exceso de tareas asignadas.
- Tiempo insuficiente para completar las tareas.
- Presentarse a un examen.
- Proceso de evaluación.

Consecuencias

- Dificultad para concentrarse, agotamiento mental, falta de interés en las actividades rutinarias y descuido frecuente.
- Agotamiento persistente que obstaculiza la recuperación y genera dificultad para despertarse por las mañanas.
- Nerviosismo, hiperactividad, ansiedad y angustia.
- Impaciencia e irritabilidad, con tendencia a reaccionar exageradamente ante estímulos insignificantes.
- Problemas para conciliar el sueño, lo que impide un descanso adecuado y agrava el malestar.
- Disminución del rendimiento cognitivo o físico, sentimientos de tristeza.
- Dolores en la espalda y el cuello debido a la acumulación de tensión muscular .

Síntomas del estrés

Para Bairero (2017) El estrés se puede considerar un conjunto de signos y síntomas presentes ante un malestar del organismo. Los síntomas más frecuentes son:

- Dolor de cabeza, espalda y cuello.
- Mareos y náuseas.
- Espasmos gastrointestinales y diarrea.
- Micciones frecuentes y estreñimiento.
- Desequilibrio metabólico.
- Alteraciones hormonales.
- Temblores musculares.

Teorías

La Teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984)

Según Lazarus y Folkman (1984, citado en Gonzales y Landeros, 2008), comentan que el estrés no debe entenderse únicamente como un factor externo que afecta pasivamente a una persona, sino más bien como una interacción específica entre el individuo y su entorno, siendo así que es el propio sujeto quien evalúa la situación y la percibe como una amenaza o desafío, excediendo sus recursos, lo que puede comprender su bienestar. Esta teoría distingue tres tipos de evaluación:

- **Primaria:** el estrés surge en cada interacción interna o externa y puede generar cuatro tipos de evaluación; amenaza, daño o pérdida, desafío, y beneficio. Sin embargo la última no produce consecuencia alguna (estrés).
- **Secundaria:** hace referencia a la apreciación de los propios recursos para confrontar la situación.

- Reevaluación: facilita un proceso de retroalimentación que nos permite ajustar y corregir valoraciones previas.

Modelo teórico del estrés de Selye (1936)

Selye (1936, como se citó en Durán, 2024) menciona sobre síndrome de Adaptación General (GAS): es un modelo que describe la manera en que el organismo responde ante un factor estresante. Este enfoque plantea 3 fases que ocurren cuando un individuo se enfrenta a una situación de estrés.

- Etapa de alarma: se activa cuando el organismo se enfrenta por primera vez a un estímulo estresante, como la adrenalina y la noradrenalina, con el fin de prepararse para reaccionar ante una situación.
- Etapa de resistencia: en la que el organismo se ajusta a la situación estresante y se dispone a manejar el estrés de manera sostenida. Durante este periodo el cuerpo segrega estrés, como el cortisol, con el fin de facilitar la adaptación y mantener el equilibrio frente a la presión externa.
- Etapa de agotamiento: se produce cuando el organismo ya no logra continuar adaptándose al estrés y pierde la capacidad de mantener la resistencia necesaria para afrontarlo.

Modelo conceptual de Barraza (2006)

Señala que el estrés académico es un fenómeno integral, de entorno adaptativa y fundamental psicológica, que se desarrolla en tres dimensiones:

- Estresores: inicialmente el colegial sufre diversas exigencias dentro del entorno escolar que, según su propia evaluación, son percibidas como componentes estresantes (entrada de información).

- Síntomas: posteriormente, estos factores generan un desajuste en su procedimiento, dando lugar a una situación de estrés que se refleja en distintos síntomas (señales del desequilibrio).
- Estrategias de afrontamiento: para recuperar su estabilidad, el alumno pone en marcha estrategias de afrontamiento (respuesta o salida) con el fin de restablecer el equilibrio.

2.2.2 Variable 2: Adicción a las redes sociales

Definición

Para Corominas et al. (2007) uno de los mayores problemas sanitarios de las naciones occidentales es la adicción, que es un grupo de enfermedades mentales caracterizados por una necesidad obsesiva de consumir sustancias psicotrópicas, que tienen un alto riesgo de abuso y dependencia (drogas). Estos trastornos se sugestionan gradualmente en todos los aspectos de la vida de una persona, incluso hasta la familia, la sociedad y el lugar de trabajo. Además, menciona, que los factores de vulnerabilidad previos al consumo de sustancias y quizás una combinación única de procesos neurobiológicos que desencadenan fácilmente el desarrollo de la adicción deben confluír en la misma persona para que se desarrolle la adicción con todas sus repercusiones

Para Vilca y Gonzales (2013) la adicción a las redes sociales es la disminución de la capacidad de control, que está estrechamente relacionada con la dependencia. Esto tiene una conexión directa con la dependencia que se crea acceso a las redes sociales, como consecuencia, se produce una disminución del rendimiento académico, una depreciación del interés por las actividades extraescolares lo que genera irritación y conflictos sociales, desaprovechando sus responsabilidades y actividades diarias que tiene cada alumno.

Causas y consecuencias de la adicción a las redes sociales

Badia (2024) señala que hay diversas razones que influyen en la necesidad de mantenerse activo en las redes sociales y que la influencia puede generar una dependencia que impacta negativamente en las personas. A continuación, menciona las siguientes causas y consecuencias.

Causas

- Soledad: las personas que carecen de soledad son más propensas a desarrollar dependencia, viendo en este un medio o una forma de llenar sus vacíos emocionales.
- Refuerzo del ego: algunas colecciones de fotos en redes reflejan un mundo donde la vanidad parece prevalecer, mostrando imágenes de personas con estilos idealistas, queriendo mostrar perfección.
- Ausencia de límites: falta de criterio por parte de los adolescentes para identificar los posibles riesgos. Ausencia de educación y falta de información por parte de sus padres
- Desafíos personales: genera riesgos generando estrés y ansiedad al enfrentarse ante situaciones presentes fuera de su comodidad.

Consecuencias

- Dificultad para concentrarse: si bien la persona puede que esté presente físicamente en un lugar, su mente puede estar distraída en otro.
- Alteración del sueño y descanso: pasar mucho tiempo en una pantalla afecta el ritmo de vida es más si se tiene el hábito de revisar el teléfono por las noches, retrasa e interrumpe el sueño.
- Percepción distorsionada de la realidad: las personas con problemas de adicción llegan a considerar el teléfono como una extensión indispensable de sí misma.
- Falta de control sobre la privacidad: pueden llegar a compartir información personal sin ser consiente de los datos que exponen.

- Sensación de vacío emocional: la persona busca constantemente aprobación de los demás a través de reacciones.

Síntomas de la adicción

Las personas que presentan adicción a las nuevas tecnologías como el internet, el smartphone o videojuegos, evidencian actitudes de encubrimiento sobre sus conductas. A nivel psicológico, el sujeto presenta euforia excesiva y es incapaz de evitar el consumo abusivo, y ve impactado negativamente sus relaciones interpersonales y familiares. Cuando se sienten privados de su comportamiento adictivo, sienten vacío emocional, síntomas depresivos o de estrés e irritabilidad. Sin embargo, cuando se estabiliza su consumo, experimenta placer y satisfacción equiparable a las recompensas que brindan las sustancias psicoactivas (Encinas et al., 2010 citado en Rodríguez et al., 2012).

Teorías

Neurobiología de la adicción

Según Ugaz et al. (2019) la neurobiología es la ciencia que estudia las células del sistema nervioso que son las responsables de la transmisión de señales en cerebro y cuerpo brindando, apoyo y protección a las neuronas. Sus conexiones, redes neuronales son grupos de neuronas que trabajan juntas para procesar información y todo sistema relacionado con ellas es una función de mucha importancia ya que influye en el pensamiento, la conducta y la salud en nuestra vida cotidiana. La Neurobiología de la adicción se puede estudiar en base a 2 áreas (Becoña et al., 2011):

- a. Circuito de recompensa: también llamado circuito del placer se refiere a un conjunto de áreas y conexiones cerebrales que se presentan cuando el organismo recibe estímulos que interpreta como placenteros. Este sistema tiene un enfoque funcional ya que se originó con el objetivo de la supervivencia porque exige al individuo a desarrollar actividades placenteras. En el proceso de adicción, este circuito funciona como un mecanismo de refuerzo de la conducta adictiva.
- b. Neurotransmisores: implicados en el proceso de la adicción, entre ellos se encuentra la dopamina. También denominada la hormona del placer, la dopamina se genera en todo momento con especial énfasis en aquellas situaciones o actividades que le producen un estado de placer o bienestar al individuo.

Modelo transteórico de cambio Prochaska y Diclemente 1982

Prochaska y Diclemente (1982, citado en Iglesias et al., 2008) nos mencionan este modelo, que nos permite identificar diferentes niveles de predisposición que pueda revelar un individuo, cuando se planea transformar, posibilitando cambiar y comprender su conducta adictiva. Nos dan a conocer los siguientes estadios motivacionales de cambio:

- a) Precontemplación: la persona no tiene intención de realizar un cambio, no es consciente del problema, desconociendo las consecuencias a corto, mediano o largo plazo de su comportamiento.
- b) Contemplación: se reconoce que hay un problema y se empieza a considerar la posibilidad de dejar la conducta adictiva en los próximos meses, así no se haya adoptado un compromiso firme para el cambio, las personas son más conscientes de los beneficios de cambiar.

- c) Preparación o determinación: se realizarán modificaciones leves en el comportamiento adictivo, además, las personas se comprometen a hacer un esfuerzo mucho más grande en un futuro cercano.
- d) Actuación o acción: la persona experimenta cambios significativos y claramente visibles en su comportamiento adictivo, en este estadio es bastante inestable debido al riesgo de recaídas.
- e) Mantenimiento del cambio: se enfoca en afianzar los cambios logrados durante la fase de acción, comenzando una vez que se han cumplido los seis meses de cambio efectivo. Durante este periodo, se implementan principales estrategias para prevenir recaídas.

Proceso de la adicción

Para Alonso (2020) haciendo referencia a lo que plantea la OMS, menciona las fases del proceso adictivo que son las siguientes:

- a) Enamoramiento: es el primer paso y se presente luego del primer consumo de una sustancia psicoactiva, el organismo segregar neurotransmisores y hormonas del placer producto del efecto de la sustancia.
- b) Luna de miel: posterior al enamoramiento, se produce el pico de sensación del placer, la persona identifica que su estado de ánimo ha cambiado y se siente alegre, su perspectiva del mundo cambia y percibe todo a su favor.
- c) Traición: Luego que el efecto de la sustancia psicoactiva ha disminuido y el organismo lucha por autorregularse, se asoman los primeros efectos negativos como dolor muscular, dolor de cabeza, náuseas, vomito y desequilibrio emocional.

- d) En la ruina: Cuando el efecto ya ha cesado el estado de ánimo cambia de manera opuesta a dicho efecto, para las sustancias depresoras el individuo entra en un estado eufórico y para las sustancias estimulantes el organismo entra en un estado depresivo extremo.
- e) Aprisionados: Finalizando todo el proceso, si el individuo posee autocontrol no recurrirá a consumir otra dosis de la sustancia; sin embargo, si no posee esta capacidad entrará en un estado de desesperación por consumir de nuevo la sustancia para experimentar el efecto placentero. Con el tiempo y tras repeticiones de dicha conducta se forma un estado adictivo hacia dicha sustancia.

Aplicación de la psicoterapia integral de Wilder

Delgado et al.(2024) basadas en las ideas de Wilber plantea un enfoque holístico que componen diversos aspectos y caminos terapéuticos , reconociendo la naturaleza compleja de la experiencia humana y pretende abordar dimensiones cognitivas, emocionales, físicas y espirituales del individuo, con el objetivo de lograr un equilibrio y armonía que favorezcan el bienestar integral, empleando prácticas de meditación para desarrollar la atención plena y la autorreflexión, resumiendo en 4 cuadrantes importantes

- a) Individual interior: se enfoca en la vida interna del individuo, abarcando sus pensamientos, emociones, recuerdos y procesos cognitivos vinculados a la adicción. La identificación de patrones de pensamientos disfuncionales, creencias limitantes y traumas es un aspecto primordial en este enfoque.
- b) Individual exterior: aborda los elementos visibles y cuantificables del individuo, incluyendo conductas adictivas, manifestaciones físicas y los efectos de la adicción en el organismo. La psicoterapia integral destaca la relevancia de intervenciones

orientadas a la salud física, utilizando como estrategias la modificación de estilos de vida.

- c) Colectivo interior: hace referencia a la dimensión interna compartida, abarcando la influencia de factores sociales, culturales y familiares en el desarrollo de la adicción. La terapia grupal y el análisis de los sistemas de soporte resultan fundamentales para comprender y abordar las dinámicas colectivas que pueden favorecer la aparición o persistencia de las adicciones.
- d) Colectivo exterior: esta dimensión se enfoque en los elementos externos y observables dentro de los sistemas colectivos, incluyendo normativas oficiales, disponibilidad de recursos para el tratamiento y acceso a servicios de rehabilitación.

Modelo teórico de Ecurra y Salas (2014)

Mencionan que Son herramientas de diagnóstico no reconocen la adicción psicológica como un trastorno; sin embargo, la mayoría de los autores que se ocupan de este tipo de adicciones toman como referencia los indicadores de adicción. Señalan estas dimensiones:

- a) Obsesión por las Redes Sociales: hace referencia a los comportamientos orientados hacia un uso compulsivo y pensamientos recurrentes sobre redes sociales y la urgencia de acceder a ellas.
- b) Falta de control personal: es la falta de autocontrol que impide al usuario resistirse a entrar en las redes sociales, manifestando comportamientos repetitivos que lo llevan a permanecer conectado.
- c) Uso excesivo de las redes sociales: caracterizado por la frecuencia de acceso y el tiempo prolongado que la persona permanece en ellas.

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 *Hipótesis general*

Hi: Existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

Ho: **No existe relación entre** estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

2.3.2 *Hipótesis específicas*

Hipótesis específica 1

Existe relación entre estrés académico y obsesión por las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

Hipótesis específica 2

Existe relación entre estrés académico y falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

Hipótesis específica 3

Existe relación entre estrés académico y uso excesivo a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Método de investigación

En la investigación se siguió un método Hipotético Deductivo, al respecto Rodríguez y Pérez (2017) mencionan que, se inicia de una hipótesis basada en información empírica, y mediante la aplicación de reglas deductivas, obteniendo predicciones que puede probar que una hipótesis sea verdadera o falsa.

3.2 Enfoque de la investigación

El enfoque fue cuantitativo, porque son datos numéricos productos de mediciones por uno o varios instrumentos de medición, además, se somete a análisis estadísticos para la interpretación en basa a nuestras preguntas de investigaciones (Hernández et al., 2014).

3.3 Tipo de investigación

El tipo de investigación fue básico. Según Tamayo (2003) es el tipo de investigación que se da dentro de un contexto teórico y el propósito fundamental es el desplegar teoría mediante el hallazgo de ampliar principios. Es por ello que, con esta investigación, se busca ampliar el conocimiento teórico de las variables estrés académico y adicción a redes sociales.

3.4 Diseño de investigación

El diseño de la investigación fue no experimental y transversal, porque no se manipuló deliberadamente ninguna de las variables, y la obtención de la información mediante los instrumentos de recolección de datos se realizaron en un solo momento.

Asimismo, Agudelo, et .al. (2008), definen como investigación no experimental a la investigación que se realiza sin manipular de forma deliberada la variable, es decir, no se altera de forma intencional las variables. De esta manera, fue de corte transversal, ya que la recolección

de datos se dará una sola vez. Al respecto mencionan que son aquellos estudios donde se recogen datos en un solo momento, dentro de un determinado período. Su finalidad es relatar variables y analizar su repercusión e interrelación en un instante particular.

Fue de nivel correlacional, Cauas (2015) lo define como una clase de estudio que da a conocer el grado de asociación que puede existir entre dos o más variables, con el propósito de comprender cómo las modificaciones en una de ellas afectan los valores de la otra. Se buscó si las variables plasmadas interactúan entre sí buscando identificar si coexiste relación entre Estrés Académico y Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de una Institución educativa pública.

3.5 Población, muestra y muestreo

Población

De acuerdo con Arias et al. (2016), mencionan que “la población se refiere a un grupo de casos claramente definidos, sirviendo como base para la selección de la muestra”. La población estuvo conformada por 208 estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca.

Muestra

De acuerdo con Bernal (2010), indica que “la muestra es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio”. Para el presente estudio se consideró la totalidad de la población, siendo 208 estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria de una institución pública, San Ignacio, Cajamarca.

Muestreo

Se utilizó muestreo no probabilístico por conveniencia, donde la elección de los elementos de esta investigación no dependerá de la probabilidad, sino de hechos relacionadas

con las características de la investigación o los objetivos del investigador. Asimismo, el muestreo es por conveniencia, que cumplen con características de interés del investigador (Hernández, et al., 2014).

Criterios de inclusión:

- Alumnos de 1° a 5° grado de secundaria.
- Alumnos con edades entre 12 y 17 años de ambos sexos.
- Alumnos que utilicen alguna red social.
- Alumnos matriculados en el periodo 2025.
- Asentimiento informado por los alumnos.

Criterios de exclusión:

- Alumnos de 11 años.
- Alumnos mayores de 18 años.
- Alumnos que no usen alguna red social.
- Alumnos no matriculados dentro del año 2025.
- Alumnos en desacuerdo a participar en el estudio.

3.6 Variables y operacionalización

Tabla 1

Matriz operacional de la variable estrés académico

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Ítems	Medición
El estrés académico es un fenómeno integral, de entorno adaptativa y fundamental psicológica, que se desarrolla en tres dimensiones (Barraza, 2006).	Este instrumento será medido a través de un cuestionario, el cual está compuesto por 23 ítems y las respuestas será de tipo Likert, siendo:	Estresores	1, 2, 3, 4, 5	Ordinal
	1= Completamente falso de mí 2= La mayor parte falsa de mí 3=Ligeramente más verdadero que falso 4= Moderadamente verdadero de mí 5= La mayor parte verdadera de mí 6= Describe perfectamente de mí	Síntomas	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	
	Se califica con puntuación ordinal, siendo de 5 al 25 la puntuación baja y de 30 al 75 puntuación promedio y 80 al 100 puntuación alta.	Estrategias de afrontamiento	18, 19, 20, 21, 22, 23	

Tabla 2*Matriz operacional de la variable adicción a las redes sociales*

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Ítems	Medición
Son herramientas de diagnóstico no reconocen la adicción psicológica como un trastorno; sin embargo, la mayoría de los autores que se ocupan de este tipo de adicciones toman como referencia los indicadores de adicción (Escurras y Salas, 2014).	Este instrumento será medido a través de un cuestionario, el cual está compuesto por 24 ítems, con respuesta de tipo Likert, siendo:	Obsesión por las redes sociales	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Ordinal
	0= Nunca 1= Rara Vez 2= Algunas Veces 3= Casi Siempre 4= Siempre	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	4, 11, 12, 14, 20, 24	
	Se califica con una puntuación ordinal	Uso excesivo de las redes sociales	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Para la actual investigación se utilizó una técnica censal. Según, Soto (2018), se da cuando la población en estudio es muy reducida, lo que significa que, en lugar de seleccionar una muestra representativa, es necesario evaluar a todos.

3.7.2 Descripción de instrumentos

Ficha técnica 1: Estrés académico

El Inventario de Estrés académico SISCO, fue elaborado por Barraza (2016), adaptado a la población peruana por Caramantín (2022), su administración puede ser individual o colectiva., la duración es de 10 minutos, su aplicación es para estudiantes y universitarios, teniendo como significación identificar el estado de estrés académico. Está compuesto por 23 reactivos divididos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias. Posee una escala Likert: que va de completamente falso de mí (1) hasta describe perfectamente de mí (6), con una puntuación ordinal que va de 5 al 25 en la categoría bajo, de 30 al 75 en la categoría promedio y de 80 al 100 en la categoría alto.

Ficha técnica 2: Adicción a redes sociales

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales fue elaborado por Ecurra y Salas (2014) adaptación a la población peruana por Torres (2021), su aplicación es para adolescentes mayores de 14 años y menos de 17 años, la administración es individual y colectiva, tiene una duración de 10 minutos con una significación de identificar posible adicción a redes sociales. Está compuesto por 24 reactivos divididos en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. Posee una escala Likert de 4 puntos que va de nunca (0) hasta siempre (4), con una puntuación que va de 0 a 44.

3.7.3 Validación

Inventario de Estrés académico SISCO

Caramantín (2022), realizó una prueba piloto para comprobar la validez de contenido, por medio de juicio de 7 expertos obteniéndose un coeficiente V de Aiken, indicando como resultado un índice de 1.00 y una significancia de 0.008 en todas las dimensiones. Utilizando el método dominio total para evaluar su validez de constructo, a través del coeficiente de Spearman los resultados obtenidos fueron de 1.000 en la escala general, 0.886 en la dimensión de los estresores, 0.979 en la dimensión de síntomas y 0.921 en dimensión de estrategias de afrontamiento. Además, para demostrar su validez utilizó el análisis factorial confirmatorio, manipulando la medida de adecuación muestral Kaiser-Meyer-Olkin, siendo el puntaje de 0.930 y una prueba de esfericidad de Bartlett con una significancia de 0,0000.

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Torres (2021), realizó una prueba piloto para determinar la validez mediante juicios de 10 expertos, determino las evidencias de validez de contenido de los las cuales evaluaron 3 criterios: pertinencia, claridad y relevancia, dando como puntuación 24 ítems, mediante el coeficiente de V de Aiken, obteniendo como resultado valores superiores a 0.80 según todo el cuestionario. De constructo se utilizó el análisis factorial confirmatorio, encontrándose valores aceptables del índice de Ajuste ($\chi^2/df=2.09$, CFI=.90, SRMR=.02, RMSEA=.05, GFI=.96, TLI=0.96), señalando adecuado modelo estructural.

3.7.4 Confiabilidad

Inventario de Estrés académico SISCO

Se halló la confiabilidad por método de consistencia interna, por medio del coeficiente omega McDonald's, con valores en la primera dimensión (estresores) de 0.805, en el segundo

componente (síntomas) fue de 0.929, tercera dimensión (estrategias de afrontamiento) 0.763 con un nivel genérico de 0.95, alcanzando valores aprobados alfa de Cronbach de $\alpha= 0.85$ para la dimensión estresores, de 0.94 (Caramantín, 2022).

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

Se halló la confiabilidad por método de consistencia interna, encontrándose un alfa de Cronbach de $\alpha= .87$ y omega de McDonald $\omega=.96$ demostrando así ser confiable para su aplicación (Torres, 2021).

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

Para la recolección de datos, en primer lugar, se tramitó una solicitud de permiso al director de la Institución Educativa. Una vez obtenida la confirmación del documento, se procedió a realizar las coordinaciones para la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO elaborado por Barraza (2016) y adaptado a la población peruana por Caramantín (2022), así como el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales elaborado por Ecurra y Salas (2014) y adaptado a la población peruana por Torres (2021). Esta evaluación se desarrolló de manera colectiva, en un ambiente adecuado y con una duración aproximada de 30 minutos. En segundo lugar, los datos obtenidos de los test aplicados se organizaron en un documento de formato Excel y se realizó la codificación de la información, para luego ser analizados mediante el software SPSS, versión 26. En tercer lugar, a través de este software, se llevó a cabo un análisis tanto descriptivo como inferencial. En la parte descriptiva, se obtuvieron datos como la media, mediana y desviación estándar, que pudieron ser presentados mediante tablas de frecuencia y porcentajes. Posteriormente, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov (muestra > 50) para determinar la distribución de los datos; de acuerdo con los resultados, se

seleccionó la prueba de correlación de Spearman debido a que no se encontró distribución normal.

3.9 Aspectos éticos

Respecto a los aspectos éticos, esta investigación consideró los principios éticos establecidos por la American Psychological Association (APA), la Universidad Privada Norbert Wiener y el Colegio de Psicólogos del Perú. La APA (2010), en su código de ética, menciona cinco principios a tener en cuenta al realizar una investigación: el primero, beneficencia y no maleficencia, que implica velar por el bien de los participantes, evitando causarles daño, maximizando beneficios y minimizando riesgos. El segundo principio es la fidelidad y responsabilidad, responsabilizando al investigador por la conducción ética del estudio y la integridad de los datos. La integridad exige honestidad con los datos obtenidos, evitando fraudes y plagios. La justicia requiere la selección justa de los participantes, asegurando que los beneficios sean equitativos. Por último, está el respeto y la dignidad de las personas, que demanda contar con el consentimiento informado, proteger la confidencialidad y asegurar la participación voluntaria.

Asimismo, la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW, 2024) señaló que la ética en la investigación comprende un conjunto de principios que orientan el comportamiento de los investigadores para garantizar transparencia, veracidad y compromiso, buscando proteger los derechos y el bienestar de los participantes. Se basan en cuatro principios éticos: autonomía, relativa a la capacidad de cada persona para reflexionar sobre sus propios objetivos y tomar decisiones en función de ellos; beneficencia, la obligación moral de procurar el bienestar de los demás; no maleficencia, que consiste en evitar causar daño y prevenirlo; y justicia, que se refiere a la equidad en la distribución de beneficios y responsabilidades.

Finalmente, el Colegio de Psicólogos del Perú (CPP, 2024) enfatizó siete principios éticos en la investigación: respeto por la dignidad de las personas y sus derechos, reconociendo el valor de cada participante y respetando su autonomía y privacidad; beneficencia y no maleficencia, priorizando siempre el bienestar de los participantes y evitando cualquier daño físico o psicológico; integridad, exigiendo actuar con honestidad y transparencia en los resultados obtenidos; justicia, asegurando equidad en la selección de participantes y beneficios; consentimiento informado, contando con el consentimiento libre e informado de cada participante; confidencialidad y anonimato, garantizando la protección de la identidad y la confidencialidad de la información recolectada; y responsabilidad social, donde el investigador asume un compromiso profesional y científico con la sociedad, realizando investigaciones que sean relevantes y contribuyan al bienestar social.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivos de resultados

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje de los adolescentes

Sexo	<i>f</i>	%
Femenino	87	41.8
Masculino	121	58.2
Total	208	100

La tabla 3 revela que, el 58.2 % de los adolescentes encuestados son varones y el 41.8 % son estudiantes mujeres.

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje de la edad de los adolescentes

Edad	<i>f</i>	%
12	30	14.4
13	29	13.9
14	57	27.4
15	33	15.9
16	42	20.2
17	17	8.2
Total	208	100

La tabla 4 revela que, el 27.4% de los adolescentes tienen 14 años, seguido del 20.2% que tiene 16 años, en tercer lugar, están los estudiantes con 15 años con el 15.9% del total.

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje del grado de los adolescentes

Grado	<i>f</i>	%
1ero	38	18.3
2do	39	18.8
3ero	46	22.1
4to	39	18.8

5to	46	22.1
Total	200	100

La tabla 5 revela que, el tercer y quinto grado representaron el 22.1% del total en ambos casos, seguido de los grados segundo y cuarto con el 18.8% respectivamente y finalizando con el 18.3% que representó a los estudiantes de primer grado de secundaria.

Tabla 6

Frecuencia y porcentaje del estrés académico y sus dimensiones

Variable	Bajo		Promedio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Estresores	71	34.1	104	50	33	15.9
Síntomas	82	39.4	99	47.6	27	13
Estrategias de afrontamiento	96	46.2	90	43.3	22	10.6
Estrés académico	69	33.2	115	55.3	24	11.5

La tabla 6 revela que, el 50% de los estudiantes presentaron un nivel promedio de estresores, el 47.6% síntomas a nivel medio y el 46.2% evidenciaron estrategias de afrontamiento bajas. Además, el 33.2% manifestó un nivel bajo de estrés académico, el 55.3% un estrés promedio y el 11.5% un estrés académico alto.

Tabla 7

Frecuencia y porcentaje de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones.

Variable	Baja		Media		Alta	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Obsesión por las redes sociales	92	44.2	95	45.7	21	10.1
Falta de control personal	106	51	85	40.9	17	8.2
Uso excesivo de las redes sociales	112	53.8	78	37.5	18	8.7
Adicción a las redes sociales	95	45.7	91	43.8	22	10.6

La tabla 7 revela que, el 45.7% de los estudiantes presentaron un nivel medio de Obsesión por las Redes Sociales, el 51% una baja Falta de Control Personal y el 53.8% evidenciaron un Uso Excesivo bajo. Además, el 45.7% manifestó un nivel bajo de adicción a las redes sociales, el 43.8% una adicción promedio y el 10.6% una Adicción alta.

Tabla 8

Prueba de ajuste normal de Kolmogorov-Smirnov

Variables	K-S	Sig.
Estrés académico	0.08	0.00
Obsesión por las redes sociales	0.13	0.00
Falta de control personal	0.09	0.00
Uso excesivo de las redes sociales	0.09	0.00
Adicción a las redes sociales	0.09	0.00

La tabla 8 revela que, en la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov se encontró que todas las variables evaluadas mostraron un nivel de significancia inferior a 0.05, indicando que no siguen una distribución normal. Por esta razón, se considera que la muestra es no paramétrica y se utilizó la prueba de correlación de Spearman para el análisis.

4.1.2 Prueba de hipótesis

Hipótesis general:

H₁: Existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

H₀: No existe relación entre estrés académico adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

Tabla 9

Correlación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en adolescentes

		Adicción a las redes sociales
Estrés académico	Rho	0.36
	Sig.	0.00

La tabla 9 revela que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho=0.36$; $p<0.05$). En otras palabras, a medida que el estrés académico se incrementa, la adicción a las redes sociales de los escolares tiende a incrementarse proporcionalmente.

Hipótesis específica 1:

H₁: Existe relación entre estrés académico y obsesión por las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

H₀: No existe relación entre estrés académico y obsesión por las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

Tabla 10

Correlación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales en adolescentes

		Obsesión por las redes sociales
Estrés académico	Rho	0.31
	Sig.	0.00

La tabla 10 revela que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con la obsesión a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho = 0.31$; $p < 0.05$). En otras palabras, a medida que el estrés académico se incrementa, la obsesión a las redes sociales de los escolares tiende a incrementarse proporcionalmente.

Hipótesis específica 2:

H₁: Existe relación entre estrés académico y falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

H₀: No existe relación entre estrés académico y falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

Tabla 11

Correlación entre el estrés académico y la falta de control personal en adolescentes

		Falta de control personal
Estrés académico	Rho	0.27
	Sig.	0.00

La tabla 11 revela que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con la falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho = 0.27$; $p < 0.05$). En otras palabras, a medida que el estrés académico se incrementa, la falta de control personal de los escolares tiende a incrementarse proporcionalmente.

Hipótesis específica 3:

H₁: Existe relación entre estrés académico y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

H₀: No existe relación entre estrés académico y uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca-2025.

Tabla 12

Correlación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes

	Uso excesivo de las redes sociales	
Estrés académico	Rho	0.37
	Sig.	0.00

La tabla 12 revela que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho=0.37$; $p<0.05$). En otras palabras, a medida que el estrés académico se incrementa, el uso excesivo de las redes sociales de los escolares tiende a incrementarse proporcionalmente.

4.1.3 Discusión de resultados

En relación a la hipótesis general, se llegó al resultado que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho=0.36$; $p<0.05$). Esto se apoya en la idea que, a medida que los niveles de estrés académico aumentan, también tienden a incrementarse los niveles de adicción a las redes sociales entre los estudiantes. Esto podría explicarse porque, frente a situaciones de exigencia académica, los estudiantes buscan en las redes sociales una vía de escape o una forma de distracción para disminuir el malestar emocional asociado al estrés.

Este resultado es similar a lo hallado por Aguilar (2024) en su estudio realizado en Lima, al evidenciarse una correlación directa y muy débil entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico ($\rho=.22$; $p=0.00$). Por el contrario, Castillo y Pérez (2022), llegó a encontrar una correlación no significativa entre dichas variables ($\rho=.01$; $p>0.05$).

Producto de lo anterior, se puede señalar que la identificación de una relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en adolescentes revela un círculo vicioso que afecta su bienestar psicológico, social y educativo. Desde el punto de vista psicológico, un nivel elevado

de estrés puede llevar a los adolescentes a buscar en las redes sociales una vía de escape o distracción, lo que puede derivar en una adicción que a su vez exacerba la ansiedad y dificulta el manejo adecuado del estrés. En consecuencia, socialmente, el uso excesivo de redes puede aislar al adolescente de interacciones cara a cara, afectando su desarrollo de habilidades sociales y generando episodios de soledad o baja autoestima. Asimismo, esta dinámica podría traducirse en un bajo rendimiento académico debido a la pérdida de concentración y procrastinación, agravando aún más el estrés inicial y perpetuando un círculo dañino.

Por otro lado, en función a la hipótesis específica 1, se llegó al resultado que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con la obsesión a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho=0.31$; $p<0.05$). Esto se apoya en la idea que, ante niveles elevados de estrés académico, los estudiantes podrían recurrir a las redes sociales como una forma de evasión o mecanismo de afrontamiento para disminuir la presión y ansiedad que experimentan. Sin embargo, esta recurrencia puede llevar a una mayor obsesión, donde el uso de estas plataformas se vuelve excesivo y contraproducente, afectando potencialmente su rendimiento académico y bienestar emocional.

Este resultado es similar a lo hallado por Aguilar (2024) en su estudio realizado en Lima, al evidenciarse una correlación directa y muy débil entre la obsesión por las redes sociales y el estrés académico ($\rho=.31$; $p=0.00$). Por el contrario, Castillo y Pérez (2022), llegó a encontrar una correlación no significativa entre dichas variables ($\rho=.08$; $p>0.05$).

En vista de ello, es claro señalar que identificar la relación entre el estrés académico y la obsesión por las redes sociales en adolescentes puede llevar a una dependencia creciente de las redes sociales como mecanismo de escape, lo que a su vez afecta negativamente su rendimiento educativo y su vida social. Desde un punto de vista psicológico, esta dinámica puede generar

ansiedad, dificultad para manejar las emociones y desarrollo de comportamientos compulsivos; socialmente, puede traducirse en aislamiento o relaciones superficiales; y, en el ámbito educativo, contribuye a la procrastinación y bajo rendimiento al desviar la atención y el tiempo de estudio hacia el uso excesivo de estas plataformas, perpetuando un estrés que, lejos de aliviarse, se amplifica por la sensación de fracaso y falta de control.

Además, en función a la hipótesis específica 2, se llegó al resultado que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con la falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho=0.27$; $p<0.05$). Esto se apoya en la idea que, aunque la relación entre ambas variables no es fuerte, indica que a medida que aumenta el estrés académico, también tiende a incrementarse la falta de control personal. Esto podría deberse a que los estudiantes bajo altos niveles de estrés académico presentan dificultades para manejar sus emociones y tomar decisiones efectivas, lo que a su vez afecta su capacidad de autocontrol y autorregulación. Además, esta correlación sugiere la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés y desarrollo de habilidades de control personal para mejorar el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

Dicho hallazgo es parecido a lo encontrado por Aguilar (2024) en su estudio realizado en Lima, al evidenciarse una correlación directa y muy débil entre la falta de control personal y el estrés académico ($\rho=.30$; $p=0.00$). Por el contrario, Castillo y Pérez (2022), llegó a encontrar una correlación no significativa entre dichas variables ($\rho=.12$; $p>0.05$).

De este modo, la relación entre el estrés académico y la falta de control personal en adolescentes implica reconocer que estos adolescentes enfrentan no solo una carga excesiva de demandas escolares, sino también una baja capacidad para manejar emocionalmente esas presiones. Esto puede desencadenar en ellos síntomas psicológicos como ansiedad, inseguridad y

baja autoestima, afectando negativamente su desarrollo personal y social. A nivel psicológico, sufre el bienestar emocional y aumenta el riesgo de conductas problemáticas como consumo de sustancias o pensamientos suicidas; socialmente, sus relaciones con pares y profesores pueden deteriorarse, generando aislamiento o conflictos; y académicamente, disminuye su motivación, rendimiento y su habilidad para tomar decisiones planificadas, lo que puede conducir a la deserción escolar.

Por último, en función a la Hipótesis específica 3, la cual fue existe relación entre estrés académico y uso excesivo a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, se llegó al resultado que, el estrés académico muestra una correlación significativa débil y positiva con la obsesión a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública ($\rho = 0.37$; $p < 0.05$). Apoya en la idea de que el estrés originado por las exigencias académicas puede llevar a los estudiantes a recurrir más frecuentemente a las redes sociales como un mecanismo de afrontamiento o evasión, incrementando así la obsesión y el uso excesivo de estas plataformas. Este patrón se explica porque el estrés genera síntomas físicos y psicológicos que los estudiantes intentan mitigar mediante el uso continuo de redes sociales, aunque esto puede derivar en un círculo de retroalimentación negativa que afecta su rendimiento académico y bienestar general.

De este modo, esto es similar a lo encontrado por Aguilar (2024) en su estudio realizado en Lima, al evidenciarse una correlación directa y muy débil entre el uso excesivo de las redes sociales y el estrés académico ($\rho = .44$; $p = 0.00$). Por el contrario, Castillo y Pérez (2022), llegó a encontrar una correlación no significativa entre dichas variables ($\rho = .10$; $p > 0.05$).

En consecuencia, la presencia de una relación entre el estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a un uso compulsivo de estas plataformas como mecanismo de

escape o afrontamiento, lo que a su vez puede agravar el estrés debido a la procrastinación y la distracción. Es así que, psicológicamente, esto puede generar ansiedad, deterioro de la concentración y síntomas físicos asociados al agotamiento. Por otro lado, en el apartado social, estos adolescentes pueden experimentar aislamiento o dificultades en la interacción real; mientras que, a nivel educativo, la disminución en el rendimiento y el abandono de tareas impactan negativamente su progreso académico.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primero. Se halló relación positiva débil entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública de San Ignacio ($\rho=0.36$; $p<0.05$). Lo que se traduce en que, a mayor estrés académico en los estudiantes de secundaria, se incrementará la adicción a las redes sociales.

Segundo. Se halló relación positiva débil entre el estrés académico y la Obsesión por las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública de San Ignacio ($\rho=0.31$; $p<0.05$). Lo que se traduce en que, a mayor estrés académico en los estudiantes de secundaria, se incrementará la obsesión por las redes sociales.

Tercero. Se halló relación positiva débil entre el estrés académico y la Falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública de San Ignacio ($\rho=0.27$; $p<0.05$). Lo que se traduce en que, a mayor estrés académico en los estudiantes de secundaria, se incrementará el uso excesivo de las redes sociales.

Cuarto. Se halló relación positiva débil entre el estrés académico y el Uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública de San Ignacio ($\rho=0.37$; $p<0.05$). Lo que se traduce en que, a mayor estrés académico en los estudiantes de secundaria, se incrementará el uso excesivo de las redes sociales.

5.2 Recomendaciones

Primero. Para disminuir el estrés académico, se recomienda a los profesionales de psicología del centro educativo implementar programas de tutoría y actividades meditativas, así como promover el uso de aplicaciones tecnológicas para la gestión del

estrés y el fortalecimiento de habilidades de resiliencia. Estas estrategias no solo ayudan a los estudiantes a manejar la presión académica, sino que también fomentan un ambiente educativo equilibrado y propicio para el aprendizaje.

Segundo. Para reducir y monitorear el uso excesivo de las redes sociales, se sugiere a las autoridades del centro educativo establecer políticas claras que regulen el acceso durante horarios escolares, además de diseñar campañas de sensibilización sobre los riesgos del uso inadecuado. También es útil implementar sistemas de control y seguimiento del uso digital para detectar y prevenir conductas adictivas, orientando a los estudiantes hacia un uso responsable y consciente de estas plataformas.

Tercero. En cuanto a incrementar el control emocional y conductual, se aconseja a los padres de familia fortalecer la educación emocional en el hogar mediante la promoción de técnicas de relajación, comunicación asertiva y resolución de problemas. Además, pueden fomentar rutinas que incluyan actividades físicas, hábitos saludables y espacios de diálogo, lo que contribuirá a una mejor autorregulación emocional y conductual de sus hijos.

Cuarto. Para futuras investigaciones, es recomendable organizar proyectos colaborativos que involucren a todos los actores del contexto educativo, enfocándose en metodologías mixtas que profundicen en aspectos específicos no abordados previamente. También se puede explorar la aplicación de nuevas estrategias de aprendizaje o intervención, considerando variables contextuales y culturales para potenciar el impacto de los resultados.

REFERENCIAS

- Agudelo Viana, G., Aignerren Aburto, J. M., & Ruiz Restrepo, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. *La Sociología en sus Escenarios*, (18), 1–46.
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/2622>
- Aguilar A, J. E. (2024). *Adicción a redes sociales y estrés en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur, 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3413>
- Albornoz, K. D. y Yepes, N. J. (2025). Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios. *Discimus. Revista Digital De Educación*, 4(1), 30-52.
<https://revistadiscimus.com/index.php/01/article/view/124>
- Alonso, D. K. (2020). *Fases del proceso adictivo según la Organización Mundial de la Salud (OMS)*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. Repositorio UAECH.
<https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/bitstream/handle/123456789/19684/fases-proceso-adictivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychiatry Association. (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. *Médica Panamericana*, (5).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- American Psychological Association. (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf

- Andina. (2016, 16 de octubre). *Salud mental: Minedu y Minsa trabajan con 21 universidades públicas*. <https://andina.pe/agencia/noticia-salud-mental-minedu-y-minsa-trabajan-21-universidades-publicas-769880.aspx>
- Andina. (2022, 27 de febrero). *UNICEF advierte que los adolescentes tienen prácticas riesgosas mientras usan Internet*. <https://andina.pe/agencia/noticia-unicef-advierte-adolescentes-tienen-practicas-riesgosas-mientras-usan-internet-882517.aspx>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Badía, A (2024). Adicción a las redes sociales: causas, consecuencias y soluciones. El Instituto de Formación Continua de la Universidad de Barcelona. *Psicología Online*. <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
- Bareiro, M. E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed Revista Médica Granma*, 21(6), 971-982. <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>
- Barraza M., A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico
- Becoña, E., Cortés, M., Arias, F., Barreriro, C., Berdullas, J., Iraurgi, I., Llorente, J. M. López, A., Madoz, A., Martínez, J. M., Ochoa, E., Palau, C., Palomares, A. y Villanueva, V. J. (2011). Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en

formación. *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.*

<https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/607a31c16899bf65845f0dc1>

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades PEARSON*, (5). <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

Cámara, K. y Pérez, L. (2022). *Uso de redes sociales y estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión 5077, Ventanilla 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114657/Camara_CKB-Perez_RLR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caramantín Benites, Y. P. (2021). *Validación y adaptación del inventario de SISCO del estrés académico en estudiantes de secundaria de la ciudad de Piura 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo de Perú]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/89420>

Caspito M, D. (2023). *Adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes de una institución educativa de Santiago de Chuco, 2023*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/133574>

Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. *Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia*, 2, 1-11. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24762w/Definiciondelasvariables,enfoqueytipodeinvestigacion.pdf>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2024). Código de Ética.

https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/CPsP_CDN_codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Corominas, M., Roncero, C., Bruguera, E., & Casas, M. (2007). Sistema dopaminérgico y adicciones. *Revista de neurología*, 44(1), 23-31. https://neurofeedback-neuroconsult.es/ncl/publi/DA_ADIC.pdf

Corrales F, H, y Gaibor G, I. (2023). Estrés académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina – Revista Multidisciplinar*, 6(6), 10435 - 10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140

Delgado, D. A. O., Meza, A. R., Rojas, M. C. O., & Gomez, D. M. N. (2024). Estrategias Psicoterapéuticas en el Manejo de las Adicciones: Una Revisión Descriptiva. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 360-383. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.195>

Durán, S. (2024). Teoría del Estrés de Hans Selye (Modelo de Estrés). *Portal Eurekaando teorías y conspiraciones*. <https://www.eurekaando.org/psicologia/teoria-del-estres-de-hans-selye-modelo-de-estres/>

El Peruano. (2023, 27 de mayo). *Salud mental, adolescentes y redes sociales*.

<https://www.elperuano.pe/noticia/213818-salud-mental-adolescentes-y-redes-sociales>

Eldiarioar (2024, 15 de mayo). La OMS advirtió sobre un "fuerte aumento" del uso problemático de redes sociales por adolescentes. *eldiarioar.com*.

https://www.eldiarioar.com/sociedad/oms-advirtio-fuerte-aumento-problematico-redes-sociales-adolescentes_1_11679851.html

- Escurrea Mayaute, M., y Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20 (1), 73-91.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Espinoza, A. A., Pernas, I. A. y González, R. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717.
<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
- Fundación MAPFRE. (2022). Riesgos psicosociales derivados del uso de la internet y las redes sociales. Un Estudio con adolescentes de Lima y Arequipa.
<https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/group/1117710.do>
- García et al. (2022). Impacto de las pantallas en la vida de la adolescencia y sus familias en situación de vulnerabilidad social: realidad y virtualidad. *Cáritas Española Editores*.
https://pnsd.sanidad.gob.es/en/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2022/202202_CARITAS_Informe_completo_Estudio_impacto_pantallas_vida_adolescencia_y_familias.pdf
- Gestión. (2019). *Social Media: Perú es el primer país de la región con mayor porcentaje de alcance de redes sociales*. <https://gestion.pe/tecnologia/social-media-peru-primer-pais-region-mayor-porcentaje-alcance-redes-sociales-258321-noticia/?ref=gesr>
- González Ramírez, M. T., y Landero Hernández, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicosomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(1), 7-18.
https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpsp/v23n1/a02v23n1.pdf

- Hernández, S, R., Fernández, C.C, y Baptista, L, P. (2014). Selección de la muestra. *Metodología de la Investigación*, 6(1), 170-191.
<https://maestrias.clavijero.edu.mx/cursos/MPPGEE/MPPGEET7IE2/modulo1/documentos/m1-Doc13-SistemaSorteoTombola.pdf>
- Iglesias, E. B., Tomás, M. C., Pérez, E. J. P., Hermida, J. R. F., Fernández, L. C., González, M. P. B., y Gradolí, V. T. (2008). Guía clínica de intervención psicológica en adicciones. *Socidrogalcohol* . <https://socidrogalcohol.org/wp-content/Pdf/publicaciones/manuales-guias/Guia-clinica-de-intervencion-psicologica-en-adicciones,-Elisardo-Becona,-Maite-Cortes,-2008.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Información. (2024). *Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en hogares*.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/7422971/6324782-las-tecnologias-de-informacion-y-comunicacion-en-los-hogares-jul-ago-set-2024.pdf?v=1735310484>
- Klimenko et al. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155).
<https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Klimenko, et al. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (73), 38-71. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>

Livise, K. (2023). La adicción a las redes sociales y el estrés académico en los estudiantes del quinto año de la institución educativa secundaria José Carlos Mariátegui aplicación una Puno, 2022. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional Universidad Nacional del Altiplano.
https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20476/Livise_Lucana_Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Melgosa, J. (1994). Sin estrés. *Editorial Safeliz, (1)*
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eFQraki_7boC&oi=fnd&pg=PA56&dq=Seg%C3%BAn+el+Dr.+Melgosa+\(1994\)+&ots=tKJs0IyVFR&sig=lqE2sm5WdKRfKWViEsm5XAvSgag&redir_esc=y#v=onepage&q=Seg%C3%BAn%20el%20Dr.%20Melgosa%20\(1994\)&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eFQraki_7boC&oi=fnd&pg=PA56&dq=Seg%C3%BAn+el+Dr.+Melgosa+(1994)+&ots=tKJs0IyVFR&sig=lqE2sm5WdKRfKWViEsm5XAvSgag&redir_esc=y#v=onepage&q=Seg%C3%BAn%20el%20Dr.%20Melgosa%20(1994)&f=false)

Ministerio de Salud. (2019). Se recomienda menos de cuatro horas diarias de Internet para evitar adicción en menores de edad. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49244-se-recomienda-menos-de-cuatro-horas-diarias-de-internet-para-evitar-adiccion-en-menores-de-edad#:~:text=E1%20uso%20exagerado%20de%20nuevas,recomend%C3%B3%20el%20Ministerio%20de%20Salud%20>

Ministerio de Salud. (2021). *MINSA*: la pandemia por la covid-19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes. <https://larcoherrera.gob.pe/wp-content/uploads/2021/04/012-Minsa-pandemia-ha-incrementado-adiccion-de-videojuegos-en-ninos-y-adolescentes.pdf>

Miñan, G. S., Flores, J. C., Piñas, A. R., Suria, Y. S., Toledo, W. K., Garcia, J. A. y Mejia, G. C. (2023). Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios

peruanos. *Salud, Ciencia y Tecnología*, (3), 519-524.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9129599>

Muñoz Aguilar., J.H. (2022). *Relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes escolarizados* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE.

<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3d1356c5-c7b7-4891-8819-d6022e7b2303/content>

Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2023). Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. *Digital Future Society*. <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (2024). Un nuevo informe de la UNESCO advierte que las redes sociales afectan al bienestar, el aprendizaje y las opciones profesionales de las niñas. *UNESCO*. <https://www.unesco.org/gem-report/es/articles/un-nuevo-informe-de-la-unesco-advierte-que-las-redes-sociales-afectan-al-bienestar-el-aprendizaje-y>

Palacio, O., Palacio, A., Blanco, Y., Palacio, M., y Roblejo, P. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista medica Multimed*, 17(2). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>

Perez Perez, K. (2023). *Hábitos de estudio y estrés académico en alumnos del tercer y cuarto año de secundaria de una Institución educativa del distrito de Chorrillos*. [tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3236>

Ramírez, L. E., Buichia, F. G., Medina, R. A., Cota, G., Miranda, G. A. y Soto, C. A. (2023).

Adicción a las redes sociales, estrés académico y rendimiento académico en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(1), 1-19.

<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3752/3690>

Rodríguez, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J., y López, M. Á. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1(1), 2-6.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53072292/Psicologia_de_las_Adiccioneslibre.pdf?1494438269=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3Dadiction_psichology.pdf&Expires=1743128686&Signature=JxlsiIpYJJ9BkB0gf1MIhjLPqh5QocyOqPP1GBuclwOUvMbaocs198oWkMQXVfq0PpAXMPmJ4Qx5~Btffp3~AH4XZZlenMmARYRISVH6K25fIdHKbM20lzbFXfLSeZ-GRhdx57W9W1wL5Wzyl80VWa2cIqxlDFSU8kHHt3IasLFQmPoX3gw5WUx5zVLzsl5g7ke2DznFAYxshGlnP2oFnbzbiALHTueFrxfKhGmVgjb9WGkjEe0DmoAjqDOwEWFkxJdB7LlGO9pI6ezYOqq60MaDJU7lQg2cq2qh75qdFJ1HsGQcukZL8vogcabHjYwfcPgQ0ybzD6a1vkQUA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=5

Sempertegui, D. L. (2024). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Jaén*. [tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12489/Sempertegui%20Diaz%20C%20Luis%20Fernando.pdf>

Soria, P. A. y Villegas, N. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la Autoestima en adolescentes. *Revista Psicología Unemi*, 8(14),19 - 29

<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1780/1733>

Soto, S. E. (2018). ¿Qué tipo de muestreo se debe utilizar en una tesis? *TesisCiencia*.

<http://tesisciencia.com/2018/08/29/muestreo-muestra-tesis>

Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica: incluye evaluación y administración de proyectos de investigación. *Editorial Limusa*.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf

Torres López, S. (2021). *Propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) en estudiantes de nivel secundario de Lima norte, 2021*. [Tesis de licenciatura – Repositorio Universidad César Vallejo].

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/70513>

Ugaz, S., Fernández, H., Ugaz, L., Vásquez, F. y Quiroz, E. (2019). La neurobiología aplicada: bases del neurodesarrollo y aprendizaje. *SCIENDO*, 22(1), 169-173.

https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/2411/pdf_1

Universidad Privada Norbert Wiener. (2024). Reglamento de código de ética e integridad científica (Versión 4). <https://www.uwiener.edu.pe/wp-content/uploads/2024/11/93-upnw-ees-reg-001-reglamento-de-codigo-de-etica-e-integridad-cientifica-v04.pdf>

Vásquez G, L. (2022). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2022*. [Tesis de Maestría,

Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/101323>

Vilca, L. W., y Gonzales, A. G. (2013). *Propiedades psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales (CrARS)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión].

Repositorio Institucional UPEU. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/615>

We Are Social. (2022). Digital Report 2022: El informe sobre las tendencias digitales, las redes sociales y el móvil. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L.,

García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.

<https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014->

[98322018000300007&script=sci_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322018000300007&script=sci_arttext&tlng=pt)

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca-2025.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca -2025?</p>	<p>Objetivo General Determinar si existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa San Ignacio, Cajamarca-2025.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa San Ignacio, Cajamarca, 2025.</p>	<p>V1: Estrés académico Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento <p>V2: Adicción a las redes sociales Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por las redes sociales - Falta de control personal - Uso excesivo de las redes sociales 	<p>Método Hipotético-deductivo Enfoque Cuantitativo Tipo Básico Diseño No experimental de corte transversal de nivel correlacional descriptivo Población 208 adolescentes Muestra 208 adolescentes Muestreo No probabilístico por conveniencia Técnica Censal Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inventario de estrés académico SISCO ▪ Cuestionario de Adicción a las redes sociales, de Escurra y Salas.
<p>Problemas específicos Problema específico 1 ¿Cuál es la relación entre estrés académico y dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca - 2025?</p>	<p>Objetivos específicos Objetivo específico 1 Establecer la relación entre estrés académico y la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca -2025.</p>	<p>Hipótesis específicas Hipótesis específica 1 Existe relación entre estrés académico y obsesión por las redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa Pública, San Ignacio, Cajamarca-2025</p>		
<p>Problema específico 2 ¿Cuál es la relación entre estrés académico y dimensión falta de control personal en estudiantes de institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca -2025?</p>	<p>Objetivo específico 2 Establecer la relación entre estrés académico y la dimensión falta de control personal en estudiantes de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca - 2025.</p>	<p>Hipótesis específica 2 Existe relación entre estrés académico y falta de control personal en estudiantes de una Institución Educativa Pública, San Ignacio, Cajamarca-2025</p> <p>Hipótesis específica 3 Existe relación entre estrés académico y uso excesivo de</p>		

Problema específico 3 ¿Cuál es la relación entre estrés académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca -2025?	Objetivo específico 3 Establecer la relación entre estrés académico y la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública, San Ignacio, Cajamarca -2025.	las redes sociales en estudiantes de una Institución Educativa Pública, San Ignacio, Cajamarca-2025
--	--	---

Anexo 2: Instrumentos

Inventario de estrés académico SISCO

Barraza (2016)

Adaptación peruana: Caramantín (2022)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?SINO
2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 6 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es completamente falso de mí y 6 describe perfectamente de mí.

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mi	La mayor parte falsa de mi	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mi	La mayor parte verdadero de mi	Describe perfectamente de mi

3. En una escala del (1) es Completamente falso de mí, (2) La mayor parte falsa de mí, (3) Ligeramente más verdadero que falso, (4) Moderadamente verdadero de mí, (5) La mayor parte verdadero de mí, (6) Describe perfectamente de mi

Ítem	1	2	3	4	5	6
1. ¿Existe competencia con los compañeros de grupo?						
2. La personalidad y el carácter del profesor, ¿Te genera estrés académico?						
3. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), ¿Te genera Estrés académico?						
4. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales), ¿Te genera Estrés académico?						
5. Participación en clase, ¿Te genera Estrés académico?						
6. Dolores de cabeza o Migraña, ¿Te genera Estrés académico?						
7. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, ¿Te genera Estrés académico?						

8.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc., ¿Te genera Estrés académico?						
9.Somnolencia o mayor necesidad de dormir, ¿Te genera Estrés académico?						
10.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ¿Te genera Estrés académico?						
11.Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) , ¿Te genera Estrés académico?						
12.Ansiedad, angustia o desesperación, ¿Te genera Estrés académico?						
13.Problemas de concentración, ¿Te genera Estrés académico?						
14.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, ¿Te genera Estrés académico?						
15.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir, ¿Te genera Estrés académico?						
16.Aislamiento de los demás, ¿Te genera Estrés académico?						
17.Desgano para realizar las labores escolares, ¿Te genera Estrés académico?						
18.Habilidad asertiva, (defender nuestra preferencia ideas o sentimientos sin dañar a otros), ¿Te genera Estrés académico?						
19.Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas, ¿Te genera Estrés académico?						
20.Elogios a sí mismo, ¿Te genera Estrés académico?						
21.La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) , ¿Te genera Estrés académico?						
22.Búsqueda de información sobre la situación, ¿Te genera Estrés académico?						
23.Ventilación de confidencias (Verbalización de la situación que preocupa), ¿Te genera Estrés académico?						

CUESTIONARIO DE ADICIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

(Creado por Ecurras y Salas 2014-Perú)

Adaptación peruana: Torres (2021)

Grado y sección:

Sexo: (m) (f)

Edad:

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Marque un (x) en el espacio que corresponda a lo que usted siente, piensa o hace:

S= siempre, CS= casi siempre, AV= algunas veces, RV= raras veces, N= nunca

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

Inventario de estrés académico SISCO

Barraza (2016)

Adaptación peruana: Caramantín (2022)

Coefficiente V de Aiken

Ítems	Claridad		Relevancia		Pertinencia	
	I.A.	Sig.	I.A.	Sig.	I.A.	Sig.
Ítem 1	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 2	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 3	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 4	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 5	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 6	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 7	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 8	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 9	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 10	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 11	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 12	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 13	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 14	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 15	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 16	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 17	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 18	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 19	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 20	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 21	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 22	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**
Ítem 23	1	0.008**	1	0.008**	1	0.008**

Nota:

V: Coeficiente V de Aiken

Sig (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula

Validez de Constructo**Dominio total**

Coefficiente de correlación				
	Estrés Académico			
	Escala General		Estrategias de Afrontamiento	
	Estresores	Síntomas		
Coefficiente de correlación	1.000	,813**	,959**	,878**
Sig. (bilateral)		.000	.000	.000
N	50	50	50	50

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Muestra: 50 sujetos

Análisis factorial confirmatorio

KMO y prueba de Bartlett		
Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		.756
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	717.391
	aproximado	
	gl	253
	Sig.	.000

Muestra: 50 sujetos

Cuestionario de adición a las redes sociales (ARS)

Creado por Escurras y Salas (2014) -Perú

Adaptación peruana: Torres (2021)

Evidencias de validez basadas en el contenido del Cuestionario Adicción a Redes Sociales (ARS)

I	1° J			2° J			3° J			4° J			5° J			6° J			7° J			8° J			9° J			10° J			V. A
	P	C	R	P	C	R	P	C	R	P	C	R	P	C	R	P	C	R	P	C	R	P	C	R	P	C	R	P	C	R	
i1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		
i24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00		

Nota: I= ítems, J= Juez experto, P= criterio pertinencia, C= criterio claridad, R= criterio relevancia.

V. A= Coeficiente V de Aiken

En la Tabla 1, el análisis de las propiedades psicométricas del instrumento, inicia con las evidencias de validez de contenido, el cual fue validado mediante el juicio de expertos por diez jueces, quienes evaluaron tres criterios: pertinencia, claridad y relevancia. Los resultados de todos los jueces, según el cuestionario con 24 ítems puntuaron valores superiores a 0.80, el cual se consideran admisibles y poseen adecuado dominio de contenido (Escurra, 1988).



Universidad
Norbert Wiener

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): Mg. Diego Valencia Pecho

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachiller de la carrera de Psicología en la Universidad Privada Norbert Wiener, me encuentro en el proceso de validez basada en el contenido del instrumento, lo cual es muy importante para continuar con mi proyecto de tesis.

Por este motivo quiero invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de los ítems y si están adecuadamente dirigidos en las dimensiones mencionadas en el "Inventario de Estrés Académico SISCO" y la "Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)"

El título del proyecto de investigación es: "Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca - 2025", siendo imprescindible contar con la aprobación de expertos especializados, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia.

Quedamos muy agradecidos por todo su apoyo y dedicación a la revisión dado que servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que se le hace llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Yessica Liseth Arrieta Alberca
DNI: 73112398



Observaciones: Ninguna

Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones: Los ítems se distribuyen de forma adecuada en cada dimensión.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador:

Mg. Diego Valencia Pecho

D.N.I.: 46196305

Especialidad del validador: Psicología Clínica y de la Salud

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Mg. Diego Valencia Pecho

18 de julio de 2025



Universidad
Norbert Wiener

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): Dra. Silvana Varela Guevara

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachiller de la carrera de Psicología en la Universidad Privada Norbert Wiener, me encuentro en el proceso de validez basada en el contenido del instrumento, lo cual es muy importante para continuar con mi proyecto de tesis.

Por este motivo quiero invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de los ítems y si están adecuadamente dirigidos en las dimensiones mencionadas en el "Inventario de Estrés Académico SISCO" y la "Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)"

El título del proyecto de investigación es: "Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca - 2025", siendo imprescindible contar con la aprobación de expertos especializados, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia.

Quedamos muy agradecidos por todo su apoyo y dedicación a la revisión dado que servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que se le hace llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Yessica Liseth Arrieta Alberca
DNI: 73112398



Observaciones: Ninguna

Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones: Los ítems se distribuyen de forma pertinente en las distintas dimensiones.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador:

Dra. Silvana Varela Guevara

D.N.I.: 47283514

Especialidad del validador: Psicología clínica y educativa

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Silvana", written over a horizontal line.

Dra. Silvana Varela Guevara

18 de julio de 2025



Universidad
Norbert Wiener

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a): Mg. Rosa Espinoza Santillán

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle nuestros saludos, y así mismo hacer de su conocimiento que siendo bachiller de la carrera de Psicología en la Universidad Privada Norbert Wiener, me encuentro en el proceso de validez basada en el contenido del instrumento, lo cual es muy importante para continuar con mi proyecto de tesis.

Por este motivo quiero invitarlo/a para ser juez experto de la revisión de los ítems y si están adecuadamente dirigidos en las dimensiones mencionadas en el "Inventario de Estrés Académico SISCO" y la "Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)"

El título del proyecto de investigación es: "Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca - 2025", siendo imprescindible contar con la aprobación de expertos especializados, hemos considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia.

Quedamos muy agradecidos por todo su apoyo y dedicación a la revisión dado que servirá de mucho su orientación, apreciación y todo comentario que exprese alguna mejora más allá de solamente la revisión de los ítems.

El expediente de validación que se le hace llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

Yessica Liseth Arrieta Alberca
DNI: 73112398



Observaciones: Ninguna

Levantar observaciones y reestructurar ítems en dimensiones: Los ítems para cada dimensión son suficientes.

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador:

Mg. Rosa Isabel Espinoza Santillán

D.N.I.: 47386229

Especialidad del validador: Psicología educativa y neurociencias

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Mg. Rosa Espinoza Santillán

18 de julio de 2025

Anexo 4: Confiabilidad de los instrumentos

Inventario de estrés académico SISCO

Barraza (2016)

Adaptación peruana: Caramantín (2022)

Consistencia Interna

Omega de McDonald's

	McDonald's ω	Categoría	N° de Ítems
Estresores	0.703	Aceptable	5
Síntomas	0.890	Aceptable	12
Estrategias de Afrontamiento	0.762	Aceptable	6
Estrés Académico Escala General	0.919	Aceptable	23

Muestra: 50 sujetos

Tabla A1

Confiabilidad del Inventario de estrés académico SISCO

Dimensión	N° de ítem	Alfa de Cronbach
Estresores	5	0.74
Síntomas	12	0.88
Estrategias de afrontamiento	6	0.76
Estrés académico	23	0.90

Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Creado por Ecurras y Salas (2014) -Perú

Adaptación peruana: Torres (2021)

Adicción a Redes Sociales (ARS)

Variables/dimensiones	A	Ω	N° de ítems
ARS	.96	.96	24
Adicción a redes sociales (ARS) D1	.90	.92	10
D2	.87	.87	6
D3	.92	.92	8

Nota: ARS= adicción a redes sociales, D1= obsesión por las redes sociales, D2= falta de control para el uso de redes sociales, D3= uso excesivo de redes sociales, α = coeficiente Alfa de Cronbach, ω = coeficiente Omega de McDonalds

Evidencias de confiabilidad de la escala de Adicción a las Redes Sociales

	Cronbach's α	McDonald's ω
D1. Obsesión por las redes sociales	0.938	0.946
D2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales	0.898	0.900
D3. Uso excesivo de las redes sociales	0.946	0.947
Escala total	0.972	0.975

Tabla A2

Confiabilidad del cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)

Dimensiones	N° de ítem	Alfa de Cronbach
Obsesión por las redes sociales	10	0.83
Falta de control personal	6	0.86
Uso excesivo de las redes sociales	8	0.80
Adicción a las redes sociales	24	0.91

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 30 de mayo de 2025

Investigador(a)
Yessica Liseth Arrieta Alberca
Exp. N°:0927-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA SAN IGNACIO, CAJAMARCA - 2025” con **fecha 16/05/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Yessica Liseth Arrieta Alberca

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Formato de Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadora: Yessica Liseth Arrieta Alberca

Título: “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca - 2025”

Propósito del estudio: Se le invita a participar de este estudio titulado “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiante de una institución educativa pública San Ignacio, Cajamarca - 2025”, desarrollado por Yessica Liseth Arrieta Alberca, bachiller en Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener cuyo objetivo es, Determinar la relación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes.

Procedimientos: Si usted decide formar parte de este estudio, se realizará lo siguiente:

Inventario de Estrés académico SISCO y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).

La encuesta demora alrededor de 30 minutos. Los resultados del presente estudio son con fines investigativos por lo que se le asegura absoluta reserva de los resultados, los cuales no serán divulgados bajo ninguna forma pues la presente investigación se basa en los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y de justicia.

Derecho del participante

Si usted se siente incómodo durante el proceso de la encuesta se puede retirar en cualquier momento. Si presenta alguna preocupación o incomodidad, no dude en consultar al personal de estudio. Puede comunicarse Yessica Liseth Arrieta Alberca al número 933676503 o al correo: jarrietaalberca@gmail.com

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Yessica Liseth Arrieta Alberca', written over a horizontal line.

Yessica Liseth Arrieta Alberca

DNI: 73112398

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos**CARTA DE ACEPTACIÓN**

San Pedro de Perico, 02 de junio del 2025

Asunto: Carta de Aceptación de
proceso de investigación (toma de cuestionarios)

Lic. LEONARDO GARCIA NUÑEZ
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO DE PERICO
CAJAMARCA

Por este conducto hago constar que la SRTA. Yessica Liseth Arrieta Alberca, bachiller de la Carrera Profesional en Psicología, de la casa de estudios Universidad Norbert Wiener ha sido aceptada para realizar sus Cuestionarios y realizar su Investigación con el fin de obtener su Título profesional, bajo la asesoría y supervisión del Dr. Caller Luna, Juan Bautista

Desarrollará sus cuestionarios en las aulas de 1ero a 5to de secundaria, realizando el proyecto "ESTRÉS ACADÉMICO Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE SAN IGNACIO, CAJAMARCA-2025".

Agradeciendo de antemano su atención, me despido quedando a sus órdenes para cualquier información adicional.

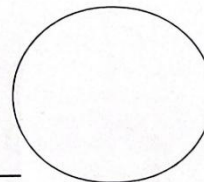
Atentamente



Lic. LEONARDO GARCIA NUÑEZ

DIRECTOR

Lic. LEONARDO GARCIA NUÑEZ
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN PEDRO DE PERICO
CAJAMARCA



Anexo 8: Informe del Asesor de Turnitin



Página 2 of 100 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::14912:482887274




18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.




18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	7%
2	Internet	hdl.handle.net	3%
3	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2023-01-30	1%
4	Trabajos entregados	uwiener on 2024-03-21	<1%
5	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
6	Trabajos entregados	uwiener on 2023-01-22	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-07-16	<1%
8	Trabajos entregados	uwiener on 2023-12-07	<1%
9	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Alas Peruanas on 2019-09-04	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-07-05	<1%