



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y USO DE REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE YAURI,
CUSCO – 2021**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORES

**Bach. AISMAEL GUZMAN CARI
Bach. AMELIA MERY PINO VILCA**

LIMA - PERÚ

2021

ASESOR DE TESIS

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dr. WILLIAM MIGUEL MOGROVEJO COLLANTES
Vocal

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso por su bendición y otorgarnos su sabiduría, a nuestros padres y familiares por el apoyo que en todo momento nos dieron para nuestra formación personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

A aquellas personas que conforman el equipo académico de la carrera profesional de Psicología de la Universidad privada TELESUP quienes se encargaron de nuestra formación y al asesor por haber compartido sus conocimientos y su dedicación para concluir esta investigación.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. La metodología que se usó fue de tipo básico de nivel correlacional, con diseño no experimental de corte transversal y un enfoque cuantitativo con una muestra no probabilística de 95 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de estrés académico SISCO y la Escala de Redes Sociales (ARS). Durante la investigación se aplicaron los cuestionarios de manera grupal a los estudiantes y posterior a ello se sometieron los datos al análisis estadístico con el programa IBM SPSS. Los resultados concluyeron que según el coeficiente de correlación Rho de Spearman $r = -0.232$ y una significancia $p = 0.024$ existe una relación significativa entre el estrés académico y el uso de redes sociales, siendo esta relación inversa y de grado muy bajo, lo que significaría que a menor estrés académico mayor será el uso de redes sociales, además que el nivel de estrés académico predominante es el promedio con un 66% de la muestra total, esto puede ser debido a las condiciones actuales de estudio durante la pandemia. En cambio, el nivel del uso de las redes sociales es alto en un 47% seguido de muy alto en 44%, por lo que debemos de considerar que el uso libre de los dispositivos móviles propicia que los niveles de uso de redes sociales sean altos.

Palabras claves: estrés académico, uso de redes sociales, cansancio, dependencia.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between academic stress and the use of social networks in fifth-grade students of an Educational Institution in the district of Yauri, Cusco - 2021. The methodology used was basic type of correlational level, with a non-experimental cross-sectional design and a quantitative approach with a non-probabilistic sample of 95 students. The instruments used were the SISCO Academic Stress Inventory and the Social Network Scale (ARS). The procedure of the present work was to apply the questionnaires in a group to the students and after that, the data was submitted to statistical analysis with the IBM SPSS program. The results concluded that according to the Spearman's Rho correlation coefficient $r = -0.232$ and a significance $p = 0.024$ there is a significant relationship between academic stress and the use of social networks, this relationship being inverse and of a very low degree, which would mean that the lower the academic stress, the greater the use of social networks, in addition to the fact that the predominant level of academic stress is the average with 66% of the total sample, this may be due to the current study conditions during the pandemic. On the other hand, the level of use of social networks is high at 47% followed by very high at 44%, so we must consider that the free use of mobile devices leads to high levels of use of social networks.

Keywords: Stress academic, use of social networks, fatigue, dependence.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS.....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1. Planteamiento del problema.....	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas Específicos	17
1.3. Justificación del estudio.....	17
1.4. Objetivos de la investigación	18
1.4.1. Objetivo general.....	18
1.4.2. Objetivos Específicos:	18
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de la investigación	20
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	20
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	22
2.2. Bases Teóricas.....	24
2.2.1. Estrés.....	24
2.2.2. Estrés académico	25
2.2.3. Adicción a las redes sociales.....	27
2.3. Términos básicos	31
III. METODOLOGÍA.....	33

3.1.	Hipótesis de la investigación	33
3.1.1.	Hipótesis general	33
3.1.2.	Hipótesis específicas	33
3.1.3.	Criterios de selección	33
3.2.	Variables de estudio	34
3.2.1.	Definición conceptual.....	34
3.2.2.	Definición operacional	34
3.2.3.	Matriz de operacionalización de variables	35
3.3.	Tipo y nivel de investigación	36
3.3.1.	Tipo de investigación	36
3.3.2.	Nivel de investigación	36
3.3.3.	Enfoque	36
3.4.	Diseño de investigación.....	36
3.5.	Población y muestra de estudio.....	37
3.5.1.	Población	37
3.5.2.	Muestra.....	37
3.5.3.	Muestreo.....	37
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
3.6.1.	Técnicas de recolección de datos.....	38
3.6.2.	Instrumentos de recolección de datos descripción breve de la ficha	38
3.7.	Métodos de análisis de datos	40
3.8.	Aspectos éticos	41
IV.	RESULTADOS	42
4.1.	Resultados de las variables de investigación	42
4.2.	Descripción de los resultados de la variable: Estrés académico	43
4.3.	Descripción de los resultados de las dimensiones de estrés académico	44
4.4.	Descripción de los resultados de la variable: Uso de las redes sociales .	50
V.	DISCUSIÓN	55
VI.	CONCLUSIONES	57
VII.	RECOMENDACIONES.....	58
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	59

ANEXOS	65
Anexo 1. Matriz de consistencia	66
Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables	68
Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos	69
Anexo 4. Validación de instrumentos	78
Anexo 5. Matriz de base de datos.....	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Variable de estrés académico y redes sociales.....	42
Tabla 2.	Distribución de frecuencias y porcentajes de estrés académico.	43
Tabla 3.	Distribución de frecuencia y porcentajes según la subdimensión Síntomas o Reacciones psicológicas.	44
Tabla 4.	Distribución de frecuencia y porcentajes según la subdimensión Síntomas o Reacciones físicas.....	45
Tabla 5.	Distribución de frecuencia y porcentajes en estudiantes según la dimensión Estrategias de afrontamiento personal.....	46
Tabla 6.	Distribución de frecuencia y porcentajes según la dimensión Estresores	47
Tabla 7.	Distribución de frecuencia y porcentajes según la dimensión Síntomas (Reacción).	48
Tabla 8.	Distribución de frecuencia y porcentajes en estudiantes según la dimensión estrategias de afrontamiento.	49
Tabla 9.	Distribución de frecuencia y porcentajes según el uso de redes sociales.	50
Tabla 10.	Prueba de normalidad para Estrés académico y Uso de las redes sociales.	51
Tabla 11.	Relación entre Estrés académico y Uso de las redes sociales.	52
Tabla 12.	Relación entre la dimensión: Estresores y Uso de las redes sociales.	52
Tabla 13.	Relación entre la Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas y Uso de las redes sociales.	53
Tabla 14.	Relación entre la Subdimensión: Síntomas o Reacciones psicológicas y Uso de las redes sociales.....	53
Tabla 15.	Relación entre la subdimensión: Síntomas o Reacciones conductuales y uso de las redes sociales.	53
Tabla 16.	Relación entre la dimensión: Estrategias de afrontamiento personal y Uso de las redes sociales.....	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución porcentual de estrés académico	43
Figura 2. Distribución porcentual del subdimensión Síntomas o Reacciones psicológicas.....	44
Figura 3. Distribución porcentual del subdimensión Síntomas o Reacciones físicas.	45
Figura 4. Distribución porcentual de la dimensión Estrategias de afrontamiento personal.....	46
Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión estresores	47
Figura 6. Distribución porcentual de la dimensión Síntomas (Reacción).....	48
Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión Estrategias de afrontamiento. ..	49
Figura 8. Distribución porcentual del uso de redes sociales.....	50

INTRODUCCIÓN

La presente tesis denominada estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021 tiene como base la información alarmante de los niveles cada día más elevados del estrés en todos los grupos etarios, constituyendo el grupo de jóvenes estudiantes los más afectados. Hoy en día, al mencionar estrés académico surgen varias definiciones que a lo largo de un continuo temporal a llegado a nosotros aquella que la denomina como la debilidad emocional que sobrelleva a una falta de motivación y al acrecentándose puede llevar al individuo a tener los sentimientos de inadecuación y fracaso, presentando un efecto en la salud mental de los estudiantes, produciendo manifestaciones negativas. Esta problemática evidenciada en la institución educativa contribuyó al desarrollo de esta investigación con finalidad de determinar como algunos factores o hábitos generan vulnerabilidad en los estudiantes para sufrir de estrés académico, más aún en este tiempo de gran dificultad como es el contexto de emergencia sanitaria, donde se vive momentos difíciles, muchas veces se suma la presión del ambiente familiar.

En un estudio desarrollado por Alejos (2017) los resultados evidenciaron que el 81% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés académico, en donde los primordiales estresores son el exceso de trabajo y evaluaciones de los docentes, las sintomatologías más resaltantes son la somnolencia, las dificultades de concentración y la falta de interés para hacer las labores académicas. Así mismo, las estrategias más manipuladas de afrontamiento son la concentración en solucionar la situación y adquirir lo positivo de ella, en base a los resultados se elaboró un programa de intervención.

Por otro lado, consideramos que el uso de las redes ya es muy constante como lo menciona la investigación de Mauricio (2019) cuyo objetivo fue establecer los niveles de uso de las redes sociales en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de Ate a través de un estudio descriptivo y los resultados evidenciaron que el mayor porcentaje de adolescentes se ubica en un nivel medio en el uso de redes sociales. Lo más relevante de sus resultados fue

la no existencia de diferencias en cuanto a la variable de estudio, según sexo, pero si existen diferencias con respecto a la edad, en donde la mayoría de los escolares de mayor edad entre (15 a 17 años) se ubican en un nivel medio a alto. Del mismo modo, el mayor porcentaje de alumnos usa las redes sociales para para mantenerse comunicado con sus amistades y familiares, realización de actividades pedagógicas y entretenimiento. La red social más usada por los estudiantes es el Facebook.

En este sentido es primordial conocer la realidad de los estudiantes debido a que hoy en día, están en un contexto diferente, que se caracteriza por la autonomía en el proceso de su aprendizaje y la organización de su tiempo, motivo por el cual esta situación conlleva a una exposición a eventuales distractores para lo cual debemos de fortalecer el buen uso de su tiempo que a su vez le permita tener estrategias de afrontamiento que disminuyan los índices de estrés académico y el uso excesivo de las redes sociales.

En el Capítulo I, se detalla la situación problemática de la investigación y el enunciado del problema, luego se especifican los objetivos y la justificación del trabajo de investigación. En el Capítulo II, se dan a conocer los antecedentes nacionales e internacionales relacionados a la investigación, también se efectúa un estudio teórico acerca de las variables de estudio para conocer los modelos teóricos que los respaldan, asimismo de ofrecer sus definiciones conceptuales y operacionales. En el Capítulo III, se puntualiza la metodología de la investigación tratada a través del modelo de correlación simple, del mismo modo se abordan las técnicas e instrumentos de evaluación y de procesamiento de datos para la obtención de los resultados correspondientes y su respectivo análisis. El Capítulo IV, contiene los resultados logrados gracias al proceso estadístico de los datos recogidos mediante el programa SPSS versión 25, siendo elaborados y visualizados para su presentación en tablas y gráficos. En el capítulo V se plantea la discusión de los resultados estadísticos logrados en relación con los hallazgos obtenidos por otras investigaciones ejecutadas con base en la misma temática. Finalmente, en los capítulos VI y VII se dan a conocer las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo de investigación respectivamente.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La sociedad actual esta interactuando con nuevas plataformas virtuales implica tener mayor uso del internet, en un contexto donde la educación es remota, los estudiantes de nivel secundario, tienen mayor comunicación con sus docentes causando que los jóvenes usen más tiempo los celulares, Sin embargo, constituyen una fuente importante de información y de interacción social, pero también, existen algunos riesgos como la dependencia que generan este tipo de medios en esta población (Toro, 2015).

Debido a esta situación la población en general y en especial los estudiantes pasaron del uso de las redes para su aprendizaje a distraerse con su uso. Hütt (2012), mencionaba que las redes sociales es un canal que permite la comunicación, cuyo objetivo es atender las necesidades de la persona o de un grupo de estudiantes con las mismas características. Analizando esta realidad, el estudiante tiene ahora que invertir hasta 8 horas del día en comunicación para cumplir con sus tareas lo que se vio reflejado en estudios como el de Martínez y Diaz (2007), quien proyectaba un incremento del 25% de conexiones virtuales, en la actualidad esas cifras han quedado pequeñas debido a la demanda actual de acceso al internet a nivel mundial.

Es importante, resaltar cómo el avance tecnológico ha superado la imaginación de las personas, alterando de manera drástica, los hábitos y costumbres del ser humano, reduciendo sustancialmente el manejo de un dialogo personal o un encuentro de amistades, a una reunión a través de WhatsApp donde se rompe esquemas de tiempo y espacio, cambio sustancial con la llegada de las plataformas sociales.

Según informes del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019) el uso de las redes sociales está más propenso en adolescentes, siendo los recursos tecnológicos más usado los teléfonos móviles, seguido de los computadores y las laptops; además que el incremento se dio en el tercer trimestre, llegando a un uso de internet del 82% de estudiantes de nivel secundario a

diferencias del anterior trimestre con un 0,8 punto porcentual del acceso a internet a través del celular.

En Puno este problema del uso de las redes sociales es similar, ya que los jóvenes optan por pasar el tiempo conectados a sus dispositivos, siendo el motivo principal cumplir con las horas académicas, diseñados por el estado peruano como los programas “Aprendo en casa”, situación que lleva a los padres apoyarlos con nuevos equipos tecnológicos, con las recargas mensuales y semanales, esta es una preocupación adicional, por otra parte el valorar los índices de estrés que presenten algunos estudiantes al no lograr comprender por medio plataforma virtuales, el acumularse de tareas ya que optan por dejar a ultimas hora, o en otros casos el no saber usar las ventanas virtuales que desespera a los padres. Hoy la educación remota nos pone en una situación de reto donde muchos hogares deben aprender a lidiar con el estrés académico y por otro lado el uso de redes sociales que hoy es una forma de sentirse comunicado.

El uso frecuente y sin control de las redes sociales ha permitido que los jóvenes se habitúen al mal uso del mismo y el tiempo prolongado en dichas redes está perjudicando muchos aspectos de sus vidas, especialmente en lo que concierne al aspecto escolar e intelectual, consecuencia de ello es la notable baja en sus calificaciones y desinterés por el estudio y aprehensión de conocimientos términos generales es la postergación o el mal hábito de postergar actividades que deben ser atendidas pero que son sustituidas por otras que son irrelevantes o agradables.

La pregunta es ¿Qué va pasar con los estudiantes que tienen este problema si no hacemos nada al respecto? Es muy probable que tengan fracasos y abandono de la institución educativa, eso conlleva a que trabajen siendo adolescentes o se dediquen al alcohol y drogas, quizá terminen fracasando profesionalmente en el futuro o a dónde vamos a ir a parar si esto sigue así.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación entre estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021?

1.2.2. Problemas Específicos

PE 1. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021?

PE 2. ¿Cuál es el nivel del uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021?

PE 3. ¿Cuáles la relación entre las dimensiones del estrés académico y el uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021?

1.3. Justificación del estudio

A nivel teórico permitió que las variables planteadas en la presente investigación sean estudiadas en un contexto social que no tiene antecedentes, por lo que enriquece el conocimiento, sirve de base para próximos estudios. No hay muchos estudios sobre estrés académico en estudiantes de nivel secundario, en el contexto actual en especial en regiones alejadas de la capital, es probable que este grupo de estudio se vea afectado por un problema social que es el estrés. En relación a la segunda variable de uso de las redes sociales, entendemos que es una manera de comunicación donde se usa las plataformas virtuales, llevando a muchos estudiantes a estar conectados más del tiempo adecuado, por lo que este estudio permitirá conocer descriptivamente los niveles de uso y ser fuente de futuras investigación y grupo de estudio poco conocido.

El estudio a nivel práctico pretende, en función a los resultados, elaborar talleres, programas con la finalidad de dar a conocer la importancia que tiene manejar estrategias de afrontamiento ante el estrés, permitir a los estudiantes realizar actividades que ayuden a equilibrar y evitar un nivel de estrés alto que

provoque alguna afectación a nivel psicológico y/o físico. Poder enseñarles a los estudiantes los riesgos del mal uso de las redes sociales, o llegar a una adicción de la misma. Consideramos vital que los docentes de tutoría deberán de tomar acciones en prevención a un problema que está acrecentándose.

En cuanto a lo metodológico, se uso dos instrumentos el primero es el Inventario de estrés académico SISCO utilizado diseñado para medir el estrés en sus diversas dimensiones como nivel de estrés auto percibido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, las cuales están representados por sus respectivos indicadores e ítems que constituyeron el cuestionario. Para la segunda variable se usará la Escala de Redes Sociales (ARS) para evaluar los niveles de uso de las redes sociales que pueden hasta considerarse adictivos. Ambos instrumentos han sido sometidos a pruebas de validez y confiabilidad y podrán ser utilizados en investigaciones similares posteriormente. Por esta razón consideramos que nuestro estudio nos brindó dos herramientas muy importantes para los estudiantes de nivel secundario, que lo ayudaran a salir adelante y estar al servicio de la población.

A nivel social el estudio permitió conocer una realidad poco investigada en una población de estudiantes de nivel secundario, en los antecedentes que se revisó se valoró que hay estudios en relación a universitarios, lo cual nos permitió conocer cuales la problemática y como contribuir en reducir los índices de adicción a las redes sociales y el estrés académico, servir de fuente de investigación para futuros estudios en el contexto educativo.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación entre el estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

1.4.2. Objetivos Específicos:

OE 1. Describir el nivel del estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

- OE 2. Describir el nivel del uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.
- OE 3. Determinar la relación entre las dimensiones del estrés académico y el uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Acero et al (2018) en su trabajo realizado para indagar la correlación entre inteligencia emocional, uso de redes sociales y rendimiento académico de las alumnas de 9no grado de la Institución educativa Municipal Técnica Comercial Santa Rita, Facatativá, Cundinamarca, la muestra fue 90 estudiantes del sexo femenino con edades entre 14 y 15 años. Se empleó el Cuestionario de adicciones a las redes sociales y el promedio total del rendimiento académico. Las conclusiones a las que llegó es que no hay correlación significativa entre las variables. Dichas conclusiones incentivan nuestra investigación para poder indagar la correlación de dichas variables en los alumnos de la institución donde efectuaremos nuestro estudio para contrastar los datos obtenidos por los investigadores mencionados líneas arriba.

Soliz y Soliz (2014) investigaron el estrés académico en alumnos de 5to y 6to "a, b y c" de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Sucre. Utilizando un enfoque cuantitativo y exploratorio, utilizando inventario SISCO. La muestra un total de 165 estudiantes. los resultados demuestran no hay diferencias significativas en lo cognitivo y síntomas fisiológicos, y la probabilidad es la misma, mientras que la dimensión conductual puede ver una oposición estadísticamente significativa, se expresa con mayor frecuencia síntomas de comportamiento en los estudiantes. Esta investigación es importante pues evidencia que el estrés académico en los estudiantes genera en su mayoría síntomas fisiológicos que afectan en gran manera la conducta de los estudiantes y en consecuencia su desempeño en los estudios.

Jerez y Oyarzo (2015) el estrés académico en alumnos del departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos, Osorno, la muestra considerada por 314 estudiantes de las carreras fonoaudiología, kinesiología, nutrición y enfermería, se usó el inventario de SISCO, según los resultados las mujeres están mayormente estresados, los estresores son las tareas de los docentes y la sobrecarga de los

trabajos, las conclusiones a las que llegó son que hay una alta prevalencia de estrés en los alumnos del área de la salud, la gran cantidad es del género femenino, los estresores las evaluación y sobre carga de tareas, presencia de fatiga crónica, dolor abdominal. Tomamos en cuenta esta investigación pues estos resultados aportan evidencias significativas de que las principales causas del estrés académico en los estudiantes son las altas demandas académicas, datos que tendremos en cuenta durante nuestra investigación.

Torres (2014) en el trabajo de investigación del uso de las redes sociales virtuales en un conjunto de escolares de un colegio femenino privado en Santiago de Chile, la metodología se enfocó, en el diseño de un estudio de caso en un grupo focal se les administro una entrevista semiestructurada, los datos fueron analizados, usando el estudio de contenido se procedió a seleccionar cuales son las implicaciones psicológicas, para generar la psicoeducación con el objetivo de tratar en soluciones o estrategias que reduzcan el uso de las redes sociales. Dicho estudio también es relevante para nuestra investigación pues nos permitirá conocer de primera mano las consecuencias del abuso de las redes sociales por parte de los estudiantes y a su vez ayudará a buscar alternativas de solución ante dicha problemática.

Sánchez et al (2014) investigó el problema de las redes sociales en estudiantes universitarios, en un estudio descriptivo de corte trasversal y cuantitativo. Se manejó un cuestionario de 23 ítems, donde se percibe que los universitarios tienen mayor acceso a las redes sociales y llegaron a la conclusión que no hay malos hábitos frente al uso de las redes sociales, no es un instrumento fundamental para la resolución de cuestiones académicos. El estudio en mención usó las herramientas del Web para poder llegar a recomendar un programa de intervención que fortalezca las debilidades encontradas. A su vez este estudio nos servirá de guía para poder indagar de buena forma sobre el uso de las redes sociales en los estudiantes de la institución educativa.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Espinoza y Kunimoto (2020) en el trabajo de investigación el estrés y el uso de las redes sociales de estudiantes de la carrera para adultos que laboran en una universidad de Lima metropolitana, consideraron un estudio de tipo no experimental, subtipo transversal y de nivel correlacional, considerando una muestra de 252 estudiantes de ciclos 4°, 6° y 8° de la facultad de Negocios, los instrumentos que uso una ficha sociodemográfica de 31 ítems y dos escalas para el estrés académico el Inventario de SISCO, Cuestionario de adicción a la redes sociales. Se llegó a los siguientes resultados hay nivel estrés alto de estrés académico y de adicción a redes sociales, se desprende que este alto estrés no es causado directamente por el uso de las redes sociales, siendo otras las dimensiones que afectan tales como la sobrecarga de tareas universitarias y la competencia entre los mismos compañeros. Las conclusiones del estudio ayudarán a identificar las consecuencias más relevantes del estrés entre los estudiantes y si tienen relación con el uso exagerado de las redes sociales.

Díaz (2020) en su trabajo de investigación realizado sobre el estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la Universidad Privada de Trujillo, investigación con metodología de corte transversal correlacional de diseño no experimental, evaluó una muestra de 250 universitarios de la carrera de Psicología de la universidad de Trujillo, se optó por administrar el inventario de SISCO para medir su estrés académico y el Cuestionario de adicción a Redes Sociales (ARS). Se evidenció que hay relación entre uno y otras variables, es decir a mayor nivel de estrés académico, aumenta el nivel de uso de las redes sociales. Los resultados encontrados en dicha investigación nos brindan una evidencia de que a mayores niveles de estrés académico mayor será el uso de las redes sociales en los estudiantes por este motivo es urgente conocer hasta dónde llegan esos niveles en la institución donde realizaremos el estudio.

Huamaní (2019) en un estudio titulado, Las redes sociales y su relación con el estrés juvenil en escolares del 4° grado de secundaria de la I.E. 41008 Manuel Muñoz Najar Arequipa - 2018, cuyo objetivo pretendió identificar la influencia de las redes sociales en el estrés juvenil, un estudio de tipo correlacional, corte transversal y enfoque cuantitativo, para recoger datos a través de la administración de

cuestionarios, luego de analizar los datos se valoró los problemas que tienen los estudiantes por uso inadecuado de las redes sociales, se aprueba la hipótesis alterna debido que existe relación entre las variables redes sociales y el estrés juvenil. Los datos hallados en este estudio sugieren que existe una relación entre el estrés y el uso de las redes sociales lo que nos incentiva a continuar con nuestra investigación para poder determinar el grado de relación de dichas variables en los estudiantes del distrito de Yauri.

Amézquita (2017) En su investigación, uso de redes sociales relacionado con el estrés juvenil en los estudiantes del centro de idiomas de la Universidad Católica de Santa María. Arequipa, 2016, un estudio de corte trasversal, enfoque cuantitativo, tipo correlacional, se optó por la escala de Luis de Rivera del Instituto de Psicoterapia e Investigación psicosomática de Madrid - España. La muestra considera a 50 alumnos, que deben estar matriculados, la investigación llegó a concluir que el uso más frecuente de las redes sociales son el Twitter, Facebook y Skype, siendo el uso entre 2 a 6 horas, la relación entre redes sociales y estrés académico obtuvo un nivel bajo en más del 50% de la población. Esta investigación nos proporcionó datos relevantes para nuestro estudio pues logró identificar las redes más usadas entre los jóvenes y la cantidad de tiempo invertida en su uso, nosotros nos centraremos en las consecuencias generadas en los estudiantes debido al uso constante de las redes sociales.

Araujo y Pinguz (2017) en su estudio titulado, El estrés académico y la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de la Molina, se eligió una muestra de 166 estudiantes pertenecientes a todas las carreras profesionales, aplicó un cuadernillo con la ficha sociodemográfica, para saber sus datos personales y los dos interrogatorios, El inventario de SISCO de estrés académico y el Cuestionario de adicciones a Redes sociales. Los resultados reflejan que hay una correlación positiva entre algunas dimensiones de ambas variables, pero no hay correlación directa entre estrés académico y adicción a las redes sociales.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés

Para la American Psychological Association (2013) describen al estrés como una sensación que percibirá el sujeto esta será, preocupación, cansancio, la cual puede darse la cualquiera etapa del desarrollo del ser humano, no hay diferencia en su edad, o el sexo, repercutiendo en una afectación a nivel físico, psicológica, En síntesis, es el estrés una afectación que genera desequilibrio provocando cambios en el comportamiento, funcionamiento orgánico, bioquímico en el cerebro.

García (2009) propone que la presencia del estrés se presentará como un síntoma de tensión que el sujeto será capaz de percibir a nivel físico o psíquico, esto puede tener consecuencias que afectarán el bienestar de la persona manifestándose progresivamente.

Durán (2010) menciona que el estrés es una respuesta se adapta, por consiguiente, da un resultado en un contexto o situación determinada, debido a que el individuo percibe su entorno y este provoca en él un nivel de exigencia que puede ser psicológica o física, o en otros casos reacciones de adaptación.

El estrés se considera una respuesta a la presión del exterior, hay muchos factores estresantes como situaciones inesperadas, cambios de fechas del examen, como son el ambiente físico laboral, estas provocada en la persona ansiedad, inestabilidad ya que no sabe cómo afrontar las exigencias.

2.2.1.1. Tipos de estrés

Según Selye, (1956, como se citó en Pulido et al., 2011) explicó que hay dos formas de estrés de las cuales las denomino “eustrés y distrés”. Estrés positivo (Eustrés), se caracteriza por ser la forma positiva estrés, ya que es muy importante para la existencia del ser humano, repercutirá en el cumplimiento de las diferentes actividades, esta brindará satisfacción.

Estrés positivo (Eustrés): Al tener la respuesta al estímulo propicia cambios o reacción, la cual viene del exterior, puede ser tareas inesperadas, o un llamado de emergencia, provoca en el individuo una respuesta, la cual si este sabe

cómo responder controlara su nivel de ansiedad, respondiendo de forma rápida y acertada, este estrés es conocido como eustrés, el cual no afecta al ser humano, y sirve como un forma de cumplir de manera exitosa lo encomendado, para organizar tiempo, incrementar la creatividad.

Estrés negativo (Distrés): El exponernos a presión externa provoca desesperación, en la persona, causando un desequilibrio activando la ansiedad, la que no se sabe cómo afrontar una alta demanda, esto es malo ya que compromete a dolencia próximas como dolor de cabeza, aburrimiento, sudoración de las manos o irritabilidad, se sabe que no podrá cumplir lo encomendado.

Estrés académico: López et al (2012), considera que el estrés no solo es exclusivo del área organizacional sino también puede estar presente en el ámbito académico, cuando los estudiantes están expuestos a demandas de calidad de trabajos, exámenes, actividades repaso, actividades extracurriculares, con la pretensión de formas estudiantes responsables el docente es quien organiza diferentes formas de valorar su aprendizaje, esto a largo o corto plazo provoca estrés conocido también como input, el decir evaluación sorpresiva ya que convierte en foco estresor. El cual provoca en el estudiante una respuesta de ansiedad, preocupación o frustración ya que sabrá que el desaprobado demanda llamado de atención del profesor y padre, adicional las burlas de los compañeros.

2.2.2. Estrés académico

Martínez y Díaz (2007) precisan al estrés en el contexto escolar como una forma malestar que el estudiante sufre dado por componentes emocionales estos pueden ser de carácter físicos y ambientales, estos pueden meter a los estudiantes en el contexto escolar presión en sus competencias individuales ya sean en el momento de desarrollar sus actividades académicas, para resolver problemas y entre otras habilidades que desarrolla en esta etapa escolar.

Barraza (2006) alude que el estrés académico es de carácter adaptativo y psicológico, es un proceso sistemático que pueda presentar los estudiantes ante las exigencias y demandas académicas que no se pactan a sus sapiencias, capacidades y que ponen a ensayo sus recursos mentales para enfrentar el nivel de formación profesional, cuando un estudiante se ve obediente, en contextos

académicos se ve sometido una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son considerados como estresores (input). Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

2.2.2.1. Dimensiones del estrés académico

Barraza (2006) distingue 3 tipos de dimensiones al momento de estudiar el estrés académico:

Estresores: Es considerado como los estímulos que están en el entorno los cuales causan en el individuo una saturación, si nos evocamos a nivel educativo serán las tareas académicas, exámenes, exposiciones, lo que genera en el alumno un desorden físico, social y psicológico.

Síntomas: Es la expresión de un problema de salud, el cual se manifiesta como una dolencia física o psicológica, la cual perjudica la homeostasis y el bienestar de la persona, dentro de los síntomas se distingue tres tipos de indicadores.

- Indicadores físicos: conjunto de reacciones físicas del organismo: alteraciones del sueño, cefaleas, onicofagia, etc.
- Indicadores psicológicos: conjunto de reacciones emocionales o cognitivas del individuo: preocupaciones, dificultades de atención, ansiedad, irritabilidad, etc.
- Indicadores de la conducta: incluye acciones, tales como: peleas, alejamiento de los amigos, inasistencia al centro de estudios, alteración del apetito, etc.

Estrategias de afrontamiento: Es la forma resolver los problemas, como usamos nuestro esfuerzo ante las desavenencias, a nivel cognitivo encontrar una solución, o comportamentales como accionar frente un riesgo, los que permite desarrollar un factor protector.

2.2.3. Adicción a las redes sociales

En contexto de la actualidad se están desarrollando diferentes definiciones del uso de las redes sociales las cuales se basan en los siguientes conceptos, para el American Psychiatric Association (APA) aun no admite este término como oficial, pero antes de la aparición de tantos casos reportados en estos tiempos difíciles se considera lo que para Brugal et al. (2006) son patrones conductuales que causan desadaptación ya que por vivir en un mundo virtual permite que el individuo desarrolle amistades, pase tiempo mediante comunicación virtual, creando una necesidad el poder compartir sus vivencias diarias, haciéndolos dependientes.

2.2.3.1. Adicción

Se define el término adicción al consumo desmedido de ciertas sustancias y actividades que afectan tanto física como psíquicamente al ser humano.

Asimismo, se relata la adicción como la patología que crea dependencia, por ende, limita los intereses en el desarrollo y libertad del ser humano (Echeburúa y al, 2009).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994), crea referencia a la palabra adicción en el contexto del consumo de drogas y alcohol, considerándolo un trastorno debilitante que se prevalece en los efectos propios de las sustancias de consumo, la cual conlleva un proceso progresivo de cambios psíquicos y conductuales que afecta implacablemente al adicto; sin embargo, el uso antiguo y variado del término los llevó a sugerir la adopción de la palabra dependencia por la posibilidad de atribuirle grados de severidad. Con esta definición, se busca señalar la condición en la que se requiere o depende de alguna cosa o de alguien, para funcionar adecuadamente y/o para sobrevivir, abarcando los elementos físicos y los psicológicos que puedan estar implicados, aunque predominantemente esta definición esté más ligada al consumo de sustancias.

2.2.3.2. Adicción a las redes sociales

Kuss y Griffiths (2011) toman en cuenta la adicción a las redes sociales como un problema de conducta, ya que son similares con la adicción a las sustancias psicoactivas; también indica que los individuos que frecuentan el uso de las redes

sociales manifiestan excesiva preocupación por su uso, y por eso, suelen descuidar otras actividades, tienen baja tolerancia y cambios de humor constante durante periodos de abstinencia.

Gavilanes (2015) da a conocer que la necesidad por estar siempre conectado en la plataforma de las redes social se da por el deseo de ampliar la red de amistades, de otro modo también, sustenta que se han revelado casos de individuos que pasan aproximadamente de dieciocho horas conectados y al tanto de una red social, de esta población, la mayoría son adolescentes pues tienen las características de riesgo como la impulsividad externa, baja autoestima y la necesidad de buscar relaciones nuevas mediante una red social.

Zurita et al (2016) sustenta que la adicción a las redes sociales suele presentarse el aislamiento del individuo y la dependencia extrema del uso, ocupando parte central de la vida de una persona, debido a bajo costo y al fácil acceso que se tiene a las redes sociales actualmente.

Finalmente, para la investigación se manejó la definición planteada por Vilca y Vallejos (2015), sustentan que la adicción a las redes sociales se da a conocer por el deterioro en la capacidad de control, por ende, se asocia a la dependencia del uso continuo y el síndrome de abstinencia cuando el individuo no logra ingresar a las redes sociales.

2.2.3.3. Redes sociales más utilizadas

a) Facebook

Una Red social fundada el 4 de febrero del 2004 por Mark Zuckerberg, con el apoyo de Dustin Moskovitz y Chris Hughes, con el nombre "The Facebook". Los creadores se conocen que fueron dos estudiantes de la Universidad de Harvard los cual permitió que el 2005 se denomine Facebook, lo cual la oficina está en la ciudad de California.

Facebook admite a sus usuarios crear perfiles personalizados, los beneficios de esta página virtual son varios desde la conversación en tiempo real, intercambio de imágenes, fotos, música, Se pueden poseer muchos contactos que puedan ser

compañeros de estudios, amistades, familiares, desconocidos, personas de otros países y lugares, al igual que asociaciones, organizaciones e instituciones.

En diciembre del año 2013 Facebook contaba un promedio de 757 millones de usuarios activos a diario en todo el mundo, lo que presume un aumento de 22% en comparación al año 2012, la mejora fue evidentes cuando esta página se incorporó al uso de los celulares. Con referente al uso de Facebook por usuarios latinoamericanos se dio a conocer que más de la mitad de usuarios se conecta desde sus celulares, y además seis de cada diez usuarios se conectan diariamente a las redes sociales.

Según los datos conseguidos por Facebook, revelan también que India desplazó a Brasil como segundo mayor usuario global de Facebook con 82 millones, pero sólo promedio de 34 millones tienen conexión diariamente.

Tiempo después Facebook anunció que la cantidad de personas que ingresa a la red social mensualmente superaron más de los 13 millones contabilizados a mediados del año 2014, hasta los 14 millones de personas, esto representa el 47% de la población del Perú.

b) WhatsApp

Fue fundada en el año 2009 por Jan Koum, anteriormente el director del equipo de operaciones de plataforma de Yahoo! y el antiguo jefe del equipo de ingenieros Brian Acton. WhatsApp una aplicación que sigue creciendo a diario debido a la facilidad de acceso por los usuarios.

Según Fundación Telefónica (2013), las “redes sociales móviles” como WhatsApp a partir del uso de los sistemas de mensajería instantánea ha aumentado su popularidad y uso.

Con la aparición de los Smartphone, Hebella (2014) cuenta que nacieron las aplicaciones de mensajería instantánea, entre las que destaca el aplicativo del WhatsApp. Esta aplicación admite enviar mensajes de texto, de voz, fotografías y vídeos, de forma casi gratuita.

2.2.3.4. Ventajas de las Redes sociales más utilizadas

Facilitan construir una identidad de manera virtual, se les accede a los usuarios compartir con otros cibernautas todo tipo de información, como lo son: costumbres, creencias, tradiciones y entre otras actividades de acuerdo a su contexto sociocultural.

Favorecen las socializaciones entre personas, obviando cualquier tipo de barrera cultural o física además que la información está a nuestra disposición.

2.2.3.5. Desventajas de las Redes sociales más utilizadas

Las redes sociales se han utilizado para realizar hechos delictivos como lo son estafas y secuestros y entre otros. Además, se puede nombrar las siguientes desventajas.

- Propicia que las personas se alejen.
- Obstruyen que las personas realicen otras actividades.
- La información no es 100% confiable.
- Puedes encontrar amistades peligrosas.
- Puede causar una adicción por el uso de horas excesivo

2.2.3.6. Características de la adicción a las redes sociales

Fernández (2013), da a conocer una lista de características conformes de la adicción a las redes sociales, las cuales logran estar afines a los problemas del individuo, como personal, familiar y social; es por eso que usa las redes sociales como un medio para llamar la atención, y también para interactuar con otras personas mediante un ordenador o aparato móvil.

- Síndrome de abstinencia: La persona experimenta malestar físico y emocional cuando no está en contacto; mientras que cuando se conecta ese efecto desaparece.
- Saliencia: Las redes sociales se convierten en una actividad principal de la vida cotidiana.

- Cambios de humor: El individuo presenta cambios toscos en el estado de ánimo.
- Tolerancia: El individuo se conecta más tiempo a las redes sociales para conseguir los mismos resultados o efectos.
- Conflicto: El individuo es consciente del problema que tiene; pero, sin embargo, no puede controlar su conducta, así que pasa gran parte de su tiempo conectado a las redes desatendiendo otras actividades, como las relaciones interpersonales con sus compañeros, amigos y familiares.
- Recaída: Presume de poder desconectarse; sin embargo, no lo puede hacer. Además, los patrones de conducta reaparecen posterior a un periodo de abstinencia.

2.3. Términos básicos

Adolescencia: periodo comprendido entre la niñez y la etapa adulta donde la persona experimenta cambios en su cuerpo y va formando su personalidad.

Estudiante: persona que está en proceso de aprendizaje dentro de un centro de estudios, donde es guiado por un maestro para adquirir un oficio o una profesión.

Relaciones interpersonales: son todas las acciones donde las personas establecen vínculos intercambiando ideas, intereses, emociones o algún tipo de comunicación.

Habilidades sociales: conjunto de destrezas o habilidades que permiten una adecuada comunicación entre las personas y refuerzan las relaciones interpersonales.

Conducta: conjunto de respuestas que emite una persona ante diferentes estímulos con el fin de adaptarse a las condiciones del medio donde se desenvuelve.

Adicción: enfermedad en la cual la persona es afectada a nivel físico y psicológico donde se establece una dependencia a las ciertas actividades o sustancias que con el tiempo genera consecuencias nefastas en quien la padece.

Emociones: conjunto de reacciones a nivel fisiológico y psicológico que experimenta una persona ante determinados estímulos con el fin de adaptarse a la situación que se le presenta.

Salud mental: refiere a un estado de equilibrio entre los aspectos psicológicos, emocionales y sociales presentes en una persona que le permiten establecer adecuadas relaciones interpersonales en cualquier ámbito de su vida.

Estrategias de afrontamiento: conjunto de recursos o acciones que una persona pone en marcha con el fin de enfrentarse o resolver situaciones que se presentan en su vida diaria.

Institución educativa: organismo que incluye a un conjunto de personas e infraestructura debidamente organizados cuya finalidad es impartir conocimientos de forma metodológica y guiados por autoridades públicas o particulares.

III. METODOLOGÍA

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

Ha: Existe relación significativa entre el estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

Ho: No existe relación significativa entre el estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe relación entre las dimensiones del estrés académico y el uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

3.1.3. Criterios de selección

a. Criterios de inclusión

- Estudiantes del género femenino y masculino matriculados en año en curso.

b. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no hayan ratificado en matrícula 2021.
- Estudiantes no matriculados en la I. E.
- Estudiantes que fueron parte de la prueba piloto.

c. Criterio de eliminación

- Estudiantes que no hayan completado el cuestionario.
- Estudiantes que hayan marcado más de una alternativa en el mismo ítem.

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual

Estrés académico:

Barraza (2006), para corroborar si el estudiante está estresado o no, es importantes averiguar sobre su preocupación en ese momento y si aparecen otros síntomas más, por ejemplo: bloqueo mental, trastornos en el sueño, dolor de cabeza, problemas digestivos, etc. Un conjunto de estos síntomas, asociados a una ausencia clara de enfermedad, es un indicador de que un alumno está estresado.

Uso de redes sociales:

Cobo y Romaní (2007), las redes sociales son “todos aquellos materiales diseñados para la creación de espacios que promuevan o faciliten la conformación de comunidades e instancias de intercambio social”

3.2.2. Definición operacional

Estrés académico:

Barraza (2006) El inventario SISCO fue elaborado para tener conocimiento de las cualidades del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio, la prueba posee 31 ítems, los cuales evalúan 3 áreas.

Uso de redes sociales:

Cabrera (2017), Las redes sociales cuentan “todas aquellas herramientas trazadas para la creación de espacios que originen o faciliten la conformación de intercambio social” donde conoceremos la relación existente el uso de las redes sociales, funcionamiento, grado de apertura, integración, modo de comunicación.

3.2.3. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVEL DE MEDICIÓN
V1 Estrés académico	El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2006).	Estrés: Si se define el estrés como: “Desequilibrio (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en las que el fracaso ante esa demanda posee importantes consecuencias (percibidas) para el individuo”.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estresores ➤ Síntomas ➤ Afrontamiento al estrés. 	0 a 20 Nunca 21 a 40 Rara vez 41 a 60 Algunas veces 61 a 80 Casi siempre 81 a 100 Siempre	Intervalo
V2 Uso de Redes sociales	Vilca y Vallejos (2015) sostienen que la adicción a las redes sociales, es el deterioro en la capacidad de autocontrol, relacionándose directamente con la dependencia, generando un síndrome de abstinencia, por no poder acceder a las redes sociales.	Esta variable será evaluada a través de la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales (CrARS), fue creada por Vilca y Vallejos en Perú, este instrumento se construyó en base a la teoría cognitivo-conductual, cuyo objetivo es el de evaluar cuantitativa y cualitativamente los síntomas que presenta la adicción a redes sociales.	Según finalidad Según su modo de funcionamiento Según grado de apertura Según grado de integración Foros	N = Nunca CN = Casi Nunca AV = Algunas Veces MV = Muchas Veces S = Siempre	Intervalo

3.3. Tipo y nivel de investigación

3.3.1. Tipo de investigación

El tipo de la investigación es básica, ya que observamos el problema y el objetivo es determinar relación significativa entre estrés académico y el uso de las redes sociales; por ende, no experimental por qué no se alteró ni modifico las variables de estudio, solo se describió y analizo dichas variables de estudio. “Se presume investigar la incidencia de las modalidades, categorías o niveles de una o más variables en una población” (Hernández et al., 2014).

3.3.2. Nivel de investigación

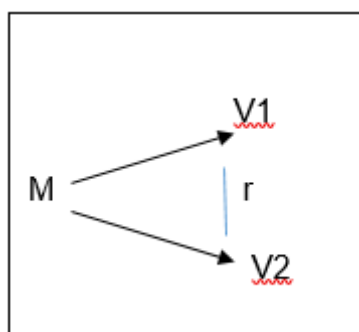
Es correlacional, recoge información sin manipular las variables; se refiere correlacional al grado de correspondencia significativa que existía entre las dos variables. Los estudios correlacionales “tienen como intención describir relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un instante determinado” (Hernández et al., 2014).

3.3.3. Enfoque

El estudio de investigación tiene un enfoque cuantitativo, considerando que las investigaciones cuantitativas son las que se realizan utilizando el instrumento de recolección de datos como el inventario SISCO y cuestionario de uso de redes sociales, nos permite analizar y determinar, si existe una correlación entre ambas variables, además se utilizó el estadístico SPSS versión 25, para contrastar la hipótesis planteada, respecto a la realidad objeto de estudio.

3.4. Diseño de investigación

El diseño será no experimental, se define al diseño no experimental aquel que se realiza sin manejar a propósito las variables, Se trata de no hacer variar en manera intencional tales variables independientes para ver su repercusión sobre otras variables. (Hernández et al., 2014).



M: Muestra en estudio

V1: estrés académico

V2: uso de redes sociales

3.5. Población y muestra de estudio

3.5.1. Población

Para Hernández, Fernández (2014) la población es el conjunto de todos los casos que coinciden con determinadas especificaciones. La población de la presente investigación estuvo compuesta por los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco - Perú 2021, matriculados en el año 2021 siendo el total de 95 estudiantes.

3.5.2. Muestra

La muestra es el subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta Hernández y Fernández (2014). La muestra fue no probabilística porque no se utilizó ninguna fórmula fue intencional ya que las características de la investigación exigieron dicha muestra. La muestra del estudio estará integrada por 95 estudiantes de quinto de secundaria matriculados el año en curso, de ambos géneros.

3.5.3. Muestreo

El tipo de muestra aplicada fue no probabilística, ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación, los propósitos y toma de decisión del investigador Hernández y Fernández (2014).

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas de recolección de datos

El procedimiento que se realizó es la “encuesta” con el objetivo de obtener datos e información; eficaz y predecir los resultados, en una sucesión de preguntas que se realiza a muchos estudiantes para reunir datos sobre un asunto determinado del que se quiere investigar (Arias, 2012).

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos de la presente investigación son el inventario de estrés académico SISCO y escala de redes sociales.

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos descripción breve de la ficha

La recolección de datos se realizó solicitando el permiso necesario a la dirección de la institución educativa, contando con los dos instrumentos ya impresos para toda la muestra que consta en 100 estudiantes, se les aplicó de manera individual por un tiempo de 30 min. Para ambas pruebas, se tomó entre seis a siete evaluados diariamente para así poder concluir en aproximadamente 10 días toda la etapa de aplicación de los instrumentos para luego pasar a la calificación respectiva de cada prueba.

Ficha técnica del instrumento para medir el Estrés académico

Nombre Original	: Inventario de Estrés Académico
Nombre de la Adaptación	: Inventario de Estrés Académico SISCO
Autores	: Arturo Barraza Macías
Adaptación	: Durango – México
Numero de ítems	: 30 ítems
Aplicación	: Individual y colectiva.
Edad que evalúa	: de 15 a 26 años
Dimensiones	: Estresores Síntomas Afrontamiento al estrés

Validación: La validez de contenido fue determinada mediante la comparación sistemática de los ítems de la prueba con el dominio de contenido estudiado, este análisis es posible de ser llevado a cabo de dos maneras, primero lógica y racional describiendo el por qué es incluida en la prueba; y segundo, mediante cierto número de jueces con experiencia en el campo se evalúa el grado en que los reactivos concuerdan con los planteamientos del constructo del instrumento, a esta actividad se denomina el criterio de jueces (Escurra, 1988).

Es la modalidad más habitual para realizar la validez de contenido, se calcula por medio de la prueba binomial o calculando el coeficiente de validez de Aiken. Este coeficiente puede obtener valores entre 0 y 1, y a medida que sea más elevado el valor computado, el ítem tendrá una mayor validez de contenido. Tal como lo señala Escurra (1988), la fórmula utilizada para determinar la validez de contenido fue la siguiente:

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

En donde

- S: es igual a la sumatoria de Si (valor asignado por el Juez).
- N: es el número de jueces
- C: constituye el número de valores del Inventario, en este caso 2 (acuerdo y desacuerdo).

Escurra (1988) afirma que para que un ítem se considere válido, con un nivel de significancia de 0,05, es necesario contar con la aprobación de 8 jueces como mínimo (en el caso de que sean 10 jueces).

En los ítems 17, 25 y 28 se cambiaron algunos términos por sinónimos que sean más comprensibles para la población. Esto no alteró la intención de la pregunta.

Ficha técnica del instrumento para medir Redes sociales

Nombre del instrumento	: Escala de redes sociales
Autor	: Cabrera Martínez, Corina del Pilar
Año	: 2017
Adaptado por	: Cabrera Martínez, Corina del Pilar
Numero de ítems	: 40 ítems
Ámbito de aplicación	: Educativo, Social
Aspectos que evalúa	: El nivel de uso de las redes sociales
Edades de aplicación	: Adolescentes y adultos
Dimensión	: Según su finalidad Modo de funcionamiento Grado de apertura Grado de interacción Foros

Validez: Situaciones de aplicación del mismo, por lo que la determinación de la normalidad es un común denominador. Hay que tener en cuenta si la muestra tiene un tamaño igual o menor de 50 casos, se contrasta la normalidad con la prueba de Shapiro-Wilk, pero si la muestra es mayor de 50 casos se aplica la prueba de Kolmogorov – Smirnov. En nuestro caso se aplicó la prueba de Kolmogorov – Smirnov por tener una muestra de 95 casos.

3.7. Métodos de análisis de datos

Una vez recogida la información se realizó la codificación para un mejor orden y control con la finalidad de procesarlas, utilizando el paquete Estadístico SPSS Versión 25 que admitió la obtención de una base de datos y la elaboración de tablas de frecuencias, en el siguiente orden:

- Calificación individual de cada protocolo y evaluando los ítems.
- Tabulación de resultados por cada ítem.
- Tabulación de resultados por cada variable.
- Tabulación de resultados por cada dimensión.
- Tabulación de resultados por indicadores.

La elaboración de cuadros y gráficos se realizaron mediante el programa Informático Microsoft Excel por su mejor manejo y ligereza.

Para analizar los resultados se tuvo en cuenta los objetivos, hipótesis y las variables, con el apoyo de la estadística descriptiva se realizó la construcción de tablas y gráficos que permitió interpretar los resultados obtenidos en las tablas de frecuencias y los porcentajes.

3.8. Aspectos éticos

La investigación a desarrollarse, se considera los aspectos de Código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú se tuvieron en cuenta los artículos 22, 23, 24, 25, 26 y 27 del capítulo III dedicado a la investigación. En la cual debe resaltar que se deberá a emplear el consentimiento informado.

Respetan la dignidad del ser humano con el compromiso de preservar y proteger los derechos humanos. Indagan aspectos psicológicos con el fin de acrecentar el conocimiento del comportamiento humano y la comprensión que poseen la personas sobre ellos mismos y sobre otros, con miras a ayudar al bienestar de la humanidad. Cuidan la privacidad e integridad de aquellos que requieren sus servicios y de los que aceptan participar en proyectos de investigación psicológica. Realizan el uso de sus capacidades sólo para intenciones que sean consistentes con estos valores y no permiten, con conocimiento de causa, su uso erróneo o inoportuno.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados de las variables de investigación

Tabla 1.

Variable de estrés académico y redes sociales

		Estrés laboral	Uso de redes sociales
N°	Válido	95	95
	Perdidos	0	0
Media		78,52	159,08
Error estándar de la media		,943	2,846
Mediana		80,00	136,00
Moda		80	136
Desv. Desviación		9,194	27,738
Varianza		84,529	769,397
Asimetría		-1,018	,028
Error estándar de asimetría		,247	,247
Curtosis		2,121	-1,319
Error estándar de curtosis		,490	,490
Rango		46	104
Mínimo		50	100
Máximo		96	204
Suma		7459	15113
Percentiles	25	75,00	136,00
	50	80,00	136,00
	75	84,00	184,00

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de redes sociales

De acuerdo a la tabla 1 se puede apreciar la descripción de las variables de investigación de estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco. Con el propósito de lograr los objetivos de la investigación, en esta sección se procede a describir la variable de la investigación: estrés académico y redes sociales, así como sus dimensiones, para ello se utilizó una estadística inductiva, comúnmente utilizada en ciencias sociales, el cual muestra los resultados obtenidos en las siguientes tablas y figuras.

4.2. Descripción de los resultados de la variable: Estrés académico

Tabla 2.

Distribución de frecuencias y porcentajes de estrés académico.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	4	4,2
Bajo	4	4,2
Promedio	62	65,3
Alto	18	18,9
Muy alto	7	7,4

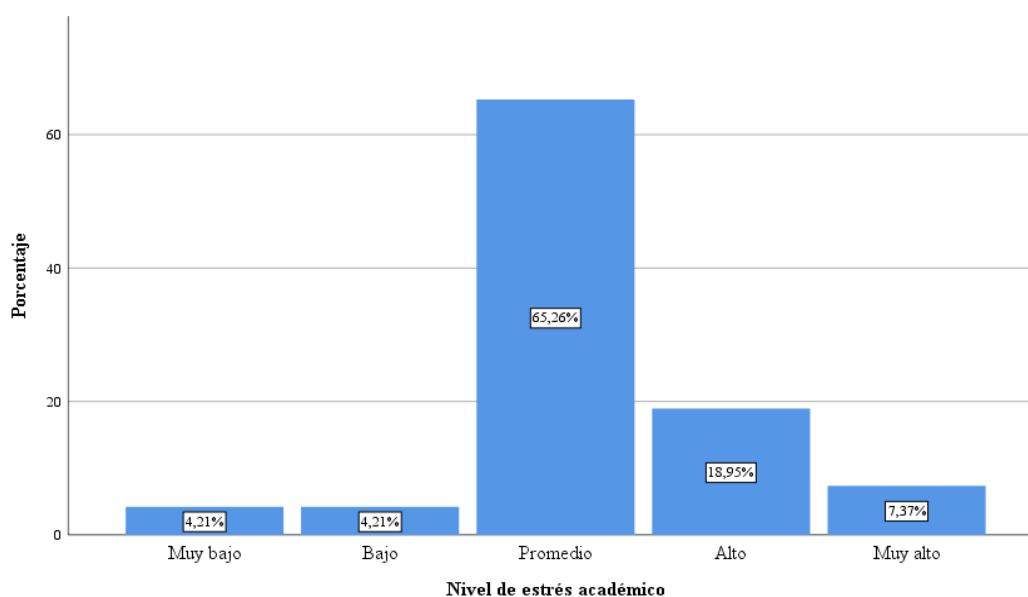


Figura 1. Distribución porcentual de estrés académico

En la tabla 2 y figura 1, se observa el 65,26% el cual representa 62 estudiantes que presentan un nivel de estrés académico promedio, un 18,95% representado por 18 estudiantes presentan alto nivel de estrés, el 7,37% representado por 7 estudiantes presenta niveles muy altos de estrés académico y un 4,21 representado por 4 estudiantes presentan niveles muy bajos como bajos respectivamente.

4.3. Descripción de los resultados de las dimensiones de estrés académico

Tabla 3.

Distribución de frecuencia y porcentajes según la subdimensión Síntomas o Reacciones psicológicas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	1,1
Bajo	31	32,6
Promedio	14	14,7
Alto	49	51,6
Muy alto	1	1,1

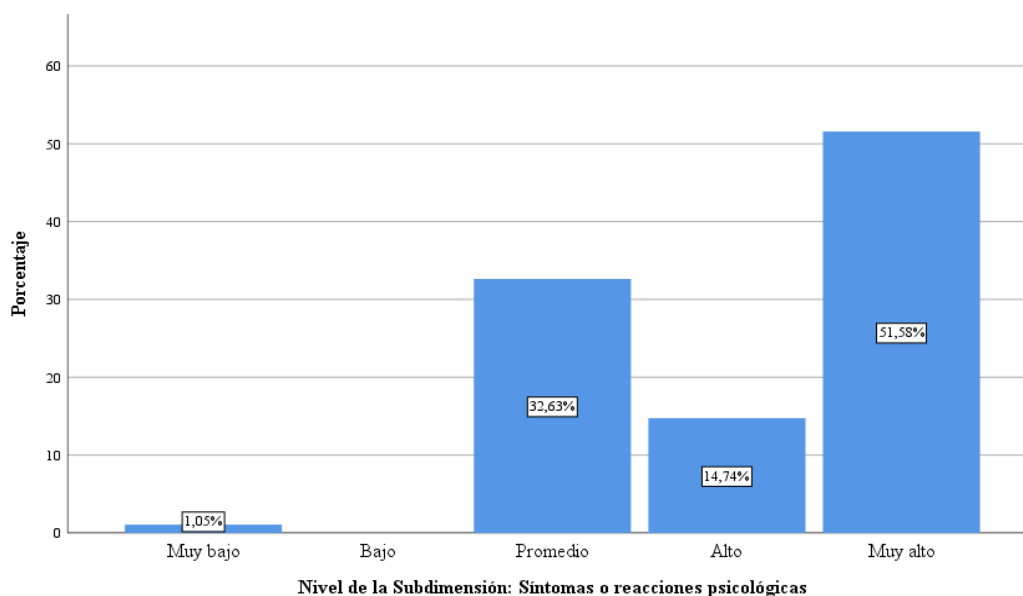


Figura 2. Distribución porcentual del subdimensión Síntomas o Reacciones psicológicas

En la tabla 3 y figura 2, se observa el 51,58% el cual representa 49 estudiantes presentan muy alto niveles de la dimensión síntomas un 32,63% representado por 31 estudiantes presentan un nivel promedio un 14,74% representado por 14 estudiantes presentando altos niveles y el 1,05% representado por 1 estudiante presenta muy bajos niveles en dicha dimensión.

Tabla 4.

Distribución de frecuencia y porcentajes según la subdimensión Síntomas o Reacciones físicas.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	1	1,1
Bajo	16	16,8
Promedio	22	23,2
Alto	56	58,9
Muy alto	1	1,1

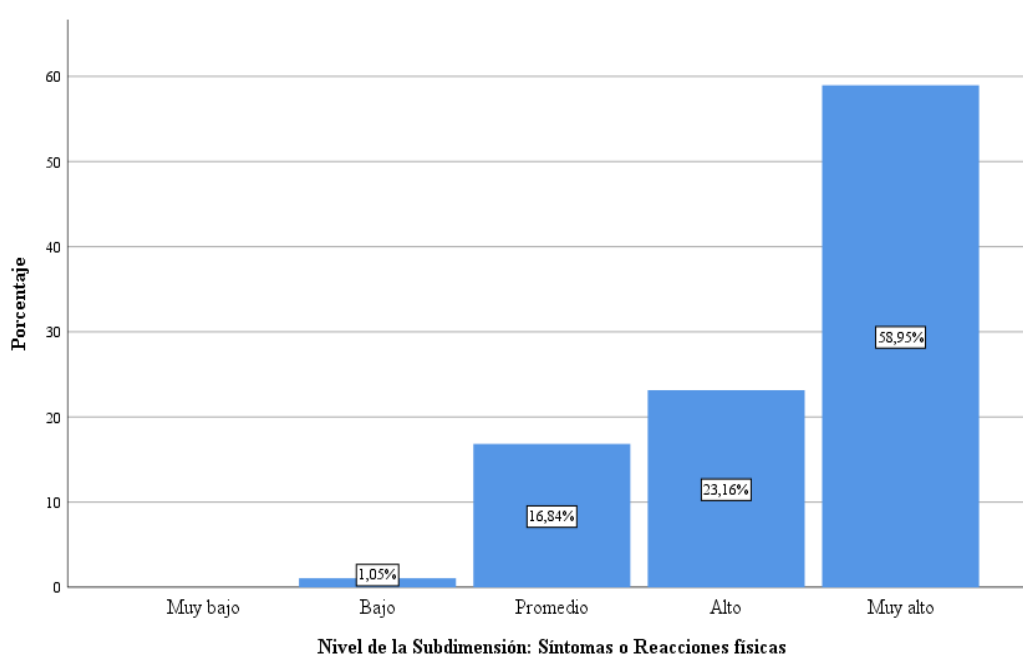


Figura 3. Distribución porcentual del subdimensión Síntomas o Reacciones físicas.

En la tabla 4, figura 3 se observa que el 58,95% representado por 56 estudiantes presentan muy altos niveles en la subdimensión de síntomas o reacciones físicas, el 23,16% representado por 22 estudiantes presentan altos niveles en síntomas o reacciones físicas, un 16,84% representado por 16 estudiantes presentan un nivel promedio y solo un 1,95% representado por un estudiante presentan niveles bajos en dicha subdimensión.

Tabla 5.

Distribución de frecuencia y porcentajes en estudiantes según la dimensión Estrategias de afrontamiento personal.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	24	25,3
Bajo	45	47,4
Promedio	10	10,5
Alto	1	1,1
Muy alto	15	15,8

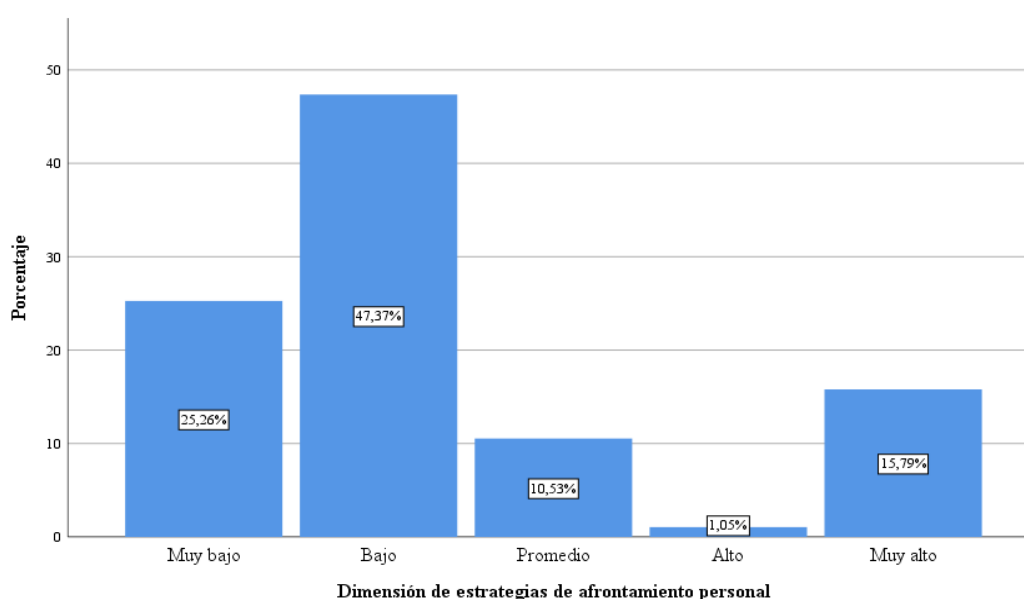
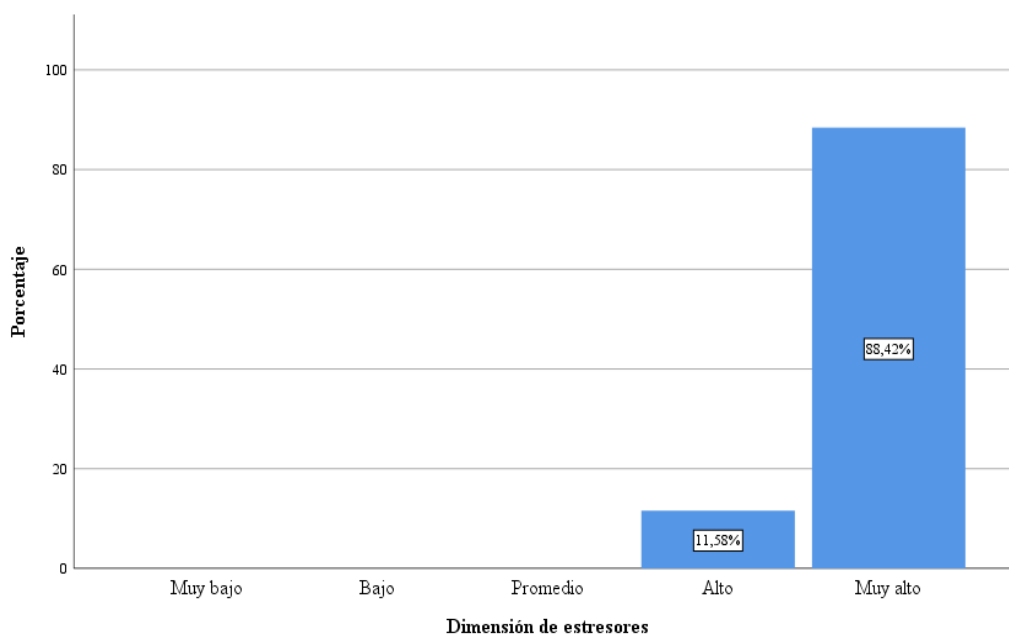


Figura 4. Distribución porcentual de la dimensión Estrategias de afrontamiento personal.

En la tabla 5, figura 4 se observa que el 47,37% representado por 45 estudiantes presentan niveles bajo en la dimensión de afrontamiento personal, el 25,26% representado por 24 estudiantes presentan niveles muy bajos, un 15,79% representando por 15 estudiantes presentan un nivel muy alto, el 10,53% representado por 10 estudiantes, presentan un nivel promedio y el 1,05% representando por 1 estudiante presenta altos niveles en la dimensión de estrategias de afrontamiento personal.

Tabla 6.*Distribución de frecuencia y porcentajes según la dimensión Estresores*

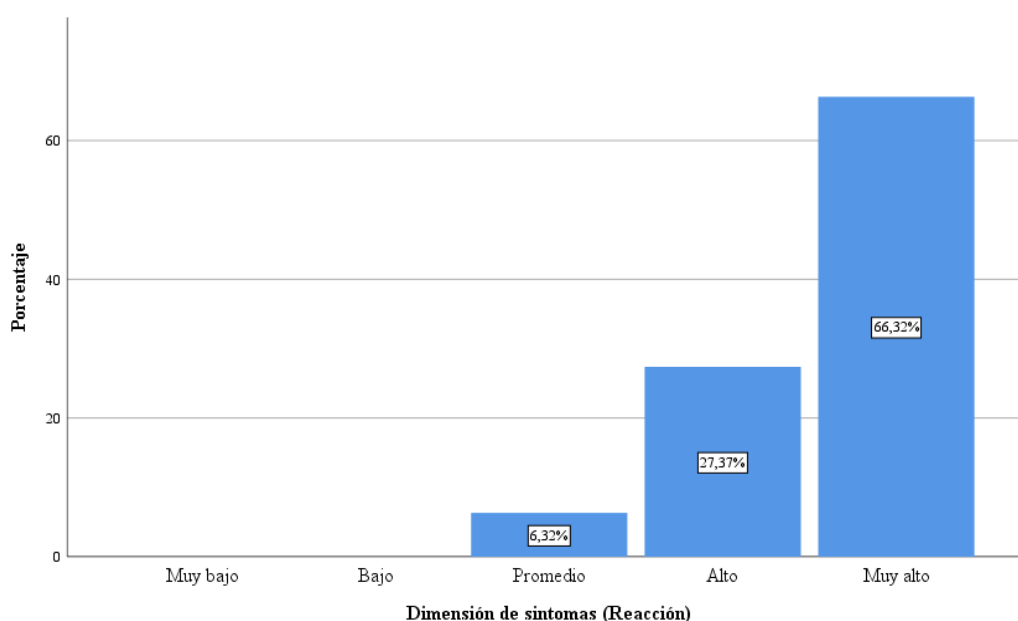
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0
Bajo	0	0
Promedio	0	0
Alto	11	11,6
Muy alto	84	88,4

**Figura 5.** Distribución porcentual de la dimensión estresores

En la tabla 6, figura 5 se observa que el 88,47% representado por 84 estudiantes, presentan muy altos niveles en la dimensión de estresores, el 11,58% representado por 11 estudiantes presentan altos niveles de la dimensión de estresores.

Tabla 7.*Distribución de frecuencia y porcentajes según la dimensión Síntomas (Reacción).*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0
Bajo	0	0
Promedio	6	6,3
Alto	26	27,4
Muy alto	63	66,3

**Figura 6.** Distribución porcentual de la dimensión Síntomas (Reacción).

En la tabla 7, figura 6, se observa que el 66,32% representado por 63 estudiantes presentan muy altos niveles en la dimensión de síntomas (reacción), un 27,37% representado por 26 estudiantes presentan altos niveles, y un 6,32% representado por 6 estudiantes presentan un nivel promedio de la dimensión Síntomas (Reacción).

Tabla 8.

Distribución de frecuencia y porcentajes en estudiantes según la dimensión estrategias de afrontamiento.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	67	70,5
Bajo	1	1,1
Promedio	21	22,1
Alto	2	2,1
Muy alto	4	4,2

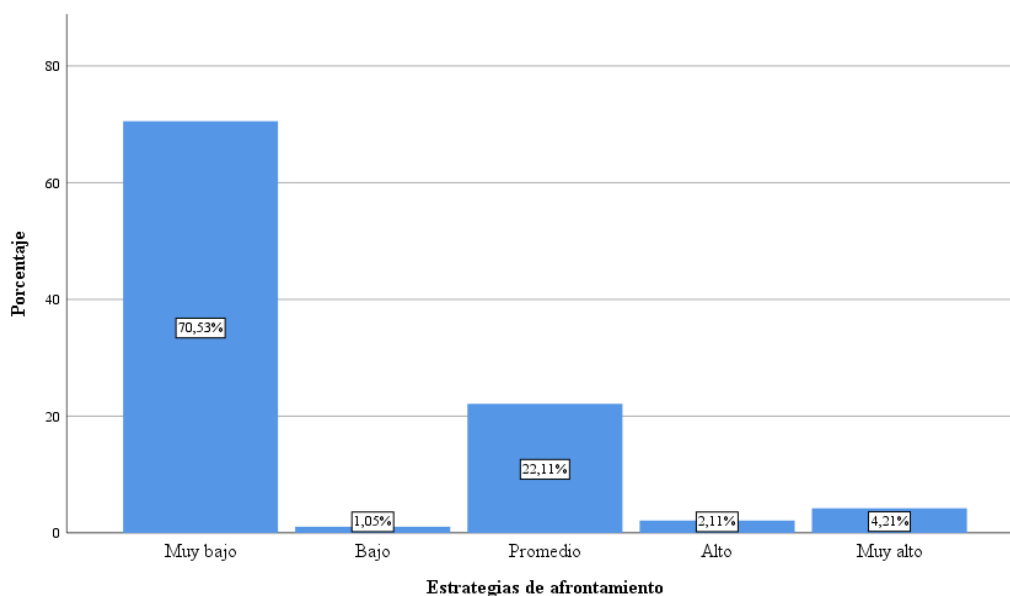


Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión Estrategias de afrontamiento.

En la tabla 8, figura 7, se observa que el 70,53% representado por 67 estudiantes presentan muy bajas estrategias de afrontamiento, un 22,11% representado por 21 estudiantes presentan un nivel promedio, el 4,21% representado por 4 estudiantes presentan niveles muy altos, un 2,11% representado por 2 estudiantes presentan altos niveles y un 1,05% representado por 1 estudiante presenta niveles bajos en estrategia de afrontamiento.

4.4. Descripción de los resultados de la variable: Uso de las redes sociales

Tabla 9.

Distribución de frecuencia y porcentajes según el uso de redes sociales.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	3,2
Medio	45	47,4
Alto	5	5,3
Muy alto	42	44,2

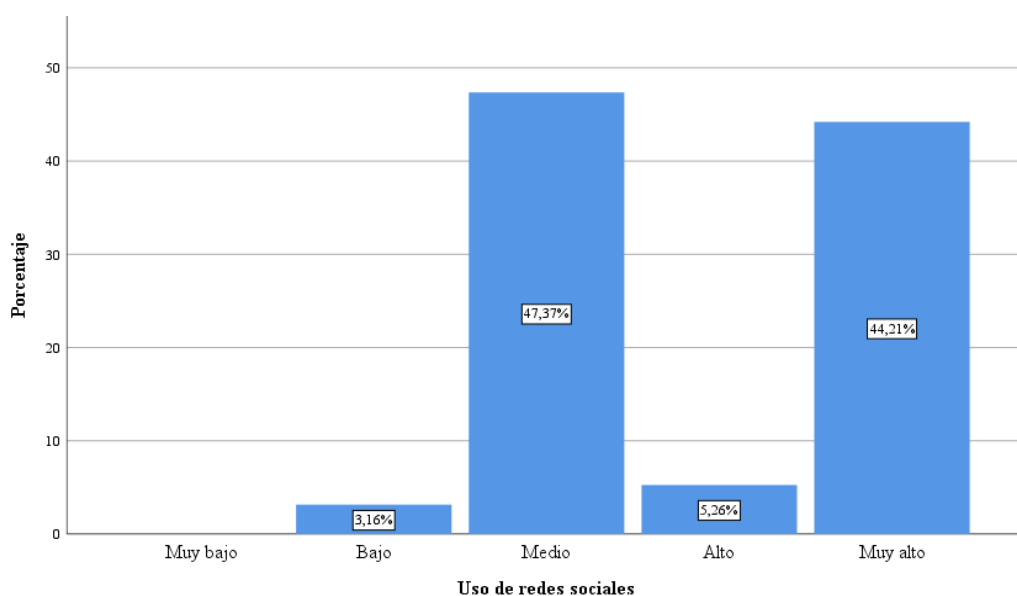


Figura 8. Distribución porcentual del uso de redes sociales.

En la tabla 9, figura 8, se observa que el 47,37% representando por 45 estudiantes presentan niveles medios del uso de redes sociales, un 44,21% representado por 42 estudiantes presentan muy altos niveles del uso de redes sociales, un 5,26% representado por 5 estudiantes presentan altos niveles del uso de redes sociales, un 3,16% representando por 3 estudiantes presentan bajos niveles del uso de redes sociales.

Prueba de normalidad

H0: Los datos provienen de una distribución normal

H1: Los datos no provienen una distribución normal

Tabla 10.

Prueba de normalidad para Estrés académico y Uso de las redes sociales.

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	0.223	95	0.000
Síntomas	0.128	95	0.000
Afrontamiento al estrés.	0.175	95	0.000
Total, Estrés Académico	0.152	95	0.000
Según finalidad	0.062	95	0.007
Según su modo de funcionamiento	0.077	95	0.000
Según grado de apertura	0.067	95	0.003
Según grado de integración	0.092	95	0.000
Foros	0.084	95	0.000
Total, Redes Sociales	0.057	95	0.022

En la tabla 10, se presenta el análisis mediante prueba de normalidad y de acuerdo con la teoría al contar con una muestra mayor a 50 sujetos se toma en cuenta los valores de Kolmogorov-Smirnov es así que se aprecia que cumplen con el valor teórico $p < .05$ por lo tanto se usaran pruebas no paramétricas para los siguientes análisis estadísticos.

Prueba de hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre el estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

H1: Existe relación significativa entre el estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

Tabla 11.*Relación entre Estrés académico y Uso de las redes sociales.*

		Uso de redes sociales	
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	-,232
		Sig. (bilateral)	,024
		N	95

En la tabla 11 se observa una correlación entre estrés académico y uso de redes sociales muy bajo, inverso y significativo ($r = -0.232^*$, $p = 0.024$) lo que significaría que a menor estrés académico mayor será el uso de redes sociales.

Prueba de hipótesis específicas

H0: No existe relación significativa de las subdimensiones de estrés académico y el uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

H1: Existe relación significativa de las subdimensiones estrés académico y el uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.

Tabla 12.*Relación entre la dimensión: Estresores y Uso de las redes sociales.*

		Uso de redes sociales	
Rho de Spearman	Dimensión: estresores	Coeficiente de correlación	-,129
		Sig. (bilateral)	,214
		N	95

En la tabla 12 se observa una correlación entre la Dimensión de estresores y uso de redes sociales es nulo, inverso y no significativo ($r = -0.129$, $p = 0.214$).

Tabla 13.

Relación entre la Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas y Uso de las redes sociales.

		Uso de redes sociales	
Rho de Spearman	Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas	Coeficiente de correlación	-,163
		Sig. (bilateral)	,114
		N	95

En la tabla 13 se observa una correlación entre el subdimensión: síntomas o reacciones psicológicas y uso de redes sociales es muy bajo, inverso y no significativo ($r = -0.163$, $p = 0.114$).

Tabla 14.

Relación entre la Subdimensión: Síntomas o Reacciones psicológicas y Uso de las redes sociales.

		Uso de redes sociales	
Rho de Spearman	Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas	Coeficiente de correlación	-,226
		Sig. (bilateral)	,028
		N	95

En la tabla 14 se observa una correlación entre el subdimensión: síntomas o reacciones psicológicas y uso de redes sociales es muy bajo, inverso y significativo ($r = -0.226^*$, $p = 0.028$) lo que significaría que a menor subdimensión: síntomas o reacciones psicológicas mayor será el uso de redes sociales.

Tabla 15.

Relación entre la subdimensión: Síntomas o Reacciones conductuales y uso de las redes sociales.

		Uso de redes sociales	
Rho de Spearman	Dimensión: Síntomas (Reacción)	Coeficiente de correlación	-,164
		Sig. (bilateral)	,113
		N	95

En la tabla 15 se observa una correlación entre la dimensión Síntomas (Reacción) y Uso de redes sociales es nulo, inverso y no significativo ($r = -0.164$, $p = 0.113$).

Tabla 16.

Relación entre la dimensión: Estrategias de afrontamiento personal y Uso de las redes sociales.

		Uso de redes sociales	
Rho de Spearman	Dimensión: Estrategias	Coefficiente de correlación	-,036
	de afrontamiento	Sig. (bilateral)	,727
	personal	N	95

En la tabla 16 se observa una correlación entre la Dimensión de Estrategias de afrontamiento personal y Uso de redes sociales es nulo, inverso y no significativo ($r = -0.036$, $p = 0.727$).

V. DISCUSIÓN

En este espacio analizaremos los resultados encontrados en relación con los objetivos planteados a continuación veremos:

Como objetivo general consideramos determinar la relación entre el estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021, En la tabla 11 se observa una correlación entre estrés académico y uso de redes sociales muy bajo, inverso y significativo ($r = -0.232^*$, $p = 0.024$) lo que significaría que a menor estrés académico mayor será el uso de redes sociales, por lo concluimos que los estudiantes usan las redes sociales para distraerse y en cuanto más estresados están menos tiempo dedican a las redes sociales resultados que difieren a los encontrados por Díaz (2020) en un trabajo de investigación sobre estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Se evidencio que hay relación entre ambas variables, es decir a mayor nivel de estrés académico, aumenta el nivel de uso de las redes sociales, en nuestro caso esta relación es inversa. Salas (2017) El estrés académico y la adicción a redes sociales en universitarios de la Molina. Los resultados reflejan que hay una correlación positiva entre la dimensión de ambas variables, pero no hay correlación directa entre estrés académico y adicción a las redes sociales. Arroyo y Melgarejo (2020) se llegó a los siguientes resultados hay nivel estrés alto de estrés académico y de adicción a redes sociales, se desprende que este alto estrés no es causado directamente por el uso de las redes sociales, siendo otras las dimensiones que afecta como sobre carga de tareas universitarias y la competencia.

El primer objetivo específico fue describir el estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. En la tabla 2 y figura 1, se observa el 65,26% el cual representa 62 estudiantes que ostentan un nivel de estrés académico promedio, un 18,95% representado por 18 estudiantes presentan alto nivel de estrés, el 7,37% representado por 7 estudiantes presenta niveles muy altos de estrés académico y un 4,21 representado por 4 estudiantes presentan niveles muy bajos como bajos respectivamente, Por lo que concluimos que el nivel estrés

académico predominante es el promedio con un 66% de la muestra total, esto debido que las condiciones de estudio actuales, aumenta la sensación de fatiga, cansancio, ya que la ausencia del profesor, la exposición de los estudiantes a un dispositivo tecnológico agota con mayor facilidad, hoy los estudiantes están lidiando con factores estresores. Para Quispe (2019) el nivel de estrés académico de los escolares del cuarto y quinto grado de secundaria es alto. Esta conclusión general se sustenta con el 72% de escolares que demostraron el nivel alto de estrés.

El segundo objetivo fue describir el nivel del uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. En la tabla 9, figura 8, se observa que el 47,37% representando por 45 estudiantes presentan niveles medios del uso de redes sociales, un 44,21% representado por 42 estudiantes presentan muy altos niveles del uso de redes sociales, un 5,26% representado por 5 estudiantes presentan altos niveles del uso de redes sociales, un 3,16% representando por 3 estudiantes presentan bajos niveles del uso de redes sociales. Por lo que concluimos que el uso de las redes sociales es alto en un 47% seguido muy alto en 44%, por lo que debemos de considerar que el uso libre de los dispositivos móviles admite que los niveles de uso de redes sociales sean altos. Para Dongo (2019) un numeroso porcentaje de jóvenes se ubica en un nivel medio en el uso de redes sociales. Encontré que no existen oposiciones en cuanto a la variable de estudio, según el sexo, sin embargo, si existen diferencias con respecto a la edad, donde la mayoría de los escolares de mayor edad (15 a 17 años) se sitúan en un nivel medio a alto.

El último objetivo fue determinar la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y el uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021, los resultados reflejan que en la tabla 14 se observa una correlación entre la Dimensión de estrategias de afrontamiento personal y uso de redes sociales es nulo, inverso y no significativo ($r = -0.036$, $p = 0.727$).

VI. CONCLUSIONES

Tras procesar los datos y analizar los respectivos resultados se proponen las conclusiones siguientes:

- 1) Existe una relación entre estrés académico y uso de redes sociales muy baja, inversa y significativa ($r = -0.232^*$, $p = 0.024$) lo que significaría que a menor estrés académico será mayor el uso de redes sociales.
- 2) El nivel del estrés académico elevado es el promedio con un 66% de la muestra total, esto debido que las condiciones de estudio actuales.
- 3) El uso de las redes sociales es alto en un 47% seguido muy alto en 44%, por lo que debemos de considerar que el uso libre de los dispositivos móviles permite que los niveles de uso de redes sociales sean altos.
- 4) No existe una relación entre la dimensión de estrategias de afrontamiento personal y el uso de las redes sociales pues según $r = -0.036$, $p = 0.727$, esta relación es nula, inversa y no significativa.

VII. RECOMENDACIONES

- 1) Se recomienda a los directivos de la institución educativa implementen un programa sobre tecnología y uso de redes sociales con el propósito de informar a los estudiantes sobre las desventajas y consecuencias del uso excesivo de las redes sociales, además de proporcionar estrategias para el uso del adecuado tiempo libre.
- 2) El comité de Tutoría se recomienda desarrollar campañas periódicas de psicoeducación a los estudiantes para brindarles estrategias de afrontamiento adecuadas para hacer frente al estrés académico.
- 3) Coordinar con el comité de tutoría de la institución educativa talleres para padres y estudiantes con el fin de concientizar sobre las consecuencias del uso indiscriminado de las redes sociales además de propiciar un uso adecuado y responsable de las mismas.
- 4) Implementar dentro del horario de tutoría actividades que propicien en los estudiantes la adquisición de mecanismos de afrontamiento y el desarrollo de estrategias para responder adecuadamente ante la presencia del estrés académico.
- 5) La institución educativa debe compartir los resultados encontrados con los docentes para que puedan garantizar una educación más interactiva que ayude a la reducción del alto de nivel estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Acero, M., Pardo, J. y Rojas, Y. (2018). *Correlación entre inteligencia emocional, uso de redes sociales e interés académico de las alumnas de noveno grado de la Institución Educativa Municipal Técnica Comercial Santa Rita, Facativá, Cundinamarca* (Tesis de pregrado, Universidad de Cundinamarca). Repositorio de la Universidad de Cundinamarca. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1618/CORRELACI%c3%93N%20ENTRE%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%2c%20USO%20DE%20REDES%20SOCIALES%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%c3%89MICO%20DE%20LAS%20ES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Acosta J. y Ortiz, K. (2017). *Influencia del uso de las redes sociales en la autoestima de juventudes de 18 a 25 años de edad en la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña en el periodo mayo - agosto de los años 2017 Santo Domingo Distrito Nacional* (Tesis de pregrado, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña). Repositorio institucional RI – UNPHU. <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/1206>
- Alejos R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. (Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega). Repositorio Institucional. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Amézquita, L. (2017). *Uso de redes sociales concerniente con el estrés juvenil en estudiantes del centro de idiomas Universidad Católica de Santa María. Arequipa, 2016* (Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María). Repositorio de Tesis - Universidad Católica de Santa María. <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/6349>

- American Psychological Association (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20se%20describe%20con,salud%20tanto%20f%C3%ADsica%20como%20psicol%C3%B3gica>.
- Araujo, M. y Pinguz A. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de la Molina* (Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola). Repositorio Institucional USIL <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a5204cd3-7822-499b-b92a-dfdd72faf23f/content>
- Barraza, A. (2006). Una guía conceptual para realizar el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8(17), <http://www.psicologia.cientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Brugal, M., Rodríguez-Martos, A. y Villalbí, J. (2006). Nuevas y viejas adicciones: implicaciones para la salud pública. *Gaceta Sanitaria*, 20(1), 55-62. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911106715679>
- Cahuire, R. y Ochoa, E. (2016). *Dimensiones de la personalidad y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín* (Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín). Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3629/Pscacora.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Córdova, C. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* (tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión). Repositorio de tesis Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Díaz, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*, (Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego). Repositorio Digital de la Universidad Privada Antenor Orrego. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6893/1/REP_PSI_CLAUDIA.DIAZ ESTR%c3%89S.ACAD%c3%89

89MICO.ADICCI%c3%93N.REDES.SOCIALES.ESTUDIANTES.UNIVERSI
DAD.PRIVADA.TRUJILLO.pdf

Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de administración*, 1(1), 71-84. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3698512.pdf>

Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña E. (2009). Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad, 29-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5027197>

Espinoza, J., y Kunimoto, H. (2020). *Estrés y el uso de las redes sociales de los estudiantes de las carreras para adultos que laboran de una universidad de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte). Repositorio institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24198/Espinoza%20Arroyo%2c%20Jes%c3%bas%20Carolina%20-%20Kunimoto%20Melgarejo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Garcia, C. (2009). Conceptualization and Measurement of Coping During Adolescence: A review of the Literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 42(2), 166-185. https://www.researchgate.net/publication/45147706_Conceptualization_and_Measurement_of_Coping_During_Adolescence_A_Review_of_the_Literature

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes2017* (Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Repositorio Institucional <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). MCGRAW-HILL.

Huamán, C. (2017). *Implementación de las estrategias didácticas para reducir el índice de adicción al internet de los niños del Centro de estimulación Temprana Yakidis - San Martín de Porres, 2017* (Tesis de pregrado,

Universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle). Repositorio Institucional UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3175>

Huamani, (2019). *Las redes sociales y su relación con el estrés juvenil en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar Arequipa - 2018*. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín). Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10673/EDMhubamf1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019). *Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/ticdiciembre.pdf>

Jabel, C. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador* (Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú). Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/417/TE SIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Jerez y Oyarzo (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>

Jiménez, M. (2013). *Adaptación del Inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos* (Tesis de pregrado, Universidad Central Marta Abreu de las Villas). Repositorio Institucional. <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/203/Tesis%20FINAL%20de%20MARY-%20imprimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuss DJ, Griffiths MD. Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

- López L, Solano A, Arias A, Aguirre S, Osorio C, Vásquez y E. (2012). El estrés laboral y los trastornos psiquiátricos en profesionales de la medicina. *Revista CES Salud Pública*, 3(2), 280-288. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4164138.pdf>
- Martínez, E. y Diaz, A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Mauricio, E. (2019). *Uso de las redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Ate- Vitarte* (Tesis de pregrado, Universidad Federico Villareal). Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3160>
- Medina, M. (2017). *Factores relacionados al estrés en enfermeras de emergencia del hospital San Juan de Lurigancho, 2017* (Tesis de posgrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). CYBERTESIS. Repositorio de tesis digitales. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7839/Medina_am.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Pulido, M., Serrano, M., Cano, E., Chávez, M., Montiel, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Quispe, C. (2019). *La indagación se relata al nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno* (Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano). Repositorio Institucional Universidad Nacional del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rayo, A. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de los jóvenes de 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas* (Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar). Red de bibliotecas Landivarianas. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>

- Sánchez et al (2014). Uso problemático de las redes sociales en estudiantes universitarios, *Revista Complutense de Educación*, 26(número especial), 159-174. <http://www.enriquesanchezrivas.es/images/usoredes.pdf>
- Soliz, G. y Soliz, R. (2014). *Exploración del estrés académico en alumnos de quinto y sexto grado "a, b y c" de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Sucre* (Tesis de pregrado, Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca). <https://docplayer.es/7506728-Exploracion-del-estres-academico-en-estudiantes-de-5to-y-6to-a-b-y-c-de-secundaria-en-la-unidad-educativa-domingo-savio-de-la-ciudad-de-sucre.html>
- Torres, A. (2018). *Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia, 2018* (Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo). Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29967>
- Torres, G. (2014). Uso de las redes sociales virtuales en un grupo de alumnas de un colegio femenino privado en Santiago de Chile. *Revista Dialnet*, 28(64), 143-161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280216>.
- Toro, A. (2015). *Marca personal en medios sociales digitales: propuesta de un modelo de autogestión*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Repositorio institucional. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/31130/1/T36220.pdf>
- Vilca, L y Vallejos, M. (2015). Construcción de la Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (Cr.A.R.S.). *Computers in Human Behavior*, 48 (2), 190–198. <https://dl.acm.org/citation.cfm?id=2781900.2782111>
- Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J., Rodríguez, S. y Pérez, A. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 97-104. <https://psycnet.apa.org/record/2016-18514-012>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES DIMENSIONES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre estrés académico y uso de redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021? ¿Cuál es el nivel de uso de las redes sociales</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre estrés académico y redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.</p> <p>Objetivos Específicos Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. Describir el nivel de uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria</p>	<p>Hipótesis General: Ha: Existe relación entre estrés académico y uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.</p> <p>Hipótesis específicas Ha: Existe un nivel alto de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. Ha: Existe un nivel alto de uso de las redes</p>	<p>Variable 1 Estrés académico</p> <p>Variable 2 Uso de las redes sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estresores ➤ Síntomas ➤ Estrategias de afrontamiento ➤ Bajo 0 a 20. ➤ Medianamente bajo 21 a 40 ➤ Medio 41 a 60 ➤ Medianamente alto 61 a 80 ➤ Alto 81 a 100 <p>Según finalidad Según su modo de funcionamiento Según grado de apertura Según grado de integración</p>	<p>Ficha técnica inventario de estrés académico SISCO</p> <p>Escala de Redes Sociales</p>	<p>Tipo: Básica no experimental, nivel descriptiva correlacional, buscamos relacionar dos variables para una población en una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. Aportaremos cierta información explicativa al interpretar y conocer las variables.</p> <p>Nivel: Diseño transversal, los</p>

<p>en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021? ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés académico y del uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021?</p>	<p>de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. Determinar la relación que existe entre las dimensiones de estrés académico y uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.</p>	<p>sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021. Ha: Existe relación entre las dimensiones del estrés académico y el uso de las redes sociales en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Yauri, Cusco – 2021.</p>		<p>Foros N = Nunca CN = Casi Nunca AV = Algunas Veces MV = Muchas Veces S = Siempre</p>	<p>datos son recolectados en un solo momento, buscando describir las variables del estudio. Población 100 estudiantes de 1ro a 5to año matriculados en el año 2021. Muestra 95 estudiantes de 5to año de ambos géneros y de edades entre 16 y 17años.</p>
--	---	---	--	--	---

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVEL DE MEDICIÓN
V1 Estrés académico	El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2006).	Estrés: Si se define el estrés como: “Desequilibrio (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en las que el fracaso ante esa demanda posee importantes consecuencias (percibidas) para el individuo”.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estresores ➤ Síntomas ➤ Afrontamiento al estrés. 	0 a 20 Nunca 21 a 40 Rara vez 41 a 60 Algunas veces 61 a 80 Casi siempre 81 a 100 Siempre	Intervalo
V2 Uso de Redes sociales	Vilca y Vallejos (2015) sostienen que la adicción a las redes sociales, es el deterioro en la capacidad de autocontrol, relacionándose directamente con la dependencia, generando un síndrome de abstinencia, por no poder acceder a las redes sociales.	Esta variable será evaluada a través de la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales (CrARS), fue creada por Vilca y Vallejos en Perú, este instrumento se construyó en base a la teoría cognitivo-conductual, cuyo objetivo es el de evaluar cuantitativa y cualitativamente los síntomas que presenta la adicción a redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Según finalidad ➤ Según su modo de funcionamiento ➤ Según grado de apertura ➤ Según grado de integración ➤ Foros 	N = Nunca CN = Casi Nunca AV = Algunas Veces MV = Muchas Veces S = Siempre	Intervalo

Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Evaluado(a):			
Sexo:		Edad	
Colegio:			
Grado:			
Evaluador(a):			

INSTRUCCIONES

El siguiente cuestionario tiene como objetivo central examinar las características del estrés que suele acompañar a los escolares de educación secundaria, superior y de postgrado durante el transcurso de sus estudios.

N	ÍTEM	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
A.	Durante el periodo de este semestre ¿has tenido instantes de preocupación o nerviosismo?						

En caso de elegir la alternativa "NO", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "SI", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

N°	ÍTEM				RTA
B.	Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.				
	POCO				MUCHO
	1	2	3	4	5

1. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes Respuestas Psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.

N°	RESPUESTAS PSICOLÓGICAS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01.	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X	
02.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X	
03.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X	
04.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X	
05.	Problemas de concentración.	X		X		X	
06.	Ansiedad, angustia.	X		X		X	
07.	Aislamiento y alejamiento de los demás.	X		X		X	

2. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones corporales cuando estabas preocupado o nervioso.

N°	RESPUESTAS CORPORALES	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X	
02	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X	
03	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X	
04	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X	
05	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		X		X	
06	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X	

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

N°	ESTILO DE AFRONTAMIENTO	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X	
02.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X	
03.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X	
04	Elogios a sí mismo.	X		X		X	
05.	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X	

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

N°	CAUSANTES DE ESTRÉS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X	
02.	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	X		X		X	
03.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X	
04.	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X	
05.	La competencia con los compañeros de grupo.	X		X		X	
06.	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X	

5. señala con qué frecuencia tuviste las siguientes inquietudes en el aula cuando estabas preocupado o nervioso.

N°	CAUSANTES DE ESTRÉS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01.	Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.	X		X		X	
02.	La personalidad y carácter del profesor.	X		X		X	

6. señale con qué frecuencia usaste las siguientes estrategias para afrontar la situación que te ocasionaba la preocupación o el nerviosismo.

N°	CAUSANTES DE ESTRÉS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X	
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude.	X		X		X	

INSTRUMENTO ESCALA DE REDES SOCIALES

Estudiante: _____ Código: _____

Facultad de: _____ Programa: _____

Semestre que cursa: _____ Año _____ Ciclo: _____

Sexo: _____ Fecha retiro: _____ Procedencia: _____

Responda las preguntas de este cuestionario, agradeceremos que lo haga contestando con la verdad:

- 1.- Totalmente en desacuerdo.
- 2.- En desacuerdo.
- 3.- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 4.- De acuerdo
- 5.- Totalmente de acuerdo

N°	ÍTEMS	PER.		CLAR.		APLI.	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO
01	Me siento una persona feliz.						
02	Estoy satisfecho con mi manera de afrontar la vida y ser feliz.	X		X		X	
03	Estoy descontento conmigo mismo.	X		X		X	
04	Algunas veces me planteo seriamente si vale la pena vivir.	X		X		X	
05	Tengo claro para qué quiero seguir viviendo.	X		X		X	
06	A menudo pienso cosas agradables sobre mí mismo.	X		X		X	
07	A menudo me siento triste sin saber el motivo.	X		X		X	
08	Tengo la sensación de aprovechar bien mí tiempo libre.	X		X		X	

09	Hablar delante de muchas personas me resulta realmente difícil.	X		X		X	
10	Cuando debo hacer algo que considero difícil me pongo nervioso y me equivoco.	X		X		X	
11	Hablar con otras personas poco conocidas me resulta difícil, hablo poco y siento nerviosismo.	X		X		X	
12	Me cuesta defender opiniones diferentes a la de las otras personas.	X		X		X	
13	Me bloqueo cuando tengo que resolver conflictos.	X		X		X	
14	Me asustan los cambios.	X		X		X	
15	Nada de lo que puedo pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan.	X		X		X	
16	Para sentirme bien necesito que los otros vean con buenos ojos lo que digo y hago.	X		X		X	
17	Me siento herido fácilmente cuando los otros critican mi conducta o trabajo.	X		X		X	
18	A menudo cuando alguien me habla estoy pensando en lo que diré yo enseguida.	X		X		X	
19	Cuando me doy cuenta que he hecho algo mal me preocupo durante mucho tiempo.	X		X		X	
20	Me desanimo cuando algo me sale mal.	X		X		X	
21	Me resulta fácil darme cuenta de cómo se sienten los otros.	X		X		X	
22	Sé ponerme en el lugar de los otros para comprenderlos bien.	X		X		X	
23	Noto si los otros están de mal o buen humor.	X		X		X	
24	Me resulta difícil saber cómo se sienten los otros.	X		X		X	
25	Conozco bien mis emociones.	X		X		X	

N°	ÍTEMS	PER.	CLAR.	APLI.
26	A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente	X	X	X
27	Acostumbro a moderar mi reacción cuando tengo una emoción fuerte.	X	X	X
28	Me pongo nervioso/a con mucha facilidad y me altero.	X	X	X
29	Tengo a menudo peleas o conflictos con otras personas próximas a mí.	X	X	X
30	Puedo esperar pacientemente para conseguir lo que deseo.	X	X	X
31	Soy capaz de mantener el buen humor, aunque hablen mal de mí.	X	X	X
32	Puedo describir fácilmente mis sentimientos.	X	X	X
33	Cuando alguien me provoca, me calmo diciéndome cosas tranquilizadoras.	X	X	X
34	Me preocupa mucho que los otros descubran que no se hacer alguna cosa.	X	X	X
35	Por la noche empiezo a pensar y me cuesta mucho dormirme.	X	X	X
36	Me cuesta expresar sentimientos cuando hablo con mis amigos.	X	X	X
37	Sé poner nombre a las emociones que experimento.	X	X	X
38	No sé qué responder cuando me hacen un elogio o me dicen cosas agradables sobre mí.	X	X	X
39	Me resulta difícil relajarme.	X	X	X
40	A menudo tengo la sensación de que los otros no entienden lo que les digo.	X	X	X
41	Cuando mi estado de ánimo no es demasiado bueno intento hacer actividades que me resulten agradables.	X	X	X
42	Cuando no sé algo, me muevo y busco información y ayuda sin demasiada dificultad.	X	X	X

43	Cuando resuelvo un problema pienso cosas cómo: ¡Magnífico! ¡Lo he conseguido! He sido capaz de..., etc.	X		X		X	
44	Sé cómo generar ocasiones para experimentar emociones agradables /positivas.	X		X		X	
45	Me resulta fácil pensar en las consecuencias de mis decisiones.	X		X		X	
46	Tengo muchos amigos.	X		X		X	
47	Puedo hacer amigos con facilidad.	X		X		X	
48	Acepto y respeto que los otros piensen y actúen de forma diferente a mí.	X		X		X	

Anexo 4. Validación de instrumentos

VALIDACIÓN DE INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): NINGUNA

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

Nombres y Apellidos del juez validador. Dr. / Mg:

KARLA LISETH VARGAS MÁRQUEZ

DNI: 46477947

Especialidad: Psicóloga educativa

14 de febrero del 2021

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

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

³**Claridad:** Se entiende sin problema el enunciado del ítem, es conciso, puntual y directo

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



Firma del Validador

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO ESCALA DE REDES SOCIALES

Observaciones (precisar si hay suficiencia): NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg:

IRENE KATHERINE CAMPOS UNTAMA

DNI: 72524378

Especialidad del validador: Psicología clínica


03 de marzo del 2021

¹Pertinencia: El ítem pertenece al concepto teórico formulado.

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

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

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



Irene Katherine Campos Untama
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 33989

Firma del Validador

Anexo 5. Matriz de base de datos

sitos	Subdi mensi ón: Síntomas o reacciones	Puntaje convertido	Interpretaci ón	Subdi mensi ón: Síntomas o Reacciones	Puntaje convertido	Interpretaci ón	DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAM	Puntaje convertido	Interpretaci ón	DIMENSIÓN ESTRESOR ES	Puntaje convertido	Interpretaci ón	DIMENSIÓN SINTOMAS (REACCIONES)	Puntaje convertido	Interpretaci ón	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Puntaje convertido	Interpretaci ón	ÍNDICE DE ESTRÉS ACADÉMICO	Puntaje convertido	Interpretaci ón
1	20	45	Promedio	26	99	Muy alto	15	56	Promedio	26	99	Promedio	55	99	Muy alto	13	30	Promedio	80	65	Alto
2	26	85	Alto	19	85	Alto	22	99	Muy alto	29	99	Muy alto	53	97	Muy alto	18	75	Promedio	85	80	Alto
3	28	95	Muy alto	22	96	Muy alto	7	7	Muy bajo	36	99	Muy alto	59	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	84	80	Alto
4	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	11	85	Alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	72	Alto
5	27	94	Muy alto	23	97	Muy alto	23	99	Muy alto	34	99	Muy alto	56	99	Muy alto	17	65	Promedio	90	90	Alto
6	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	11	85	Alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	72	Alto
7	20	45	Promedio	38	75	Promedio	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	43	75	Promedio	7	4	Muy bajo	71	35	Promedio
8	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
9	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	84	80	Alto
10	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	85	85	Muy alto
11	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
12	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
13	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
14	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	11	85	Alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	72	Alto
15	23	65	Promedio	17	65	Promedio	9	15	Bajo	26	99	Muy alto	45	85	Alto	9	9	Muy bajo	73	40	Promedio
16	19	35	Promedio	19	85	Alto	7	7	Muy bajo	32	99	Muy alto	45	85	Alto	13	30	Promedio	82	70	Alto
17	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	7	7	Muy bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	77	50	Alto
18	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
19	26	85	Alto	22	96	Muy alto	9	15	Bajo	35	99	Muy alto	55	99	Muy alto	8	8	Muy bajo	85	80	Alto
20	23	65	Promedio	19	85	Alto	9	15	Bajo	31	99	Muy alto	47	87	Alto	7	5	Muy bajo	77	50	Alto
21	24	75	Promedio	21	94	Muy alto	9	15	Bajo	30	99	Muy alto	50	93	Muy alto	8	8	Muy bajo	80	65	Alto
22	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
23	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
24	20	45	Promedio	38	75	Promedio	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	43	75	Promedio	7	4	Muy bajo	71	35	Promedio
25	32	99	Muy alto	23	97	Muy alto	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	62	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	91	91	Muy alto
26	27	94	Muy alto	22	96	Muy alto	7	7	Muy bajo	34	99	Muy alto	58	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	88	90	Alto
27	20	45	Promedio	38	75	Promedio	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	43	75	Promedio	7	4	Muy bajo	71	35	Promedio
28	26	95	Muy alto	38	75	Promedio	9	15	Bajo	31	99	Muy alto	56	92	Muy alto	9	9	Muy bajo	84	80	Alto
29	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
30	23	65	Promedio	17	65	Promedio	9	15	Bajo	26	99	Muy alto	45	85	Alto	9	9	Muy bajo	73	40	Promedio
31	23	65	Promedio	17	65	Promedio	9	15	Bajo	26	99	Muy alto	45	85	Alto	9	9	Muy bajo	73	40	Promedio
32	26	95	Muy alto	22	96	Muy alto	7	7	Muy bajo	36	99	Muy alto	59	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	84	80	Alto
33	29	96	Muy alto	13	97	Muy alto	14	65	Promedio	28	99	Promedio	61	99	Muy alto	13	30	Promedio	96	96	Muy alto
34	23	65	Promedio	19	85	Alto	9	15	Bajo	26	99	Promedio	49	91	Muy alto	8	8	Muy bajo	76	55	Promedio
35	25	80	Alto	24	99	Muy alto	9	15	Bajo	26	99	Muy alto	56	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	85	80	Alto
36	20	45	Promedio	28	99	Muy alto	9	15	Bajo	31	99	Muy alto	55	99	Muy alto	7	4	Muy bajo	80	65	Alto
37	19	35	Promedio	19	85	Alto	14	65	Promedio	32	99	Muy alto	45	85	Alto	13	30	Promedio	82	70	Alto
38	20	45	Promedio	38	75	Promedio	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	43	75	Promedio	7	4	Muy bajo	71	35	Promedio
39	27	94	Muy alto	21	94	Muy alto	14	65	Promedio	31	99	Muy alto	54	97	Muy alto	9	9	Muy bajo	80	65	Alto
40	20	45	Promedio	38	75	Promedio	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	43	75	Promedio	7	4	Muy bajo	71	35	Promedio
41	32	99	Muy alto	23	97	Muy alto	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	62	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	77	50	Alto
42	27	94	Muy alto	22	96	Muy alto	7	7	Muy bajo	34	99	Muy alto	58	99	Muy alto	19	80	Alto	88	90	Alto
43	20	45	Promedio	28	99	Muy alto	7	7	Muy bajo	28	99	Promedio	55	99	Muy alto	13	30	Promedio	80	65	Alto
44	19	35	Promedio	19	85	Alto	14	65	Promedio	28	99	Promedio	45	85	Alto	21	93	Muy alto	82	70	Alto
45	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
46	28	95	Muy alto	22	96	Muy alto	7	7	Muy bajo	36	99	Muy alto	59	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	84	80	Alto
47	27	94	Muy alto	21	94	Muy alto	9	15	Bajo	31	99	Muy alto	54	97	Muy alto	13	30	Promedio	80	65	Alto
48	20	45	Promedio	38	75	Promedio	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	43	75	Promedio	7	4	Muy bajo	71	35	Promedio
49	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
50	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto

51	26	85	Alto	28	99	Muy alto	7	7	Muy bajo	38	99	Muy alto	62	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	91	91	Muy alto
52	28	95	Muy alto	22	96	Muy alto	7	7	Muy bajo	36	99	Muy alto	59	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	84	80	Alto
53	30	98	Muy alto	24	99	Muy alto	14	65	Promedio	30	99	Muy alto	64	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	89	90	Alto
54	28	95	Muy alto	27	99	Muy alto	14	65	Promedio	37	99	Muy alto	59	99	Muy alto	15	45	Promedio	84	80	Alto
55	31	99	Muy alto	27	99	Muy alto	19	98	Muy alto	37	99	Muy alto	46	86	Alto	16	55	Promedio	98	92	Muy alto
56	11	4	Muy bajo	9	5	Muy bajo	7	7	Muy bajo	11	85	Alto	46	86	Alto	7	4	Muy bajo	34	1	Promedio
57	33	99	Muy alto	28	97	Muy alto	17	94	Muy alto	41	99	Muy alto	46	86	Alto	7	4	Muy bajo	92	92	Muy alto
58	27	94	Muy alto	21	94	Muy alto	19	98	Muy alto	31	99	Muy alto	46	86	Alto	7	4	Muy bajo	80	65	Alto
59	25	80	Alto	21	94	Muy alto	19	98	Muy alto	31	99	Muy alto	54	97	Muy alto	16	55	Promedio	81	70	Alto
60	32	99	Muy alto	23	97	Muy alto	18	97	Muy alto	11	85	Alto	62	99	Muy alto	18	75	Promedio	91	91	Muy alto
61	27	94	Muy alto	22	96	Muy alto	20	99	Muy alto	11	85	Alto	58	99	Muy alto	19	80	Alto	88	90	Alto
62	20	45	Promedio	28	99	Muy alto	19	98	Muy alto	11	85	Alto	55	99	Muy alto	13	30	Promedio	80	65	Alto
63	19	35	Promedio	19	85	Alto	23	99	Muy alto	11	85	Alto	45	85	Alto	21	99	Muy alto	82	70	Alto
64	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
65	22	60	Promedio	18	75	Promedio	19	98	Muy alto	27	99	Muy alto	46	86	Alto	9	9	Muy bajo	72	40	Promedio
66	27	94	Muy alto	21	94	Muy alto	14	65	Promedio	31	99	Muy alto	54	97	Muy alto	9	9	Muy bajo	80	65	Alto
67	25	80	Alto	21	94	Muy alto	14	65	Promedio	31	99	Muy alto	54	97	Muy alto	16	55	Promedio	81	70	Alto
68	20	45	Promedio	28	99	Muy alto	7	7	Muy bajo	31	99	Muy alto	55	99	Muy alto	13	30	Promedio	80	65	Alto
69	19	35	Promedio	19	85	Alto	7	7	Muy bajo	32	99	Muy alto	45	85	Alto	21	99	Muy alto	82	70	Alto
70	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
71	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
72	26	85	Alto	22	96	Muy alto	9	15	Bajo	35	99	Muy alto	55	99	Muy alto	8	8	Muy bajo	85	80	Alto
73	26	85	Alto	22	96	Muy alto	9	15	Bajo	35	99	Muy alto	55	99	Muy alto	7	5	Muy bajo	85	80	Alto
74	22	60	Promedio	18	75	Promedio	19	98	Muy alto	27	99	Muy alto	46	86	Alto	9	9	Muy bajo	72	40	Promedio
75	22	60	Promedio	18	75	Promedio	19	98	Muy alto	27	99	Muy alto	46	86	Alto	9	9	Muy bajo	72	40	Promedio
76	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
77	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
78	26	85	Alto	22	96	Muy alto	9	15	Bajo	35	99	Muy alto	55	99	Muy alto	13	30	Promedio	85	80	Alto
79	20	45	Promedio	28	99	Muy alto	9	15	Bajo	28	99	Promedio	55	99	Muy alto	13	30	Promedio	80	65	Alto
80	19	35	Promedio	19	85	Alto	14	65	Promedio	28	99	Promedio	45	85	Alto	13	30	Promedio	82	70	Alto
81	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	45	85	Alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
82	20	45	Promedio	28	99	Muy alto	9	15	Bajo	31	99	Muy alto	45	85	Alto	13	30	Promedio	80	65	Alto
83	19	35	Promedio	19	85	Alto	9	15	Bajo	32	99	Muy alto	45	85	Alto	21	99	Muy alto	82	70	Alto
84	35	99	Muy alto	30	99	Muy alto	9	15	Bajo	43	99	Muy alto	75	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Muy alto
85	22	60	Promedio	18	75	Promedio	9	15	Bajo	28	99	Promedio	46	86	Alto	9	9	Muy bajo	72	40	Promedio
86	26	85	Alto	22	96	Muy alto	9	15	Bajo	33	99	Muy alto	55	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Alto
87	26	95	Alto	20	93	Muy alto	9	15	Bajo	32	99	Muy alto	55	99	Muy alto	9	9	Muy bajo	83	75	Alto
88	22	60	Promedio	18	75	Promedio	9	15	Bajo	28	99	Promedio	46	86	Alto	9	9	Muy bajo	72	40	Promedio
89	31	99	Muy alto	27	99	Muy alto	9	15	Bajo	37	99	Muy alto	45	85	Alto	9	9	Muy bajo	77	50	Alto
90	26	85	Alto	19	85	Alto	21	99	Muy alto	31	99	Muy alto	51	96	Muy alto	17	65	Promedio	83	75	Alto
91	33	99	Muy alto	23	97	Muy alto	7	7	Muy bajo	11	85	Alto	45	85	Alto	7	4	Muy bajo	92	92	Muy alto
92	27	94	Muy alto	21	94	Muy alto	7	7	Muy bajo	11	85	Alto	45	85	Alto	7	4	Muy bajo	80	65	Alto
93	25	80	Alto	21	94	Muy alto	7	7	Muy bajo	11	85	Alto	54	97	Muy alto	7	4	Muy bajo	81	70	Alto
94	26	85	Alto	21	94	Muy alto	21	99	Muy alto	30	99	Muy alto	53	97	Muy alto	17	65	Promedio	85	80	Alto
95	27	94	Muy alto	22	96	Muy alto	14	65	Promedio	34	99	Muy alto	58	99	Muy alto	10	9	Muy bajo	88	90	Alto

Evaluado	EDAD	GENERO 1=hombre 0=mujer	GRADO ALCANZAD O	LUGAR DE PROCEDENC IA	VIVE CON ambos padres=0 solo madre=1 solo padre=2 otro	USA RED SOCIAL SI=1 NO=0	HORAS DE USO: 5HRS=3 3A 5HRS=2 1A 3HRS=1 NO USA=0	REDES SOCIALES	
								EN NUMEROS REDES SOCIALES TOTAL	DESCRIPCION DEL TOTAL (SOLO LETRAS) BAJO: 48-112 MODERADO:1 13-176 AL TO:177-240
1	16	1	5	ESPINAR	0	1	2	156	MODERADO
2	16	0	5	ESPINAR	0	1	3	204	ALTO
3	16	0	5	ESPINAR	0	1	3	194	ALTO
4	16	0	5	SUYKUTAMBO	1	1	1	125	BAJO
5	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	120	BAJO
6	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	122	BAJO
7	16	0	5	COPORAQUE	0	1	2	120	BAJO
8	17	0	5	ESPINAR	0	1	2	115	BAJO
9	16	1	5	ESPINAR	1	1	1	136	BAJO
10	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	120	BAJO
11	16	1	5	COPORAQUE	0	1	1	110	BAJO
12	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	166	MODERADO
13	17	0	5	ESPINAR	0	1	1	136	BAJO
14	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	125	BAJO
15	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	130	BAJO
16	16	1	5	COPORAQUE	1	1	1	125	BAJO
17	17	0	5	ESPINAR	0	1	3	194	ALTO
18	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	120	BAJO
19	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	130	BAJO
20	16	0	5	CERRITAMBO	0	1	1	126	BAJO
21	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	166	MODERADO
22	16	1	5	PICHIGUA	0	1	2	164	MODERADO
23	16	0	5	ESPINAR	1	1	1	122	BAJO
24	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	120	BAJO
25	17	0	5	ESPINAR	0	1	1	110	BAJO
26	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	120	BAJO
27	17	1	5	ESPINAR	0	1	2	154	MODERADO
28	16	1	5	COPORAQUE	0	1	1	126	BAJO
29	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	166	MODERADO
30	17	0	5	ESPINAR	0	1	1	125	BAJO
31	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	105	BAJO
32	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	110	BAJO
33	16	1	5	COPORAQUE	0	1	1	125	BAJO
34	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	130	BAJO
35	16	0	5	COPORAQUE	0	1	1	122	BAJO
36	17	1	5	ESPINAR	0	1	2	156	MODERADO
37	16	0	5	CERRITAMBO	0	1	1	136	BAJO
38	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	160	MODERADO
39	16	1	5	PICHIGUA	0	1	2	150	MODERADO
40	16	0	5	ESPINAR	1	1	1	126	BAJO
41	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	130	BAJO
42	17	0	5	ESPINAR	0	1	1	128	BAJO
43	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	120	BAJO
44	17	1	5	ESPINAR	0	1	1	110	BAJO
45	16	1	5	COPORAQUE	0	1	1	115	BAJO
46	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	130	BAJO
47	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	128	BAJO
48	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	105	BAJO
49	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	110	BAJO
50	16	0	5	ESPINAR	1	1	1	115	BAJO

51	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	160	MODERADO
52	17	0	5	ESPINAR	0	1	3	194	ALTO
53	16	1	5	ESPINAR	0	1	2	155	MODERADO
54	18	1	5	ESPINAR	0	1	2	140	MODERADO
55	16	1	5	COPORAQUE	0	1	1	136	BAJO
56	16	1	5	ESPINAR	0	1	2	181	ALTO
57	16	1	5	ESPINAR	1	1	2	140	MODERADO
58	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	150	MODERADO
59	16	0	5	ESPINAR	2	1	3	194	ALTO
60	16	1	5	ESPINAR	0	1	2	145	MODERADO
61	16	1	5	ESPINAR	0	1	2	160	MODERADO
62	17	1	5	COPORAQUE	1	1	1	115	BAJO
63	16	0	5	PICHIGUA	0	1	1	120	BAJO
64	16	0	5	ESPINAR	1	1	1	118	BAJO
65	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	105	BAJO
66	179	0	5	SUYKUTAMB	0	1	1	103	BAJO
67	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	100	BAJO
68	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	115	BAJO
69	16	1	5	ESPINAR	2	1	1	110	BAJO
70	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	108	BAJO
71	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	106	BAJO
72	17	1	5	ESPINAR	0	1	2	156	MODERADO
73	16	0	5	ESPINAR	1	1	1	150	MODERADO
74	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	100	BAJO
75	16	1	5	ESPINAR	0	1	2	110	BAJO
76	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	136	BAJO
77	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	100	BAJO
78	16	0	5	ESPINAR	1	1	2	140	MODERADO
79	16	1	5	ESPINAR	0	1	2	170	MODERADO
80	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	175	MODERADO
81	16	0	5	ESPINAR	0	1	3	200	ALTO
82	16	0	5	ESPINAR	1	1	3	199	ALTO
83	16	1	5	ESPINAR	1	1	2	177	MODERADO
84	16	0	5	ESPINAR	0	1	2	169	MODERADO
85	16	0	5	ESPINAR	0	1	3	160	MODERADO
86	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	110	BAJO
87	16	1	5	ESPINAR	1	1	1	105	BAJO
88	17	0	5	ESPINAR	0	1	1	100	BAJO
89	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	120	BAJO
90	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	105	BAJO
91	16	0	5	COPORAQUE	0	1	3	180	ALTO
92	16	1	5	ESPINAR	1	1	2	174	MODERADO
93	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	110	BAJO
94	16	1	5	ESPINAR	0	1	1	106	BAJO
95	16	0	5	ESPINAR	0	1	1	100	BAJO