



Universidad  
Norbert Wiener

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

**Tesis**

Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución  
educativa de Lima Metropolitana, 2026

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

**Presentado por:**

**Autora:** Condori Chavez, Teresa Cristina


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4094-9806>

**Asesora:** Mg. Vargas Torres Ursula Ethel

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-1289-0349>

**Lima – Perú**

**2026**

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

Yo, **Teresa Cristina Condori Chavez** egresada 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 redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2026**” Asesorado por la docente: : URSULA ETHEL VARGAS TORRES DNI 80505271 ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1289-0349> tiene un índice de similitud de **(veinticuatro) 24%** con código 14912:560554260 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  
 Teresa Cristina Condori Chavez  
 DNI: 76154223



.....  
 Firma  
 Mg. Vargas Torres Úrsula Ethel  
 DNI: 80505271

Lima, 21 de febrero de 2026

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

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

Dejamos como evidencia de que: El presente trabajo de investigación titulado “Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2026” realizado por la Bachiller Teresa Cristina Condori Chavez y Asesorada por la docente Ursula Ethel Vargas Torres; es de autoría original y que las coincidencias encontradas en el reporte de similitud Turnitin 24 % corresponden a aspectos metodológicos muy generales tal como se detallan a continuación: Formato general de investigación, Formato de matriz de consistencia y Operacionalización de variable, La mención de instrumentos de medición, ficha técnica de los instrumentos, protocolos de los instrumentos e ítems, Ciudad, Distrito donde se realizó la investigación, La frase “Institución educativa”, Dimensiones de ambas variables, Los formatos de asentamiento y consentimiento informado, Dimensiones de variables presentadas en las tablas, sexo de la muestra, Formato de recursos y presupuestos.

### **Dedicatoria**

Esto va por mis padres por su apoyo incondicional a lo largo de todo este trayecto, quienes me demostraron que con esfuerzo y resiliencia todo se puede lograr.

### **Agradecimiento**

El agradecimiento total a mis familiares quienes estuvieron conmigo desde que inicie mi proyecto, a mis amistades más cercanas por demostrar su apoyo.

Un agradecimiento a mi asesora y docentes por el constante apoyo y paciencia a lo largo de este trayecto universitario.

## Índice

Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento .....	v
Resumen .....	ix
Abstrac.....	x
Introducción.....	11
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....</b>	<b>13</b>
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema .....	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	16
1.3. Objetivos.....	17
1.3.1. General .....	17
1.3.2. Específicos .....	17
1.4. Justificación .....	17
1.4.1. Teórica .....	17
1.4.2. Metodológica .....	18
1.4.3. Práctica.....	18
1.5. Delimitaciones .....	19
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>20</b>
2.1. Antecedentes.....	20
2.2. Marco teórico .....	25

2.2.1 Estrés académico.....	25
2.2.2. Adicción a las redes sociales.....	29
2.3. Formulación de hipótesis .....	33
2.3.1. General .....	33
2.3.2. Específicas .....	34
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	35
3.1. Método de investigación.....	35
3.2. Enfoque de la investigación.....	35
3.3. Tipo de investigación.....	35
3.4. Diseño de investigación.....	35
3.5. Población, muestra y muestreo .....	36
3.6. Variables y operacionalización.....	38
3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos .....	40
3.7.1. Técnica .....	40
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	40
3.7.3 Validación .....	42
3.7.4 Confiabilidad.....	42
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos .....	43
3.9. Aspectos éticos .....	43
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	45
4.1 Análisis descriptivo de resultados.....	45
4.2 Prueba de Hipótesis .....	46

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	53
5.1. Conclusiones .....	53
5.2. Recomendaciones .....	54
Referencias .....	55
Anexos .....	60
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	60
Anexo 2: Instrumentos.....	62
Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para recolección de datos .....	79
Anexo 5: Formato de asentimiento y consentimiento informado .....	80
Anexo 6: Aprobación del Comité de ética.....	82
Anexo 7: Recursos y presupuestos .....	83
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin .....	85

### **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y correlacional. Muestra de 180 alumnos, muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizaron los instrumentos del estrés académico de (SISCO) y la adicción a las redes sociales (ARS) validados mediante el programa estadístico SPSS, cuyos resultados se determinó una muestra no paramétrica empleando la correlación de Spearman. Se obtuvo como hallazgo una correlación significativa débil positiva entre ambas variables de estudio ( $\rho=0.38$ ;  $p=0.00$ ). De esta manera, se enfatiza que el estrés académico se asocia de manera significativa con la adicción a las redes sociales en los estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana.

***Palabras clave:*** Estrés académico, Adicción a redes sociales, estudiantes.

### **Abstrac**

The main objective of this study was to determine the association between academic stress and social media addiction in students at an educational institution in Metropolitan Lima. The research was conducted using a quantitative approach, a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 180 students, selected through non-probability convenience sampling. The Academic Stress Index (SISCO) and the Social Media Addiction Index (ARS), validated using the SPSS statistical software, were used. A non-parametric correlation was determined using Spearman's rank correlation coefficient. A weak but significant positive correlation was found between the two variables ( $\rho=0.38$ ;  $p=0.00$ ). Thus, the study emphasizes that academic stress is significantly associated with social media addiction in students at an educational institution in Metropolitan Lima.

***Palabras clave:*** Estrés académico, Adicción a redes sociales, estudiantes.

## **Introducción**

Con el pasar del tiempo, el estrés académico ha ido en incremento en los estudiantes de secundaria, estos niveles oscilan desde niveles bajos a altos. Para muchos el tener que presentar alguna actividad estudiantil, la sobrecarga de tareas o trabajos que deben cumplir en los tiempos establecidos por la plana docente genera en ellos diversos factores negativos afectando la salud mental de los alumnos (MINSA, 2021).

Asimismo, se ha evidenciado que los estudiantes presentan un bajo rendimiento académico a causa de la adicción a las redes sociales, por lo que se encontró que, a mayor uso de redes, existe un mayor incremento en los niveles de estrés académico en los estudiantes, Chavez y Coaquira (2022).

En el primer capítulo se muestra la formulación del problema, los objetivos de la investigación, demostrando la necesidad del estudio y el impacto que causa esta problemática que existe entre la relación del estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, también se consideró las limitaciones y la justificación del estudio.

En el segundo capítulo se investigó los antecedentes nacionales e internacionales, se consideró la fundamentación teórica que respalda nuestro estudio, asimismo; se elaboraron las respectivas hipótesis del proyecto.

En el tercer capítulo se elaboró la metodología a utilizar, se especificó el tipo de estudio, diseño, enfoque y el nivel. Se definió la muestra y los instrumentos lo que incluye sus propiedades psicométricas.

En el cuarto capítulo se presentaron los resultados alcanzados en la muestra utilizada, incluyendo el análisis descriptivo y estadístico de los datos, así como la

correspondiente discusión, la cual permitió comparar los hallazgos con antecedentes investigativos relacionados.

Por último, en el quinto capítulo se detalla las conclusiones finales del estudio y se describe las recomendaciones diseñadas a partir de los resultados obtenidos, con el fin de abordar diversas estrategias a futuro en torno a la problemática encontrada.

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (2023), define al estrés como una sobrecarga mental caracterizada por un estado constante de preocupación, es decir; se trata de una respuesta normal, sin embargo; se tornaría patológica cuando afecta el desempeño en los niveles del desarrollo cotidiano.

Se halló una estimación a nivel mundial del 25% de estudiantes que presentan estrés moderado en las escuelas (OMS, 2021). Según el estudio realizado por López (2022), en México se encontró un 40% de alumnos que presentan elevados niveles de estrés.

Cores (2022) afirma que el estrés afecta tres funciones importantes; en ellas el aprendizaje, la atención y la concentración. APA (2021), afirmó el aumento de casos de estrés en la población estudiantil. (ONU, 2022) destacó que el estrés es un factor epidemiológico severo que contrae asimismo diversos trastornos a nivel mental, entre ellos la impulsividad, baja autoestima, hipertensión y bajo rendimiento académico.

El Ministerio de Educación Chileno (MINEDUC, 2022) aplicó un estudio acerca de la salud emocional en los estudiantes encontrando que el 54% presenta niveles moderados de estrés. En Ecuador, Suarez (2022) mediante su investigación elaborada a estudiantes de secundaria evidenciaron que el estrés provoca los siguientes síntomas; dificultad para conciliar el sueño, ansiedad, depresión y problemas emocionales.

En el territorio nacional Olivas et. al. (2021) demostraron que alrededor del 79% de estudiantes de secundaria presentaron niveles de estrés moderado. El Ministerio de

Salud manifestó que durante el 2023 se reportó 20.303 casos por estrés severo en los distintos centros de la capital.

La Institución de Opinión Pública (OIP, 2021) mediante una investigación realizada en Lima Metropolitana, evaluó a 1203 estudiantes y se evidenció que el 80% manifestó haber padecido estrés en los últimos tres, el 36.9% reconoció presentarlo regularmente, y el 44.7% por periodos cortos. A pesar de los datos expuestos, el 73% de los encuestados refirió no haber pedido ayuda psicológica. Por su parte, Corrales (2024) en sus hallazgos en Tarapoto, el 52.5% de alumnos presencié niveles de estrés altos, seguidamente de un nivel promedio al 36.7%, concluyendo que la gran mayoría presenta puntuaciones promedias de estrés académico.

Tejada et. al. (2023) refieren que la plataforma digital se ha vuelto popular en los jóvenes. Asimismo, (We are social, 2023) estima que el 60% a nivel global usan estas redes, como YouTube, Twitter, TikTok y WhatsApp.

Chathana et. al. (2021) en sus estudios demostraron un 96% de estudiantes de secundaria de la India que utilizan estas plataformas digitales cuando se encuentran aburridos, y el 86.4% cuando se encuentran solos sin supervisión de un adulto. A comparación de España el 82.2% consume estas redes sociales por satisfacción personal y el 63.1% por aburrimiento, López y Vázquez (2023). Asimismo, en Reino Unido, el 27% de alumnos, usan estos aparatos durante horas sin supervisión de un adulto por lo que se evidencia niveles de estrés moderado Azhari et. al. (2022).

UNESCO (2024) menciona que alrededor del 32% de jóvenes presentan baja autoestima al compararse con otras personas mediante videos de TikTok y que esta influye en sus actividades académicas, dificultando la concentración en horarios educativos. Asimismo; UNICEF (2024), destacó que los estudiantes al estar expuestos a

estas redes sociales por horas provocan malestares físicos y psíquicos, poniendo en riesgo las horas de sueño, la falta de motivación y sobre todo retraso en las actividades académicas.

Los jóvenes al utilizar las redes sociales por horas se encuentran expuestos al acoso escolar provocando en ellos, depresión, estrés y ansiedad, OMS (2024). En Malasia, se encontraron efectos a nivel mental del 65.6% de estudiantes por el uso de las redes, mientras tanto, en Turquía el 98.6% encontraron en sus redes conductas inapropiadas que está asociada a la adicción a estas plataformas, intercambiando videos o fotos no autorizados con otras personas. Por su parte, Valencia et. al. (2023) mencionaron en las investigaciones realizadas en México que el 80.5% de los jóvenes se encuentran pendientes al internet durante las clases.

En el Perú, Domínguez et. al (2023) mediante un trabajo en Trujillo, Piura y Lima; se evaluó a alumnos de 12 a 17 años por el uso excesivo del internet, se descubrió que 65.7% se encuentra en una vulnerable situación de riesgo por la ausencia de control parental.

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2025) destaca que existe el acoso escolar en las plataformas digitales en la que contiene una mayor significancia tanto social como educativa; en Chiclayo se halló un 22.2% de estudiantes con un elevado consumo de estos aparatos móviles sin supervisión de los padres. Asimismo; (MINSA, 2024) reportó que el uso desmedido de las redes perjudica la estabilidad emocional de jóvenes produciendo un desbalance durante el aprendizaje.

A nivel local, en Magdalena del mar en una institución pública los estudiantes evidencian estrés académico y uso desmedido de las plataformas digitales; esta situación se ha manifestado a través de dificultades en la concentración, bajo rendimiento

académico, alteraciones emocionales y problemas en la socialización en la escuela. asimismo; se evidencia que muchos estudiantes dedican una cantidad excesiva al uso del internet, lo que interfiere con sus horas de aprendizaje, descanso y relaciones interpersonales. Este hecho fortalece la dependencia digital, por lo que existe la necesidad constante de conectividad y validación en entornos virtuales. Ante ello, es necesario estudiar la relación de estas dos variables, a fin de comprender cómo estas afectan el desarrollo emocional de los estudiantes. Como destaca Chen et. al. (2022) el uso obsesivo de las plataformas afecta al estudiante en el cumplimiento de sus obligaciones académicas, con ello presentando agotamiento, falta de concentración, desmotivación, irritabilidad y problemas sociales; lo que perjudica el rendimiento escolar e incrementa los niveles de estrés.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Existe asociación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la asociación entre estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?

- ¿Cuál es la asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?

- ¿Cuál es la asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. General**

Demostrar la asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

#### **1.3.2. Específicos**

- Determinar la asociación entre estímulos estresores y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

- Determinar la asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

- Determinar la asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

### **1.4. Justificación**

#### **1.4.1. Teórica**

Tiene como sustento el modelo sistémico de Barraza (2006), lo cual explica al estrés académico a nivel de desarrollo sistémico, adaptable y emocional; esta teoría menciona que el estrés se produce cuando los alumnos enfrentan situaciones demandantes, lo que era percibida como agentes estresores, provocando inestabilidad sistémica que se refleja en dificultades. Escurra y Salas (2014) respecto al modelo adicción a la red social, mencionan que da resultados favorables en un comienzo, pero cuando se convierte en hábitos, causan estados incontrolables lo cual está asociado a un nivel elevado de estrés.

Ambas teorías son usadas principalmente en el área educativa; para la prevención y orientación, clínica; para el diagnóstico e intervención y sobre todo en investigaciones, que como teorías ofrecen una amplia explicación para las variables a utilizar.

#### **1.4.2. Metodológica**

Los constructos usados para encontrar los datos; evidencian propiedades satisfactorias en validez y confiabilidad, lo que asegura su idoneidad para el desarrollo de esta investigación, ya que han sido ajustados y contextualizados a la realidad nacional. Entre ellos se encuentra el instrumento del estrés académico de Barraza actualizado en territorio nacional de Caramantín (2022) la cual evalúa el estrés e inventario de adicción al internet (ARS) de Escurra y Salas para la comunidad nacional mediante Torres (2021). lo que determina la variable adicción al internet, y la elección en estos inventarios se basa en la adecuación al contexto escolar, su manejo sencillo durante la administración y la eficacia comprobada en investigaciones previas con adolescentes.

#### **1.4.3. Práctica**

A nivel práctico, esta investigación constituyó un aporte relevante en el ámbito educativo, lo que permitió identificar consecuencias por el manejo inadecuado de las plataformas digitales que ejerce en el nivel de estrés vinculado al rendimiento escolar. Dichos resultados obtenidos brindaron insumos valiosos para construir planes de orientación, charlas de prevención e intervención psicológica dirigida a la población escolar, con el fin de establecer el uso consciente de estas y crear ideas de afrontamiento frente a las exigencias escolares. De este modo, la investigación buscó orientar a los alumnos para mejorar y optimizar el clima educativo y ofrecer a los maestros y familiares herramientas prácticas para la gestión del estrés y la regulación

del uso de redes sociales dentro y fuera del entorno escolar. En síntesis, el estudio aportó evidencia empírica útil para el manejo de decisiones en el ámbito educativo y psicológico, favoreciendo la implementación de acciones preventivas y formativas que inciden positivamente en el aprendizaje escolar y psicológico de alumnos.

## **1.5. Delimitaciones**

### *1.5.1. Temporal*

El presente estudio tuvo como tiempo aproximadamente de seis meses esto, de acorde con los lineamientos establecidos por la Universidad, iniciando en septiembre del 2025 hasta febrero del 2026.

### *1.5.2. Espacial*

El estudio se realizó en un colegio público llamado Francisco Bolognesi 1088 en el distrito de Magdalena del Mar, de Lima Metropolitana.

## **1.6. Limitaciones**

En la investigación una de las limitaciones fue poder tener el permiso de la institución educativa ya que implicó el tiempo y los trámites que solicitan para proceder a evaluar a los estudiantes. Por otro lado; en tener que coordinar con los docentes para no interrumpir sus actividades académicas establecidas y, por último, obtener los asentamientos informados de los progenitores; esto requirió un tiempo adicional puesto que se le entregó a cada estudiante para que sus padres lo firmen y acepten participar en la investigación.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

#### **2.1.1. internacionales**

Monteagudo et. al. (2025) estudiaron acerca del uso del internet, ansiedad, depresión y estrés académico de una institución en España. El fundamento teórico corresponde a la teoría sociocultural lo cual refiere que propiedades, a nivel personal, social, familiar y educativo elevarían la causa de presentar un uso inadecuado y complicado. Población conformada por 1404 estudiantes, muestreo no probabilístico por conveniencia, muestra de 1249, edades 12 a 17 años. Estudio tipo aplicada, descriptivo-correlacional, diseño no experimental de corte transversal. Los constructos a utilizar fue inventario de uso problemático de la red social (CUPRS) y el instrumento de depresión, ansiedad y estrés académico (DASS). Los hallazgos demostraron correlaciones altamente significativas entre el uso del internet y las diversas variables emocionales (ansiedad, depresión y estrés académico). Asimismo, las correlaciones están promediadas, en el manejo en uso del internet, depresión ( $r = .274, p < .001$ ), ansiedad, ( $r = .349, p < .001$ ) y el estrés académico ( $r = .312, p < .001$ ).

Albornoz y Yepes (2025) investigaron acerca de la “obsesión por el excesivo uso de plataformas, estrés académico y procrastinación en alumnos de Colombia”. Aplicando un enfoque sistémico, lo cual aborda los problemas de una persona considerando la red de relaciones y sistemas en los que está inmersa. Población conformada por 561 participantes, muestreo no probabilístico por conveniencia, muestra 150, estudio aplicada, descriptivo correlacional, enfoque transversal, diseño no experimental; los constructos son el inventario sistémico cognoscitivista, obsesión a la red social (ARS) y la escala de procrastinación escolar (PASS). Acorde a los hallazgos, se demostró que alrededor del 44.9% presentó niveles bajos, el 49.9% nivel promedio y el 3.9% niveles

elevados de adicción al internet, asimismo; el 42% presenta estrés moderado, el 46% un nivel alto y 22% niveles bajos. Finalmente, se registró en la procrastinación académica el 63.28% a nivel moderado, 22.46% a nivel bajo y 14.26% niveles altos.

Zheng (2025) realizó una investigación acerca de la “obsesión a la red social, estrés académico y calidad del sueño en educandos de la institución educativa en China”. El fundamento teórico corresponde a la teoría sistémica, el individuo se da cuenta que las demandas de su alrededor, sociales o académicas superan sus recursos personales para confrontarlas. Población constituida por 500 participantes, muestra de 469, edad de 12 a 18 años. El estudio empleado de diseño transversal con un muestreo aleatorio estratificado de tipo descriptivo-correlacional. Se utilizaron los constructos de obsesión a la red social (SMAS), escala del estrés académico para adolescentes y el inventario de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI). Finalmente, señalaron una relación significativa entre variables, asimismo, se obtuvo en adicciones a las plataformas digitales y estrés escolar ( $r = 0,415$ ,  $p < 0,01$ ), y calidad de sueño ( $r = 0,816$ ) lo que determina que existe una relación positiva.

Ramírez et. al (2023) analizaron las variables del “estrés académico, rendimiento y obsesión a la red social en adolescentes en México”. Bajo un enfoque sistémico lo cual menciona que los cambios en el cumplimiento de actividades académicas reflejan las consecuencias del mal manejo del estrés asociado al uso excesivo de Internet. Población conformada por 1870 participantes, muestreo no probabilístico por conveniencia, muestra de 445 educandos. Estudio aplicado descriptivo-correlacional, diseño no experimental de corte transversal. Los constructos son el inventario de adicción a la red social y el inventario del estrés escolar. Finalmente, determinaron que el uso excesivo del internet se correlaciona con el rendimiento educativo ( $r_s = -,12$ ,  $p < 0,05$ ). Las horas de conexión

se relacionan con el estrés académico ( $r_s = .09$ ,  $p < 0,05$ ), es decir; mientras exista un elevado uso de la red social irá en aumento el estrés académico.

Pasato y Ávila (2022) tuvieron como objetivo investigar acerca del “uso obsesivo de la red social y el rendimiento en escolares en Ecuador”. Enfoque cognitivo-conductual puesto que intenta cambiar pensamientos disfuncionales y desarrollar conductas más adaptativas y saludables. Población conformada por 100 participantes, muestreo no probabilístico por conveniencia, muestra 32 alumnos. Estudio aplicado al descriptivo correlacional de diseño no experimental de corte transversal. Los constructos a utilizar fueron el inventario de adicción a la red social (ARS) y la escala de desempeño del estudiante otorgado por el Ministerio de Educación de dicho país. Finalmente, mencionaron que el 31% de alumnos se encuentra usando casi siempre las redes sociales, el 46% abandona sus actividades académicas por conectarse al internet y el 48.8% presenta un bajo desempeño escolar producto del uso excesivo del internet.

#### **Antecedentes nacionales:**

Robles (2023) investigó sobre “el uso desmedido de la red social y estrés escolar a educandos del 6to de primaria de una institución. Juan Espinoza Medrano en Apurímac, 2022”. Aplicando un enfoque sistémico lo cual define al estrés no como un problema individual sino como el resultado de inestabilidad entre el educando y el ambiente social. Población conformada por 180 participantes, muestreo no probabilístico intencional, muestra de 48 estudiantes. Estudio básico a nivel correlacional, no experimental, se usó el inventario de adicción a la red social (ARS) y el inventario sistémico del estrés académico, estos hallazgos arrojaron una relación directa en las dos variables con un ( $Rho = 0.436$ ); posteriormente, se identificó que factores como el manejo a las redes, la carencia de control personal y el manejo obsesivo de estas plataformas mantienen una

directa asociación con el estrés en la cual se obtuvo valores de ( $Rho=0.505$ ). En conclusión, existe una relación positiva comprobada estadísticamente con el estrés y la obsesión con las plataformas digitales.

Aguilar (2024) tuvo como investigación determinar “la obsesión de la red social y estrés a alumnos de un colegio de Villa el Salvador”. Aplicando un enfoque biopsicosocial lo cual explica que la salud y enfermedad son la respuesta de la interacción entre lo biológico, psicológico y social. Población de 300 educandos de 1ero a 5to de secundaria, muestreo no probabilístico por conveniencia, no se evidenció una muestra exacta porque evaluaron a todos; estudio básico correlacional de diseño no experimental, utilizaron el Cuestionario de Adicción a las Red Social (ARS) y el inventario sistémico cognoscitivo del estrés académico. Hallaron una relación de ambas variables ( $rho= .223$ ), aparte, la variable adicción a las redes sociales se relaciona de manera significativa con las dimensiones del estímulo estresor ( $rho= .174$ ), síntomas ( $rho= .224$ ) y estrategias de afrontamiento ( $rho= .188$ ), prevaleció con un puntaje de 59% a nivel moderado el excesivo uso de las plataformas digitales y un 54.7% del estrés. Finalmente, se halló que el uso obsesivo de plataformas digitales provoca la aparición del estrés en los alumnos.

Vílchez (2025) indaga acerca del “uso desmedido de los celulares y estrés de alumnos de un colegio en el distrito de Zarumilla, Tumbes”. aplicando un enfoque teórico cognitivo-conductual lo cual se enfoca en cómo el estrés académico puede desencadenar emociones negativas que, a su vez, alimentan la obsesión a las plataformas digitales. Población conformada por 720 educandos, muestreo no probabilístico por conveniencia, muestra 250, estudio tipo básica, descriptivo – correlacional bajo un estudio cuantitativo de diseño no experimental, corte transversal. Usaron los constructos del cuestionario sistémico cognitivo del estrés académico y la prueba de dependencia al móvil. Los hallazgos mencionan que existe un nivel leve del 53.6% del uso de los celulares, el estrés

abarcó un 69.2% ubicado en un nivel moderado. Finalmente, se demuestra que hay una correlación promedio de ( $\rho = 0.373$ ), de dichas variables, a fin de explicar que mientras exista un elevado manejo de las plataformas digitales hay mayor posibilidad que los alumnos contraigan estrés.

Caspito (2023) analizó la investigación del “manejo desmedido de la red social y estrés en educandos de una institución en Santiago de Chuco del año 2023”. Aplicando un enfoque transaccional, es decir; cómo contribuye el ambiente académico en el rendimiento educativo del estudiante. Población conformada de 160 alumnos, muestreo probabilístico aleatorio simple en base al azar, muestra de 113 participantes, estudio de tipo básico de estudio cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal. Los constructos fueron el inventario de adicciones al internet y el cuestionario del estrés académico. Hallaron el  $r = 0.660^{**}$ , lo que evidencia que existe una relación alta al ser 0.000, lo que indica ser significativa para ambas variables, es decir; el uso desmedido de las plataformas afecta e incrementa el estrés en los alumnos.

Alejandría y Salazar (2024) analizaron las variables del “uso obsesivo de las plataformas y estrés en educandos de un colegio público de primero de secundaria en Chiclayo”. Aplicando un enfoque cognitivo-conductual lo cual indica que el uso desmedido del internet provoca en los alumnos distintas patologías entre ellos la ludopatía convirtiéndolo en una adicción a estas plataformas. Población de 120 alumnos de 12 a 14 años, muestreo no probabilístico por conveniencia, muestra 100 participantes, estudio de tipo básica, descriptivo-correlacional, diseño no experimental, corte transversal. Finalmente, se obtuvo que no hay una correlación significativa ( $p > .05$ ) en las variables. Esto evidencia que entre las dos variables actúan de manera independiente por lo que se aleja de lo mencionado.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.1 Estrés académico**

Melgosa (1997) menciona que el estrés es una respuesta normal que presenta el individuo ante una demanda, es decir; provoca una tensión psicológica que previene al organismo para el enfrentamiento o fuga. Está compuesto mediante agentes estresantes, que es la situación que lo genera y las respuestas al estrés, que es el enfrentamiento ante los agentes referidos. Olmedo y Cabezas (2021) señalan que el estrés escolar actúa como una respuesta emocional; y si se encuentra en un elevado nivel surge una alteración que influye de manera negativa en el rendimiento del adolescente.

Asimismo, García y Muñoz (2017) definen al estrés académico que actúa a nivel cognoscitivo, emocional y comportamental, actualmente el estrés forma parte de nuestro día a día, en el ámbito educativo las tareas educativas que producen estrés son las responsabilidades, poco tiempo para hacer los trabajos, carga de tareas y los exámenes finales.

### **Tipos de estrés**

El estrés está compuesto por dos clasificaciones según Flores y Pimentel (2007):

- Eustrés: Hace referencia a un estrés positivo, básicamente se trata cuando el organismo se adapta a un reto encomendado, manteniéndolo dentro de los parámetros adecuados del funcionamiento del cuerpo ya sea a nivel físico y mental, sin causar daño al sujeto por lo que es vital presentarlo para lograr un crecimiento personal.

- Distrés: Hace referencia a un estrés negativo, se trata de una respuesta que tiende a presentar malestares físicos y psicológicos, como irritabilidad, desmotivación, y

disminución del rendimiento; lo que perjudica nuestra mente y cuerpo. Asimismo, se caracteriza como una desregulación emocional en el individuo.

### **Causas:**

Maceo et. al. (2016) definen lo siguiente:

- La sobrecarga de actividades académicas.
- Exposiciones grupales en clases.
- Rivalidad entre los compañeros.
- Poco tiempo para realizar las tareas.
- Conflictos con los profesores.
- Ambiente incómodo.
- Sobrecarga de responsabilidades.
- Temporada de exámenes o evaluaciones.

### **Consecuencias:**

Maceo et. al. (2016) mencionan lo siguiente:

- Falta de atención y concentración, cansancio emocional, falta de motivación y descuido de las actividades.
- Dificultad para levantarse por las mañanas y agotamiento constante.
- Bajo rendimiento escolar, lo que produce ansiedad, depresión y desgano.

- Falta de control de impulsos, tensión, angustia e impaciencia.
- Problemas para conciliar el sueño.
- Indigestión, acidez estomacal y dolores de cabeza frecuentemente.

## **Síntomas**

Según Rossi (2001) menciona los siguientes síntomas:

- Cefalea.
- Insomnio.
- Irritabilidad.
- Absentismo escolar.
- Aislamiento social.
- Problemas interpersonales.
- Onicofagia.

## **Teorías**

### **Teoría de Selye**

Selye (1936) definió al estrés como una reacción adaptativa del cuerpo ante una situación que genera un desequilibrio al individuo. Asimismo, hizo mención que diversas enfermedades a nivel emocional o mental producía cambios fisiológicos por tiempos prolongados afectando a los órganos y que estas están predeterminadas genéticamente. A todo lo mencionado lo nombró el síndrome general de adaptación (SGA). Asimismo; propuso las siguientes etapas:

- Ciclo de reacción: Se trata de una respuesta rápida del cuerpo a un hecho estresante. El cuerpo se alista para la lucha o huida, soltando cortisol y adrenalina para la acción.

- Ciclo de adaptación: Si el estrés continúa, el organismo se prepara para esta segunda fase, lo que busca resistir al estrés, la recuperación puede ser más lenta y el cuerpo entra a un estado de alerta, pero más seguro.

- Ciclo de agotamiento: Se produce cuando el cuerpo entra a una fase de agotamiento extremo y se vuelve más frágil para afrontar situaciones estresantes.

### **Modelo transaccional**

Lazarus y Flokman (1984) mencionan al estrés como un elemento particular en el individuo y ambiente lo cual es analizado por la misma persona como desafiante la cual pone en riesgo su comodidad. Asimismo, esta teoría indica que el estrés se genera de manera interna y externa por lo que explicaría que cada individuo responde de diferente manera según las experiencias o perspectivas ante un estímulo estresor. Por otro lado, este modelo abarca tres tipos de evaluación:

Primaria: Se trata cuando el individuo se encuentra en una situación potencialmente estresante; es decir que sea causado por una amenaza, daño o pérdida y que esta genere consecuencias en su vida diaria.

Secundaria: Son los recursos o herramientas que posee el individuo para afrontar diversos acontecimientos en su vida diaria.

Reevaluación: Es un proceso de revisión que posibilita modificar y perfeccionar evaluaciones anteriores.

## **Teoría cognoscitivista del estrés académico de Barraza**

Barraza (2007) denomina al estrés como un proceso sistémico, adaptable y emocional, el estudiante está sometido, en espacios educativos, por diferentes situaciones que, el mismo individuo lo llama estrés. Este agente produce inestabilidad a los escolares y los obliga a establecer acciones de mejora para mantenerse estables.

### **Dimensiones**

Para la investigación se va a utilizar las dimensiones que propuso Barraza (2007):

- Estímulos estresores: Los adolescentes se exponen a diferentes situaciones dentro del ámbito educativo; entre el trabajo colaborativo, actividades constantes, exámenes, tiempo reducido y responsabilidades diarias que el alumno debe de cumplir en cada clase.

- Reacción al estímulo estresor: Este agente estresor genera inestabilidad en los estudiantes, presentando malestares como cefaleas, cansancio, insomnio y falta de apetito. Asimismo, se presentan síntomas psicológicos como falta de concentración y atención, inseguridad, ansiedad y bajo rendimiento académico.

- Estrategias de afrontamiento: Se centran en brindar soluciones funcionales y disfuncionales, que se dividen en la búsqueda de estrategias activas que están centradas en la búsqueda del problema.

### **2.2.2. Adicción a las redes sociales**

La Real Academia Española (2023) describe al vicio como una dependencia de un componente o tareas riesgosas para la salud o estabilidad psíquica. Watters et. al. (2013) mencionan que el manejo diario de la red social se comprende como el uso

compulsivo lo cual provoca malestares significativos en el día a día del sujeto; como lo describen Lorenzo et al. (2011) el desmedido uso del internet origina que el individuo postergue sus actividades a nivel escolar, laboral y social, lo que da mayor importancia al estar en línea y hacer vida social en redes en lugar de una conversación presencial.

Ballesta et al. (2015) hacen mención a los factores negativos que contrae al estar varias horas en línea a la red social, muy aparte de retrasar tareas cotidianas, esto provoca un desbalance emocional, pérdida de la noción del tiempo, problemas para conciliar el sueño, entre otros. Al'absi (2018) menciona que el grupo con mayor riesgo para contraer el vicio a plataformas digitales, son adolescentes ya que presentan características acordes al nivel de desarrollo psicológico, es decir; debido a la inmadurez emocional, biológica y neuropsicológica ellos no poseen los elementos necesarios para afrontarlo, lo que los vuelve vulnerables frente a estas situaciones. Por otro lado, Huertas (2020) menciona que el uso excesivo en los adolescentes eleva la baja autoestima generando problemas alimenticios, sociales y emocionales.

### **Causas de adicción a las redes sociales**

Salazar et. al. (2021) mencionan lo siguiente:

- Sentimiento de inferioridad
- Búsqueda de aceptaciones sociales
- Problemas emocionales
- Presión social y cultural
- Impulsividad
- Dificultades interpersonales

### **Consecuencias:**

Lacunza et al. (2019) mencionan lo siguiente:

- ✓ Bajo rendimiento académico
- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad
- ✓ Tristeza
- ✓ Elevado nivel de estrés
- ✓ Cansancio emocional
- ✓ Insomnio

## **Teorías**

### **Teoría cognitivo conductual**

Davis (2001) propone esta teoría en la que hace mención del rol importante que juega la existencia en la cognición y conducta en el desarrollo del manejo desmedido de la red social. Caplan (2002) menciona el cómo perjudica la estabilidad psicológica de los jóvenes provocando una serie de problemas de autopercepción, tristeza, ansiedad y depresión. Dentro de este paradigma se halla lo propuesto por Bandura y su estudio del aprendizaje social, que indica al comportamiento como un fenómeno de adquisición que ejerce de diversas de leyes en las cuales, involucra al condicionamiento clásico, operante y vicario. Este modelo se fundamenta que las personas aprenden mediante la observación dentro del contexto social Mendoza (2021).

## Teoría biopsicosocial de Griffiths

Echeburúa y Corral (2010) consideran que el vicio a elementos químicos se iguala al uso de la tecnología lo que conlleva a que el individuo presente problemas en su comportamiento; los síntomas en caso a la dependencia del uso desmedido del internet abarcan problemas a nivel de la concentración y atención de los alumnos, bajo rendimiento académico y problemas interpersonales. Griffiths (2005) destaca esta teoría biopsicosocial la cual tiene como estudio comparar a un grupo de persona que son adictas a elementos químicos tales como el cigarro, alcohol y drogas; con personas que usan las redes sociales, concluyendo que la sintomatología es parecida en ambas situaciones. Ante ello se presenta la frustración y la búsqueda desesperada por usar el navegador; asimismo, existen elementos esenciales para que esta teoría de adicciones se sustente lo cual es planteado por Griffiths (2005):

✓ **Saliencia:** Se trata acerca de cuándo una tarea es lo más esencial en la vida del sujeto, lo que predomina sus ideas, sentimientos o conductas. Es decir, ocupa la mayor parte de su tiempo conectado al internet fijándose en lo que hacen los demás y pensando en hacerlo.

✓ **Cambios de estado de ánimo:** Se refiere al escape de la rutina diaria del individuo lo que lo tranquiliza al estar en línea al móvil, participando de manera continua, conllevando a olvidar sus problemas.

✓ **Tolerancia:** El sujeto busca el incremento de algo, para llegar a sentir el mismo sentimiento que al inicio, ante ello, cada vez pasa su tiempo conectado al internet para sentirse mejor.

✓ **Síndrome de abstinencia:** Llega un punto en que el individuo presenta malestares físicos o psicológicos provocando su incomodidad, lo que conlleva a sentirse mal si no utiliza de manera frecuente las redes sociales.

✓ **Enfrentamiento:** El sujeto se da cuenta que tiene un problema, pero no lo puede controlar, lo que conlleva a presentar problemas sociales con su entorno o amigos.

✓ **Recaída:** Se repite lo mismo, luego de un tiempo de abstinencia. Es decir, si abandona las redes sociales por un tiempo, cuando regrese a conectarse va a seguir haciendo la misma rutina de siempre.

## **Dimensiones**

Para el estudio se va a utilizar el instrumento ARS aprobado por Ecurra y Salas (2014):

- **Obsesión por las redes sociales:** Trata del compromiso emocional que tienen hacia el internet, pensando continuamente; lo que genera preocupación o angustia por no poder estar en línea.
- **Falta de control personal:** El individuo omite sus obligaciones por estar horas conectado al internet, lo que provoca un desbalance interno por la falta de autocontrol hacia ello.
- **Uso obsesivo de la red social:** El sujeto pierde la noción de su tiempo al estar conectado horas en línea, presentando problemas al momento de manejar las horas establecidas para el uso de ello.

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. General**

Hi: Existe asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

Ho: No existe asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

### **2.3.2. Específicas**

#### **Hipótesis 1:**

Existe asociación entre estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

#### **Hipótesis 2:**

Existe asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

#### **Hipótesis 3:**

Existe asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de investigación**

El método de investigación fue hipotético-deductivo; esto establecido por Sampieri (2014) este se comprende como un procedimiento elaborado por criterios guiados a presentar conclusiones partiendo de una hipótesis previamente planteada. Este método tiene como fin realizar explicaciones o escenarios posibles con el cargo de alcanzar un conocimiento lógico y abstracto.

### **3.2. Enfoque de la investigación**

Se realizó mediante un enfoque cuantitativo, es decir; se recolectaron datos estadísticos para que luego sean interpretados en una base estadística Hernández (2018).

### **3.3. Tipo de investigación**

El tipo de estudio fue básica, ya que se trata de un proceso en la que busca un progreso científico mediante las teorías y no prevaleciendo una mayor importancia a las aplicaciones prácticas, lo cual tiene como fin profundizar más el contexto teórico de las variables a estudiar Sampieri (1991).

### **3.4. Diseño de investigación**

El diseño de la investigación fue no experimental, ejecutado por Hernández (2010) menciona que, en este tipo, las variables no se adulteran y que solo se evalúan los elementos en su ambiente original para luego estudiarlos. Por otro lado, presenta un corte transversal, según Tamayo (2010) lo que tiene como propósito recolectar información por única vez lo que describe condiciones para evaluar la incidencia en un momento determinado.

De un nivel correlacional, según Arias (2012) lo denomina como una relación existente entre dos o más variables; es decir, se evalúan las variables, posteriormente, a

través del contraste de hipótesis y la administración de métodos estadísticos, se determina el porcentaje de relación de los constructos.

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### *Población*

Arias (2006) define a la comunidad como un grupo limitado o ilimitado de personas con determinados elementos para que luego apliquen las conclusiones obtenidas en el estudio. Dicha población estuvo conformada 200 participantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa, Francisco Bolognesi, de Lima metropolitana.

#### *Muestra*

Hernández (2014) refiere que la muestra es una pequeña parte de la comunidad, es decir; para seleccionar se debe delimitar los elementos de las poblaciones a evaluar. Se utilizó la muestra de 180 educandos de cuarto y quinto de secundaria de un colegio público, Francisco Bolognesi, de Lima metropolitana.

#### *Muestreo*

El muestreo para este estudio fue no probabilístico por conveniencia, esta implica que se seleccionó a individuos que poseen características, conocimientos o experiencia respecto al fenómeno que se desea evaluar, Hernández (2021). Ante ello, se determinó mediante dos criterios de la siguiente manera:

#### **Inclusión**

- Alumnos de los dos géneros.
- Educandos de 5to y 4to de secundaria
- Alumnos de 16 - 18 años.
- Alumnos que acepten formar parte del estudio.

- Aceptar cumplir las indicaciones mencionadas durante la clase

### **Exclusión**

- Alumnos que no hayan aceptado participar.
- Alumnos que sobrepasen los 18 años.
- Alumnos de 1ero, 2do y 3ero grado.
- Alumnos menores de 16.
- Alumnos que no cumplen las indicaciones durante la aplicación de las pruebas.

### 3.6. Variables y operacionalización

#### *Matriz operacional del estrés académico*

Conceptual	Operacional	Dimensión	Ítems	Medición
Desarrollo psicológico y adaptabilidad del alumno que se ve expuesto a altas demandas por situaciones que le causan presión, dicha condición genera un desequilibrio emocional Barraza (2006).	El inventario se medirá mediante un instrumento conformado por 23 preguntas, las respuestas son de tipo Likert.	Estímulos estresores	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Nunca (0)
		Reacción al estímulo estresor	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	Casi nunca (1) Rara vez (2)
	La forma de calificación es de tipo ordinal, donde los baremos del instrumento son:	Estrategias de afrontamiento	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	Algunas veces (3)
				Casi siempre (4)
				Siempre (5)
Leve (0-78)				
Moderado (79-157)				
Grave (158-235)				

**Tabla 2***Matriz operacional adicción a las redes sociales*

<b>Conceptual</b>	<b>Operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Ítems</b>	<b>Medición</b>
Definen al uso elevado del móvil como un uso compulsivo que conlleva angustia constante, impulsividad, y problemas a nivel psicológico y físico, Escurra y Salas (2014).	Este inventario está conformado por 24 preguntas de tipo Likert.	Obsesión por las redes sociales	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Nunca (0)
		Falta de control personal	4, 11, 12, 14, 20, 24	Rara vez (1)
	Su calificación se puntúa de manera ordinal			A veces (2)
		Alto (61-90)		Casi siempre (3)
	Moderado (31-60)			
	Bajo (0-30)	Uso excesivo del internet	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	Siempre (4)

### 3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

Se empleó la encuesta la cual consiste en la obtención de datos lo que permitió tener información mediante el uso de instrumentos previamente organizados, por cual son completados por los participantes con el fin de dar a conocer sus opiniones, actitudes y pensamientos Tarrillo (2024).

#### 3.7.2. Descripción de instrumentos

##### **Estrés académico**

**Nombre original:** Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO)

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Año:** 2006

**Tiempo de aplicación:** 10 minutos

**Adaptado en el Perú:** Caramantín (2022)

**Aplicación:** Individual o grupal

**Forma:** Completa

**Ítems:** 23 ítems

**Escala:** Tipo Likert

**Baremos:** Del 0 al 48% ligero, del 49% al 60% promedio, del 61% al 100% grave

**Dimensiones:** Estímulos estresores (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9)

Reacción al estímulo estresor (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16)

Estrategias de afrontamiento (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23)

**Mediciones:** Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2), A veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).

### **Adicción a las redes sociales**

**Inventario:** Adicción a redes sociales (ARS)

**Autor:** Miguel Escurra y Luis Salas

**Año de publicación:** 2014

**Tiempo de aplicación:** 10 a 15 minutos

**Adaptación en el Perú:** Sadith Torres (2021)

**Aplicación:** Individual y grupal

**Forma:** Completa

**Ítems:** 24 ítems

**Escala:** Tipo Likert

**Baremos:** Bajo 10-23, moderado 24-36. grave 37-50

**Dimensiones:** Obsesión por la red social (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23)

Falta de control personal (4, 11, 12, 14, 20, 24)

Uso desmedido del internet (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21)

**Mediciones:** Nunca (0), Rara vez (1), A veces (2), Casi siempre (3), Siempre (4).

### **3.7.3 Validación**

#### *Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico*

Caramantín (2022), hizo un estudio piloto para probar la validez de contenido, mediante 7 juicio expertos lo que se obtuvo un coeficiente V de Aiken, dando como resultado una puntuación del 1.00 y una significancia del 0.008 en las tres dimensiones de la variable. Asimismo, utilizaron para evaluar la validez del instrumento, el coeficiente de Spearman lo que se obtuvo como resultado el 1.000 de manera general, en la primera dimensión de estresores obtuvo el 0.886, en reacción 0.979 y en estrategias el 0.921. Para confirmar la validez se empleó el análisis factorial confirmatorio, manipulando la medida de adecuación muestral Kaiser-Meyer-Olkin, lo que se obtuvo un índice del 0.930 con una prueba de esfericidad de Bartlett con un p valor del 0.0000.

#### *Cuestionario de adicción a redes sociales*

Torres (2021), hizo un estudio piloto para comprobar la validez mediante 10 juicios de expertos, se tomaron en cuenta tres pautas: pertinencia, claridad y relevancia, lo que dio como resultado 24 preguntas, esto mediante el coeficiente de Vde Aiken, lo que se obtuvo finalmente fueron valores superiores al 0.80 según todo el instrumento.

### **3.7.4 Confiabilidad**

#### *Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico*

La confiabilidad del instrumento fue evaluada a través del análisis de consistencia interna empleando el coeficiente omega de McDonald. Los resultados mostraron un valor de 0.805 en la dimensión estresores, en la dimensión de reacción 0.929 y por último en la dimensión estrategias el 0.763, alcanzando un índice global del 0.95. Del mismo modo, se calcularon los coeficientes alfa de Cronbach, obteniendo un de  $\alpha = 0.85$  para la primera dimensión y un valor de 0.94 para la escala total, esto de acuerdo con, (Caramantín, 2022).

### *Cuestionario de adicción a redes sociales*

La confiabilidad del instrumento fue evaluada a través del análisis de consistencia interna, obteniéndose un alfa de Cronbach del  $\alpha = .87$  y omega de McDonald  $\omega = .96$ , por lo que el constructo es fiable para la administración.

#### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Para la recolección de datos, en primer lugar, se realizó una solicitud a la directora de la Institución Educativa, este documento tuvo que llegar a mesa de partes para la confirmación, una vez teniendo la aprobación por parte del colegio se empleó junto con la subdirectora la coordinación para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos el primer instrumento el inventario cognoscitivo del estrés académico (SISCO) y el segundo instrumento el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Las aplicaciones de los constructos duraron aproximadamente 40 minutos. En segundo lugar, ya teniendo las respuestas de los estudiantes se procedió a subir esto a una base de datos de Excel para codificar la información, para que después sean procesados en el programa estadístico SPSS, versión 26. En tercer lugar, se obtuvo la estadística descriptiva de las dos variables, lo que son presentados mediante tablas, porcentajes y frecuencias. Se realizó la prueba de Bondad de ajuste normal, a través de la prueba de Kolmogórov-Smirnov, donde se obtuvo un nivel de significancia por debajo del 0.05; lo que derivó en una ausencia de normalidad. En relación a ello, se utilizó una muestra no paramétrica para el análisis inferencial rho de Spearman.

#### **3.9. Aspectos éticos**

Helsinki (1964) establece los principios éticos, uno de ellos es el respeto; lo cual refiere el de detallar una información clara, concisa hacia los participantes del estudio, sin faltarles el respeto y responder a todas las dudas que puedan tener a lo largo, asimismo, nos habla de dar prioridad si por algún motivo se encuentran mal de salud, se pueden

retirar del estudio en cualquier momento. En el estudio será prioridad respetar la confidencialidad de los estudiantes del colegio Francisco Bolognesi al no ser expuestos con los resultados que se obtendrá a lo largo de la investigación. Asimismo; solo se utilizará esta información para fines académicos lo cual será examinado y aprobado previamente por el Comité de ética de la institución universitaria. Se declara que el título como la investigación es original y este será revisado por el Turnitin lo cual tiene como límite solo el 20% esto de acuerdo con los lineamientos propuestos por la Universidad Norbert Wiener.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1 Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 3**

*Distribución de las variables sociodemográficas*

<b>Variable</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
Edad		
16 años	56	31.1 %
17 años	82	45.6 %
18 años	42	23.3 %
Sexo		
Femenino	79	43.9 %
Masculino	101	56.1 %
Grado		
4to	86	47.8 %
5to	94	52.2 %

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 3, se observa en la edad una predominancia de los estudiantes de 17 años con el 45.6%, seguido del 31.1% que posee 16 años y el 23.3% que tiene 18 años. Por otro lado, el 56.1% de los participantes son varones y el 43.9% son mujeres. Además, el 52.2% cursa el quinto grado y el 47.8% cursa el cuarto grado de secundaria.

**Tabla 4**

*Nivel del estrés académico*

<b>Dimensión / Variable</b>	<b>Bajo</b>		<b>Promedio</b>		<b>Alto</b>	
	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
Estímulo estresor	9	5	169	93.9	2	1.1
Reacción al estímulo estresor	134	74.4	46	25.6	0	0
Estrategias de afrontamiento	29	16.1	68	37.8	83	46.1
Estrés académico	26	14.4	144	80	10	5.6

En la tabla 4, se identificó que el 93.9% demostró un nivel promedio de estímulo estresor, mientras que el 74.4% manifestó una baja reacción al estímulo estresor y el

46.1% altas estrategias de afrontamiento. Por otro lado, se demostró que el 14.4% demostró un bajo estrés académico, el 80% manifestó un estrés académico promedio y el 5.6% evidenció un alto estrés académico.

**Tabla 5**

*Nivel de la variable adicción a las redes sociales*

Dimensión / Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Obsesión por la red social	0	0	6	3.3	174	96.7
Falta de control personal	0	0	9	5	171	95
Uso desmedido del internet	0	0	9	5	171	95
Adicción a las redes sociales	0	0	4	2.2	176	97.8

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 5, se identificó una predominancia del nivel alto en las dimensiones: obsesión por la red social (96.7%), falta de control personal (95%) y uso desmedido del internet (95%). Por otro lado, se demostró que el 2.2% demostró una adicción a las redes sociales a nivel medio y el 97.8% evidenció una alta adicción a las redes sociales.

## 4.2 Prueba de Hipótesis

**Tabla 6**

*Prueba de bondad de ajuste normal*

Variables	K-S	Sig.
Estímulo estresor	.072	.023
Reacción al estímulo estresor	.067	.048
Estrategias de afrontamiento	.096	.000
Estrés académico	.092	.001
Adicción a redes sociales	.155	.000

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 6, se identificó en todos los casos analizados un valor en el nivel de significancia por debajo del 0.05; lo que derivó en una ausencia de normalidad. Producto de ello se determinó la muestra como no paramétrica, de ahí que se empleó la prueba de correlación de Spearman.

#### 4.2 Prueba de hipótesis

##### Hipótesis general:

**H<sub>0</sub>:** No existe asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

**H<sub>1</sub>:** Existe asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la H<sub>0</sub>.

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la H<sub>0</sub>.

#### Tabla 7

*Asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales*

	Adicción a las redes sociales	
	Rho	Sig.
<b>Estrés académico</b>	0.38	0.00

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 7, se demuestra que el estrés académico y la adicción a las redes sociales se correlacionan de manera significativa débil positiva entre sí ( $\rho=0.38$ ;  $p=0.00$ ). De esta manera, se rechazó la hipótesis nula, es decir que existe asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana. Por ello, sí los estudiantes demuestran un estrés académico alto, verán incrementado su adicción a las redes sociales.

**Hipótesis específica 1:**

**H<sub>0</sub>:** No existe asociación entre estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

**H<sub>1</sub>:** Existe asociación entre estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la  $H_0$ .

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la  $H_0$ .

**Tabla 8**

*Asociación entre estímulos estresores y adicción a las redes sociales*

	<b>Adicción a las redes sociales</b>	
	<b>Rho</b>	<b>Sig.</b>
<b>Estímulos estresores</b>	0.21	0.00

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 8, se demuestra que los estímulos estresores y la adicción a las redes sociales se correlacionan de manera significativa débil positiva entre sí ( $\rho=0.21$ ;  $p=0.00$ ). De esta manera, se rechazó la hipótesis nula, es decir que existe asociación entre los estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana. Por ello, sí los estudiantes poseen mayores estresores, verán incrementado su adicción a las redes sociales.

**Hipótesis específica 2:**

**H<sub>0</sub>:** No existe asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

**H<sub>1</sub>:** Existe asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la  $H_0$ .

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la  $H_0$ .

### Tabla 9

*Asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales*

	Adicción a las redes sociales	
	Rho	Sig.
Reacciones al estímulo estresor	0.32	0.00

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 9, se demuestra que las reacciones al estímulo estresor y la adicción a las redes sociales se correlacionan de manera significativa débil positiva entre sí ( $\rho=0.32$ ;  $p=0.00$ ). De esta manera, se rechazó la hipótesis nula, es decir que existe asociación entre las reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana. Por ello, sí los estudiantes tienen reacciones más frecuentes a los estresores, verán incrementado su adicción a las redes sociales.

### Hipótesis específica 3:

**H<sub>0</sub>:** No existe asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

**H<sub>1</sub>:** Existe asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la  $H_0$ .

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la  $H_0$ .

**Tabla 10***Asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales*

	<b>Adicción a las redes sociales</b>	
	<b>Rho</b>	<b>Sig.</b>
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	-0.39	0.00

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 9, se demuestra que las estrategias de afrontamiento y la adicción a las redes sociales se correlacionan de manera significativa débil negativa entre sí ( $\rho=-0.39$ ;  $p=0.00$ ). De esta manera, se rechazó la hipótesis nula, es decir que existe asociación entre las estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana. Por ello, sí los estudiantes poseen mayores estrategias de afrontamiento, verán incrementado su adicción a las redes sociales.

#### **4.3 Discusión de resultados**

El objetivo general del estudio fue demostrar la asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025. En las siguientes líneas se detallarán los principales hallazgos encontrados, que va de acorde al detalle expuesto:

En relación a la hipótesis general que responde al objetivo general se encontró una correlación significativa débil positiva entre ambas variables de estudio ( $\rho=0.38$ ;  $p=0.00$ ). Asimismo, referente al análisis descriptivo, en estrés académico se evidenció un promedio del 80% que lo presentan, y en adicción a las redes sociales un nivel del (97.8).

Esto se asemeja a los resultados del estudio de Arrieta (2025) quien halló una relación positiva débil entre las dos variables ( $\rho =0.36$ ;  $p <0.05$ ), lo que se entiende que, a mayor estrés académico en los alumnos, se elevará la adicción a las redes sociales.

Asimismo; con el estudio de Aguilar (2024) al presentar una correlación directa y débil entre dichas variables ( $\rho=.22$ ;  $p=0.00$ ). Así también, con lo encontrado de Sihue y Mallqui (2024) con una correlación directa de magnitud media de ambas variables ( $p=.000$ ;  $r_s=.532$ ). Asimismo, con la indagación de Chavez y Coaquira (2022) quien halló que no existe una relación significativa entre adicción a las redes sociales y estrés académico ( $r=.009$ ;  $p>.05$ ). Por otro lado, en la investigación de Yanza, et. al (2025), indicó que existe una correlación positiva y significativa entre el estrés percibido y adicción a redes sociales ( $r=0.396$ ,  $p<.001$ ). Esta asociación indica que existe una tendencia a que los individuos con mayores niveles de estrés reporten también niveles más elevados de adicción a las redes sociales.

De acorde a la hipótesis específica 1, lo cual responde al objetivo específico 1, se evidencia en la tabla 8 que existe una correlación significativa débil positiva entre los estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, ( $\rho=0.21$ ;  $p=0.00$ ). Esto comparado con el estudio de Chavez (2024) quien presentó una relación significativa baja positiva ( $r=.135$ ;  $p<.01$ ), es decir, los alumnos que tienden a manifestar niveles de adicción a las redes sociales a la par presentan niveles de estrés en la dimensión estímulos estresores. Por otro lado, de acorde al estudio de Félix y Flores (2025) presenta una significancia de  $0,532 > 0,05$ , por lo que no existe correlación significativa entre la dimensión estresores y la variable ARS en los estudiantes.

En relación a la hipótesis específica 2, lo cual responde al objetivo específico 2, se evidencia en la tabla 9 se demuestra que las reacciones al estímulo estresor y la adicción a las redes sociales se correlacionan de manera significativa débil positiva entre sí ( $\rho=0.32$ ;  $p=0.00$ ). A comparación con la investigación de Félix y Flores (2025) quienes presentaron una correlación significativa positiva alta de  $0,000 < 0,05$ , asimismo, con el

estudio de Vélchez (2024) quien obtuvo en su estudio un nivel de significancia de ,000, por lo que los resultados indican que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, existirá un mayor nivel en la dimensión reacción al estímulo estresor.

En relación a la hipótesis específica 3, lo cual responde al objetivo específico 3, se evidencia en la tabla 10, se demuestra que las estrategias de afrontamiento y la adicción a las redes sociales se correlacionan de manera significativa débil negativa entre sí ( $\rho = -0.39$ ;  $p = 0.00$ ). Esto comparado con la investigación de Aguilar (2024) las cuales demostró una correlación positiva débil en estrategias de afrontamiento ( $\rho = .189$ ), lo que se traduce que en cuanto haya más obsesión a las redes sociales, hay mucha más posibilidad que los estudiantes presenten elevadas presiones académicas, algunos síntomas del estrés y la necesidad de lidiar con ellos a través de estrategias de afrontamiento, repercutiendo en su bienestar psicológico y rendimiento académico.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

- ✓ En primer lugar, existe una correlación significativa débil positiva entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, ( $\rho=0.38$ ;  $p=0.00$ ).
  
- ✓ En segundo lugar, existe una correlación significativa débil positiva entre los estímulos estresores y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, ( $\rho=0.21$ ;  $p=0.00$ ).
  
- ✓ En tercer lugar, existe una correlación significativa débil positiva entre reacciones al estímulo estresor y la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, ( $\rho=0.32$ ;  $p=0.00$ ).
  
- ✓ En cuarto lugar, existe una correlación significativa débil negativa entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, sí ( $\rho=-0.39$ ;  $p=0.00$ ).

## 5.2. Recomendaciones

- ✓ Se recomienda a los directivos 1088 Francisco Bolognesi del nivel secundaria diseñar programas preventivos orientados a la gestión del estrés académico y el uso responsable de las redes sociales, dirigido a los estudiantes. Estos programas deberían incluir talleres de educación emocional, manejo del tiempo y técnicas de afrontamiento adaptativo y de autorregulación digital, con el fin de fortalecer las habilidades personales de los alumnos para enfrentar las demandas académicas sin recurrir a las conductas desadaptativas.
- ✓ Se recomienda tomar en cuenta dentro del plan anual de trabajo (PAT) considerar la planificación y ejecución de actividades acerca del estrés académico y adicción a las redes sociales, tales como jornadas de orientación psicopedagógica, tutorías, personalizadas y espacios de escucha activa que permitan a los estudiantes expresar sus dificultades académicas y emocionales.
- ✓ Se recomienda a los docentes de aula tanto a tutorías como a polidocencia promover la participación de los alumnos en actividades deportivas, artísticas y culturales, ya que estas funcionan como factores protectores al reducir los niveles del estrés y favoreciendo el bienestar emocional.
- ✓ Se recomienda al departamento de psicología y psicólogos asignados por la unidad de gestión educativa (UGEL) realizar actividades periódicas dirigidas a los estudiantes sobre técnicas de manejo del estrés, tales como respiración consciente, relajación muscular progresiva, mindfulness, entre otras; con el propósito de reducir el impacto del estrés académico en su bienestar psicológico.

## Referencias

- Aguilar, J. (2024). *Adicción al internet y estrés en un colegio público*. Una revisión teórica [tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú] <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3413>
- Arias et al. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones*, 1(12), [https://www.academia.edu/26580278/Psicolog%C3%ADa\\_de\\_las\\_Adicciones#referencias](https://www.academia.edu/26580278/Psicolog%C3%ADa_de_las_Adicciones#referencias)
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica*. Fondo editorial episteme. <https://es.scribd.com/document/338937914/Arias-Fidias-Proyecto-de-Investigacion-5ta-Edicion>
- Albornoz y Yepes (2025). Relación en adicción a la red social, estrés y procrastinación estudiantes. *Revista Digital De Educación*, 6(8), 35-60. <https://doi.org/10.61447/20250130/art0>
- Barraza, A. (2004). Estrés académico en los estudiantes de postgrado. *Psicología Científica*, 6(2). <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
- Barraza, A. (2007). El estrés de examen. *Psicología Científica*, 9(32). <https://psicologiacientifica.com/estres-examen-estudiantes>
- Caramantín Benites, Y. P. (2022). *Validación y adaptación del inventario de SISCO del estrés académico en estudiantes de secundaria de la ciudad de Piura 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89420/Caramant%C3%ADn\\_BYP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89420/Caramant%C3%ADn_BYP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Caspito Miñano, D. W. (2023) *Obsesión a la red social y estrés en alumnos de un colegio de Santiago de Chuco 2023*, [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/133574/Caspito\\_MDW-SD](https://repositorio.ucv.edu.pe/133574/Caspito_MDW-SD).
- Cores et al. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de una dependencia de educación superior en Michoacán. *Janaskakua*, 6(13)  
<https://publicaciones.umich.mx/revistas/janaskakua/enfermeria/article/view/139>
- Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). *Revista Liberabit*, 20(1)  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Echeburua, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes. *Revista Adicciones*, 22(2)  
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Gonzales, M. y Landero, R. (2008). Síntomas psicossomáticos y teoría transaccional del estrés. *Revista Liberabit*, 12(1).  
<https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2006/anyes2006a4.pdf>
- Griffiths, M. (2005). Un modelo de componentes de la adicción dentro de un marco biopsicosocial. *Taylor y Francis Group* 10 (4),  
[https://www.academia.edu/429550/Griffiths\\_M\\_D\\_2005\\_A\\_components\\_model\\_of\\_addiction\\_within\\_a\\_biopsychosocial\\_framework\\_Journal\\_of\\_Substance\\_Use\\_10\\_191\\_197](https://www.academia.edu/429550/Griffiths_M_D_2005_A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework_Journal_of_Substance_Use_10_191_197)
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas. *Mc Graw Hill Education*, 10 (18),  
[https://www.researchgate.net/publication/373185869\\_Resena\\_libro\\_de\\_texto\\_H](https://www.researchgate.net/publication/373185869_Resena_libro_de_texto_H)

ernandezSampieri\_R\_Mendoza\_C\_2018\_Metodologia\_de\_la\_investigacion\_Las\_rutas\_cuantitativa\_cualitativa\_y\_mixta

Lacunza et. al. (2019). Agresión en las redes y adolescencia: Estado actual en américa latina desde una perspectiva bibliométrica. *Investigación y desarrollo*, 27 (2).  
[https://www.researchgate.net/publication/344200001\\_agresion\\_en\\_las\\_redes\\_y\\_adolescencia\\_estado\\_actual\\_en\\_america\\_latina\\_desde\\_una\\_perspectiva\\_bibliometrica](https://www.researchgate.net/publication/344200001_agresion_en_las_redes_y_adolescencia_estado_actual_en_america_latina_desde_una_perspectiva_bibliometrica)

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984) Estrés, evaluación y afrontamiento. *Springer Publishing*.15(3).[https://www.researchgate.net/publication/302391637\\_Stress\\_Appraisal\\_and\\_Coping](https://www.researchgate.net/publication/302391637_Stress_Appraisal_and_Coping)

MINSA (2023). Establecimientos de salud, reporte de estrés agudo en adolescentes.  
<https://www.gob.pe/estado/poder-ejecutivo>.

Olmedo y Cabezas (2021). Los grados del estrés y su evaluación en alumnos de gastronomía del instituto universitario internacional, durante el periodo del Covid 19. *Una revisión teórica*,7(4). <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>

Olivas et. al. (2021). Estrés académico como fuente de motivación: su relación con alumnos de Villa el Salvador, Perú. *Revista San Gregorio*, 1(61), pag. 40-45.  
<https://doi.org/10.36097/rsan.v1i61.3433>

Pasato y Ávila (2022). Las plataformas digitales e influencia en el desempeño escolar. *Revista de Investigaciones del Sur Global Contemporáneo*, 3(9),  
<http://hdl.handle.net/20.500.14441/232>

Rossi, R (2001). El afrontamiento del estrés, *editor de Vecchi ediciones*. 13,(5),  
<https://reader.digitalbooks.pro/book/preview/17380/html58>

- Robles (2023). *Uso problemático de redes sociales y presión académica en alumnos del sexto grado de una institución educativa, Apurímac 2022*. Una revisión teórica [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica] <http://hdl.handle.net/20.500.14441/2328>
- Sánchez (2024). *Uso problemático de redes sociales y estrés académico en universitarios de Lima Metropolitana*. Una revisión teórica [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú, <https://tesis.pucp.edu.pe/items/70452de4-d4cb-444e-8ccf-03223ff9f33f>
- Selye, H. (1956). El fundador de la teoría del estrés. *Revista national library of medicine*, 59 (4), <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Sihue y Mallqui (2024). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, 2024*. Una revisión teórica [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e8f11c06-a9aa-43aa-9e58-655fdff8f1df/content>
- Torres, J. (2021). *Análisis de las características psicométricas del instrumento de obsesión a la red social (ARS) a alumnos de educación secundaria, 2021*. [Tesis de pregrado Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/70513>
- UNESCO, (2024). las redes traen como consecuencia la parte emocional y el aprendizaje. <https://www.unesco.org/gem-reporte/es/articles/>.
- Vásquez, C. & López, C. (2024) El uso problemático de redes sociales en estudiantes universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio. *European Public &*

SocialInnovationReview,10(3).<https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/717/9>

13

- Vílchez, M. (2025). *La obsesión con los Smartphone y estrés en adolescentes de un colegio del distrito de Zarumilla, Tumbes 2025*. [Tesis de postgrado, Universidad Nacional de Tumbes. <https://items/1116a753-6e4f-4755-806d-1df5998c861f>
- Watters et al. (2013). Análisis de la estructura del test de adicción a internet en adolescentes: un enfoque bifactorial. *Revista San Gregorio*, 13 (6), <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213001714?via>
- Yanza, et. al (2025), Asociación entre estrés y adicción a redes sociales en tiempos de pos confinamiento en el Azuay, *Revista ecuatoriana de Psicología*, 8 (20), <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/227/490>
- Zheng (2025). Consecuencias de la adicción al móvil, estrés y ansiedad: Un estudio transversal de estudiantes chinos de formación profesional. *Psychol Res Behav Manag*, 15 (3), <https://doi.org/10.2147/PRBM.S52265>

## Anexos

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
<p><b>Problema general</b> ¿Existe la asociación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Demostrar la asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Hi: Existe asociación entre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p>	<p><b>V1: Estrés académico</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Estímulos estresores</p> <p>Reacción al estímulo estresor</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p><b>Método</b> Hipotético-deductivo</p> <p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo</b> Básico</p> <p><b>Diseño</b> No experimental de corte transversal-correlacional descriptivo</p> <p><b>Población</b> 200</p>
<p><b>Problema específico 1:</b> ¿Cuál es la asociación de estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?</p>	<p><b>Objetivo específico 1:</b> Determinar la asociación entre estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p>	<p><b>Hipótesis específico 1:</b> Existe asociación entre estímulos estresores y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p>	<p><b>V2: Adicción a las redes sociales</b></p> <p><b>Dimensión:</b> Obsesión por las redes sociales.</p>	
<p><b>Problema específico 2:</b></p>	<p><b>Objetivo específico 2:</b></p>	<p><b>Hipótesis específico 2:</b></p>		

<p>¿Cuál es la asociación de reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?</p> <p><b>Problema específico 3:</b> ¿Cuál es la asociación de estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025?</p>	<p>Determinar la asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p> <p><b>Objetivo específico 3:</b> Determinar la asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p>	<p>Existe asociación entre reacciones al estímulo estresor y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p> <p><b>Hipótesis específico 3:</b> Existe asociación entre estrategias de afrontamiento y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.</p>	<p>Falta de control personal.</p> <p>Uso excesivo de la red social</p>	<p><b>Muestra</b></p> <p>180</p> <p>Muestreo</p> <p>No probabilístico por conveniencia</p> <p>Inventarios</p> <p>Cuestionario del estrés académico (SISCO)</p> <p>Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Anexo 2: Instrumentos

### Inventario de estrés académico SISCO

Barraza (2016)

Adaptación peruana: Caramantín (2022)

Te invito a leer atentamente las siguientes preguntas y marcar con un (X) en cada cuadro según como te has sentido en el transcurso del semestre escolar.

ÍTEMS	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1.¿Existe competencia con los compañeros?					
2.¿Te sientes sobrecargado de tareas o actividades escolares?					
3.La personalidad y carácter del docente, ¿Te genera estrés académico?					
4.Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, informes, monografías) ¿Te genera estrés académico?					
5.El tipo de trabajo que piden los docentes, (fichas de trabajo, ensayo, informe, mapas conceptuales, etc.) ¿Te genera estrés académico?					
6.¿Tienes dificultad con el horario de clases?					
7.Participación en clases (exposición, preguntas) ¿Te genera estrés académico?					
8.¿Sientes que tienes un tiempo limitado para hacer los trabajos o actividades?					
9.Problemas para dormir, insomnio, pesadilla ¿Te genera estrés académico?					
10.Fatiga crónica, cansancio emocional ¿Te genera estrés académico?					
11.Dolores de cabeza o migraña ¿Te genera estrés académico?					
12.¿Tienes problemas de digestión o dolor abdominal?					
13.¿Sueles morderte las uñas a causa del estrés académico?					
14. ¿Usualmente sientes mayor necesidad de dormir?					

15. Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo) ¿Te genera estrés académico?					
16.¿Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) ¿Te has sentido así a causa del estrés académico?					
17.¿Te has sentido ansioso, angustiada o desesperada a causa del estrés académico?					
18.¿Tienes problemas de concentración y atención?					
19.¿Presentas sentimientos de agresividad o irritabilidad producto del estrés académico?					
20.¿Presentas conflictos o tendencia a discutir con tus compañeros de clases?					
21.¿Te sueles aislar de los demás?					
22.¿Presentas desgano para realizar las actividades académicas?					
23.¿Tu apetito ha reducido o aumentado a causa del estrés académico?					
24.Comunicación asertiva, ¿Te genera estrés académico defender tus ideas u opiniones?					
25.¿Te genera estrés académico elaborar planes o ejecutar alguna tarea?					
26.¿Te cuesta concentrarte en resolver la situación que le preocupa?					
27.¿Te sueles elogiar cuando tienes una buena nota?					
28.¿Tratas de obtener siempre lo positivo de la situación que te preocupa?					
29.Ventilación y confidencias ¿Sueles hablar con lo que te preocupa?					

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

Escurra y Salas (2014)

Adaptación peruana: Torres (2021)

Te invito leer atentamente las siguientes preguntas y colocar una (X) en cada casillero, te pido tu más honesta sinceridad, no existen respuestas malas o buenas.

Recuerda marcar según como te has sentido últimamente y no pienses mucho en las respuestas, gracias.

Ítems	Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1.¿Necesito más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales					
2.¿El tiempo que antes destinaba para estar conectado ya no me satisface?					
3.¿No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales?					
4.¿Me suelo poner de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales?					
5.¿Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales?					
6.¿Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días?					
7.Aun cuando desarrollo otras tareas, ¿No dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales?					
8.¿Descuido a mis amistades o familiares por estar conectado a las redes sociales?					
9.¿Mi pareja, amigos o familiares, me han llamado la atención por el tiempo que estoy conectado a las redes sociales?					

10.¿Cuando estoy en clases sin conectarme a las redes, me siento aburrido?					
11.¿A penas despierto y ya estoy conectado a las redes?					
12.¿Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales?					
13.¿Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales?					
14.¿Me propongo sin éxito, controlar mi mal hábito e intenso de estar conectado a las redes sociales?					
15.¿Descuido las tareas y estudios por estar conectado a las redes?					
16.¿Crees que es un problema estar con frecuencia en las redes sociales?					
17.¿Sientes gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales?					
18.¿Entrar y usar las redes sociales me produce alivio o relaja?					
19.¿Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo?					
20.¿Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado?					
21.¿Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes?					
22.¿Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales?					

23.¿Estoy atento a los mensajes que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o computadora?					
24.¿Aun cuando estoy en clases, me conecto disimuladamente a las redes sociales?					

**Anexo 3: Validez de los instrumentos**

**VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS**

**INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

**(SISCO)**

Dimensiones 1: Estímulos estresores	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Competencia con los compañeros del aula	x		x		x		
Sobrecarga de tareas y actividades escolares	x		x		x		
Personalidad y carácter del profesor	x		x		x		
Los exámenes de los docentes (evaluaciones, ensayos, monografías, informes, etc.)	x		x		x		
El tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.)	x		x		x		
Participación en clases (responder preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
Tiempo limitado para hacer los trabajos							
Dimensión 2: Reacción al estímulo estresor	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Problemas para dormir (insomnio, pesadillas, etc.)	x		x		x		
Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
Dolores de cabeza o migraña	x		x		x		
Problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea, etc.)	x		x		x		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	x		x		x		
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	x		x		x		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	x		x		x		
Ansiedad, angustia o desesperación	x		x		x		
Problemas de concentración	x		x		x		
Sentimientos de agresividad o irritabilidad	x		x		x		
Conflictos o tendencia a discutir con compañeros	x		x		x		
Aislamiento de los demás	x		x		x		

Desgano para realizar las actividades escolares	x	x	x	
Aumento o reducción del consumo de alimentos	x	x	x	
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento	Pertenencia <sup>1</sup>	Relevancia <sup>2</sup>	Claridad <sup>3</sup>	Sugerencia
	SI NO	SI NO	SI NO	
Comunicación asertiva (defender ideas, preferencias, sentimientos u opiniones, etc.)	x	x	x	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	x	x	x	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	x	x	x	
Elogios a uno mismo	x	x	x	
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que lo preocupa	x	x	x	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que lo preocupa)	x	x	x	

#### Criterios

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es válido para representar al componente o dimensión específica.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

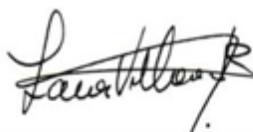
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos.

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable ( X )   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Villanueva Blas Laura Fausta

DNI: 09749871

Especialidad: Psicóloga Clínica y educativa



Firma del experto

**VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS  
INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVO DEL ESTRÉS ACADÉMICO  
(SISCO)**

Dimensiones 1: Estímulos estresores	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Competencia con los compañeros del aula	x		x		x		
Sobrecarga de tareas y actividades escolares	x		x		x		
Personalidad y carácter del profesor	x		x		x		
Los exámenes de los docentes (evaluaciones, ensayos, monografías, informes, etc.)	x		x		x		
Dificultad con el horario de las clases	x		x		x		
El tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.)	x		x		x		
No comprender el contenido que se aborda en clase	x		x		x		
Participación en clases (responder preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
Tiempo limitado para hacer los trabajos	x		x		x		
Dimensión 2: Reacción al estímulo estresor	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Problemas para dormir (insomnio, pesadillas, etc.)	x		x		x		
Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
Dolores de cabeza o migraña	x		x		x		
Problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea, etc.)	x		x		x		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	x		x		x		
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	x		x		x		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	x		x		x		
Ansiedad, angustia o desesperación	x		x		x		
Problemas de concentración	x		x		x		
Sentimientos de agresividad o irritabilidad	x		x		x		
Conflictos o tendencia a discutir con compañeros	x		x		x		
Aislamiento de los demás	x		x		x		
Desgano para realizar las actividades escolares	x		x		x		

Aumento o reducción del consumo de alimentos						
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>	Sugerencia
	SI	NO	SI	NO		
Comunicación asertiva (defender ideas, preferencias, sentimientos u opiniones, etc.)	x		x		x	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	x		x		x	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	x		x		x	
Elogios a uno mismo	x		x		x	
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que lo preocupa	x		x		x	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que lo preocupa)	x		x		x	

#### Criterios

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es válido para representar al componente o dimensión específica.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

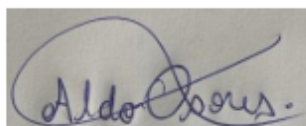
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos.

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable ( X )   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Osoreo Herrera Aldo Daniel

DNI: 01161873

Especialidad: Psicólogo educativo



Firma del experto

**VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS  
INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVO DEL ESTRÉS ACADÉMICO  
(SISCO)**

Dimensiones 1: Estímulos estresores	Pertenenencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Competencia con los compañeros del aula	x		x		x		
Sobrecarga de tareas y actividades escolares	x		x		x		
Personalidad y carácter del profesor	x		x		x		
Los exámenes de los docentes (evaluaciones, ensayos, monografías, informes, etc.)	x		x		x		
Dificultad con el horario de las clases	x		x		x		
El tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.)	x		x		x		
No comprender el contenido que se aborda en clase	x		x		x		
Participación en clases (responder preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
Tiempo limitado para hacer los trabajos	x		x		x		
Dimensión 2: Reacción al estímulo estresor	Pertenenencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Problemas para dormir (insomnio, pesadillas, etc.)	x		x		x		
Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
Dolores de cabeza o migraña	x		x		x		
Problemas de digestión (dolor abdominal o diarrea, etc.)	x		x		x		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	x		x		x		
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	x		x		x		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	x		x		x		
Ansiedad, angustia o desesperación	x		x		x		
Problemas de concentración	x		x		x		
Sentimientos de agresividad o irritabilidad	x		x		x		
Conflictos o tendencia a discutir con compañeros			x		x		
Aislamiento de los demás	x		x		x		
Desgano para realizar las actividades escolares	x		x		x		

Aumento o reducción del consumo de alimentos	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento	Pertenencia <sup>1</sup>	Relevancia <sup>2</sup>	Claridad <sup>3</sup>	Sugerencia
	SI NO	SI NO	SI NO	
Comunicación asertiva (defender ideas, preferencias, sentimientos u opiniones, etc.)	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que lo preocupa	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que lo preocupa)	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	

#### Criterios

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es válido para representar al componente o dimensión específica.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos.

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable (X)   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Cruz Telada Yrineo Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad: Psicología de la Salud



Firma del experto

**VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS  
CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)**

Dimensiones 1: Obsesión por las redes sociales	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Descuido a mis amistades o familiares por estar conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Mi pareja o amigos, familiares; me han llamado la atención por el tiempo que estoy conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido							
Dimensión 2: Falta de control personal	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
A penas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		

Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso las redes sociales	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>			
Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales	Pertenencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>	Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Siento gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Generalmente permanezco más tiempo en las redes, del que inicialmente había destinado	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Permanezco mucho tiempo conectado en las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Aun cuando estoy en clase, me conecto disimuladamente a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	

#### Criterios

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es válido para representar al componente o dimensión específica.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.


Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos.

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable (X)   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Villanueva Blas Laura Fausta

DNI: 09749871

Especialidad: Psicóloga Clínica y educativa



Firma del experto

**VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS  
CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)**

Dimensiones 1: Obsesión por las redes sociales	Pertenenencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	x		x		x		
El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface	x		x		x		
No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales	x		x		x		
Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales	x		x		x		
Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales	x		x		x		
Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días	x		x		x		
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	x		x		x		
Descuido a mis amistades o familiares por estar conectado a las redes sociales	x		x		x		
Mi pareja o amigos, familiares; me han llamado la atención por el tiempo que estoy conectado a las redes sociales	x		x		x		
Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido	x		x		x		
Dimensión 2: Falta de control personal	Pertenenencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
A penas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	x		x		x		
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	x		x		x		
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	x		x		x		
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	x		x		x		
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales	x		x		x		

Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso las redes sociales	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>			
Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>	Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Siento gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Generalmente permanezco más tiempo en las redes, del que inicialmente había destinado	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Permanezco mucho tiempo conectado en las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Aun cuando estoy en clase, me conecto disimuladamente a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	

#### Criterios

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es válido para representar al componente o dimensión específica.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

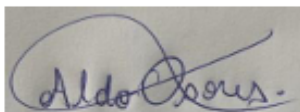
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos.

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable ( X )   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Osoros Herrera Aldo Daniel

DNI: 01161873

Especialidad: Psicólogo educativo



Firma del experto

**VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS  
CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)**

Dimensiones 1: Obsesión por las redes sociales	Pertenencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>	Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI NO	
Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Descuido a mis amistades o familiares por estar conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Mi pareja o amigos, familiares; me han llamado la atención por el tiempo que estoy conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Cuando estoy en clase sin conectarme a las redes sociales, me siento aburrido	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Dimensión 2: Falta de control personal	Pertenencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>	Sugerencia
	SI	NO	SI	NO	SI NO	
A penas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>	

Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso las redes sociales	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales	Pertenencia <sup>1</sup> SI NO	Relevancia <sup>2</sup> SI NO	Claridad <sup>3</sup> SI NO	Sugerencia
Siento gran necesidad de permanecer conectado a las redes sociales	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Generalmente permanezco más tiempo en las redes, del que inicialmente había destinado	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Permanezco mucho tiempo conectado en las redes sociales	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	
Aun cuando estoy en clase, me conecto disimuladamente a las redes sociales	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	

#### Criterios

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

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es válido para representar al componente o dimensión específica.

<sup>3</sup>Claridad: El ítem se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos.

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable (X)   Aplicable después de corregir ( )   No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Cruz Telada Yrineo Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad: Psicología de la Salud



Firma del experto

**Anexo 4: Carta de aprobación de la institución para recolección de datos**

INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 1088  
“FRANCISCO BOLOGNESI”

UGEL 03

---

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Lima, 15 de diciembre del 2025

Srta. Teresa Cristina Condori Chavez

Bachiller en Psicología

Universidad Norbert Wiener

Presente,

Por medio de la presente, la institución educativa N°1088 Francisco Bolognesi, a cargo de la directora Gissela del Pilar Aldana Bravo, autoriza la aplicación de pruebas psicológicas a los estudiantes de 4to y 5to de secundaria por parte de usted, en el marco de su investigación titulada: “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025”.

La actividad podrá llevarse a cabo dentro de las instalaciones de la institución Educativa, en las fechas que se coordinen previamente con la dirección.

Sin otro particular, le deseamos muchos éxitos en su proceso académico.

Atentamente,

## Anexo 5: formato de asentimiento y consentimiento informado

### Formato de Consentimiento Informado

**Título del proyecto de investigación:** Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

**Investigadores:** Teresa Cristina Condori Chavez

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Estimado(a) participante:

Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.

#### I. INFORMACIÓN

**Propósito del estudio:** Tiene como propósito determinar la asociación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025. La implementación de dicho proyecto es buscar el conocimiento que tienen los educandos sobre el estrés académico y adicción a las redes sociales, con el objetivo de que los responsables de la institución puedan evidenciar los problemas y buscar soluciones activas para lograr el bienestar psicológico y emocional de los alumnos.

**Duración del estudio (meses):** 6 meses

**Nº esperado de participantes:** 180 alumnos

**Criterios de inclusión y exclusión:**

##### Inclusión:

- Alumnos de ambos géneros.
- Alumnos de 4to y 5to de secundaria.
- Alumnos de 16 – 18 años.
- Alumnos que acepten formar parte del estudio.
- Alumnos que acepten cumplir con las indicaciones mencionadas durante la clase.

##### Exclusión:

- Alumnos que no hayan aceptado participar.
- Alumnos que sobrepasen los 18 años.
- Alumnos de 1ero, 2do y 3ero de secundaria.
- Alumnos menores de 16 años.
- Alumnos que no cumplen las indicaciones durante la aplicación de las pruebas.

**Procedimientos del estudio:** Si usted toma la decisión de participar en el estudio, se realizará lo siguiente: En primer lugar, se entregará la encuesta a los participantes cuyo tiempo de administración será aproximadamente de 40 minutos luego, se entregarán los resultados a cada alumno esto respetando la confidencialidad y anonimato de cada integrante.

**Riesgos:** No habrá ningún riesgo contra su persona.

**Beneficios:** Tendrá como beneficio los resultados de este proyecto, esto para que la institución educativa tome medidas preventivas para la salud emocional y aplicar charlas o talleres brindando asesoría psicológica a cada estudiante.

**Costos e incentivos:** La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.

**Confidencialidad:** Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.

**Derechos del paciente:** Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.

#### II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

---

Firma del participante:

### Formato de Asentamiento Informado

Título del proyecto: Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025.

El objetivo del estudio es determinar la asociación entre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2025. El procedimiento para ello será aplicando dos cuestionarios para cada variable a evaluar.

Hola mi nombre es Teresa Cristina Condori Chavez y estudio en el departamento de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está elaborando un estudio de investigación para conocer acerca de cómo afecta el estrés académico y adicción a las redes sociales y para ello queremos pedirte tu valiosa participación.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papás o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. Asimismo; es importante recalcar que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas. Usaremos estos datos únicamente para aprender más sobre cómo influyen estas dos variables del estrés académico y adicción a las redes sociales en los estudiantes de secundaria.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (X) en el cuadrado de abajo que dice “Si quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (X), ni escribas tu nombre.

Si quiero participar

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentamiento

Teresa Cristina Condori Chavez

## Anexo 6: aprobación del Comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 16 de enero del 2026.

Autor Responsable:  
**TERESA CRISTINA CONDORI CHAVEZ**

**Exp. Nº: 3261-2025**

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **“Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de una institución educativa de Lima Metropolitana, 2026”**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 15/12/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
**TERESA CRISTINA CONDORI CHAVEZ**

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

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

Atentamente,



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





## Anexo 8: informe del asesor de Turnitin



Página 2 de 78 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912:560554260




### 24% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

#### Fuentes principales

- 22%  Fuentes de Internet
- 11%  Publicaciones
- 18%  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.




# 24% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 22%  Fuentes de Internet
- 11%  Publicaciones
- 18%  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

- 22% Fuentes de Internet
- 11% Publicaciones
- 18% 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.

<b>1</b>	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	12%
<b>2</b>	Internet	hdl.handle.net	2%
<b>3</b>	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	1%
<b>4</b>	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-11-06	1%
<b>5</b>	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
<b>6</b>	Internet	www.repsi.org	<1%
<b>7</b>	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-08-25	<1%
<b>8</b>	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2024-04-15	<1%
<b>9</b>	Trabajos entregados	PREGRADO on 2025-10-30	<1%
<b>10</b>	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	<1%
<b>11</b>	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica del Peru on 2025-11-29	<1%