

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“NIVEL DE ESTRÉS POR EL USO INDEBIDO DEL INTERNET EN
LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO
CRISTO AMIGO, JOSÉ GÁLVEZ LIMA -C 2020”**

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

AUTORA: Fernandez Castañeda, William

ASESORA: Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa

HUÁNUCO – PERÚ

2021



U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P34

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 08465524

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 43665542

Grado/Título: Maestra en administración de la educación

Código ORCID: 0000-0001-6724-1915

H

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Miraval Tarazona, Lincoln Abraham	Magister en psicología educativa	22404062	0000-0003-0269-8599
2	Mendoza Morales, Carmen Teofila	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
3	Arratea Castro, Gregorio Nilo	Maestro en psicología, mención en intervención psicológica e investigación	06773048	0000-0003-2108-2300



Facultad de Ciencias de la Salud

Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **11:30 A.M.** horas del día 22 del mes de noviembre del año dos mil veintiuno, en la plataforma del aula virtual de la Facultad de Ciencias de la Salud, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió mediante la Plataforma Virtual Google Meet. el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA PRESIDENTE
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES SECRETARIA
- MG. GREGORIO NILO ARRATEA CASTRO VOCAL
- **ASESORA DE TESIS. MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO**

Nombrados mediante Resolución N°1804-2021-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada: **"NIVEL DE ESTRÉS POR EL USO INDEBIDO DEL INTERNET EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO CRISTO AMIGO, JOSÉ GÁLVEZ LIMA - 2020"**; Presentado por el Bachiller en Psicología, Sr. **FERNANDEZ CASTAÑEDA, William**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) **Aprobado** por **Unanimidad** con el calificativo cuantitativo de **17** y cualitativo de **Bueno**.

Siendo las, 12:45. Horas del día 22 del mes de Noviembre del año 2021, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA
PRESIDENTE

MG. CARMEN MENDOZA MORALES

SECRETARIA

MG. GREGORIO NILO ARRATEA CASTRO

VOCAL

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado para Ana Maria Mulqueeney misionera de la congregación de San Columbano por su amor y confianza en mí.

AGRADECIMIENTO

A la Institución Educativa que me permitió realizar la investigación, así como a los alumnos y padres de familia que aceptaron participar en el estudio.

A mis asesoras que me orientó durante todo el proceso, y me brindó su conocimiento para poder culminar la tesis.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I	14
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Descripción del problema	14
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problemas específicos	19
1.3. Objetivo general	19
1.4. Objetivos específicos.....	19
1.5. Justificación.....	20
1.6. Limitaciones de la investigación	20
1.7. Viabilidad de la investigación.....	21
CAPÍTULO II.....	22
2. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes de la investigación	22
2.1.1. Antecedentes Internacionales	22
2.1.2. Antecedentes nacionales	23
2.1.3. Antecedentes locales	25
2.2. Bases teóricas.....	26
2.2.1. Estrés académico.....	26
2.2.2. Uso indebido del internet.....	38
2.3. Definiciones conceptuales	49

2.4.	Hipótesis	50
2.4.1.	Hipótesis general.....	50
2.4.2.	Hipótesis específicas.....	50
2.5.	Variables	51
2.5.1.	Variable 1	51
2.5.2.	Variable 2	51
2.6.	Operacionalización de Variables	52
CAPÍTULO III.....		54
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	54
3.1.	Tipo de investigación.....	54
3.1.1.	Enfoque.....	54
3.1.2.	Alcance o nivel	54
3.1.3.	Diseño	54
3.2.	Población y muestra	55
3.2.1.	Población	55
3.2.2.	Muestra	55
3.2.3.	Técnicas e instrumento de recolección de datos.....	56
3.2.4.	Técnicas.....	56
3.2.5.	Instrumento de recolección de datos.....	56
3.3.	Técnicas para el procesamiento y análisis de la información.....	61
CAPÍTULO IV.....		62
4.	RESULTADOS.....	62
4.1.	Análisis Descriptivo	62
4.2.	Análisis inferencial.....	67
CAPÍTULO V.....		73
5.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	73
5.1.	Contrastación de resultados	73
CONCLUSIONES		78
RECOMENDACIONES.....		79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		80
ANEXOS.....		87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Población del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez.....	55
Tabla N° 2. Nivel de estrés	62
Tabla N° 3. Nivel de uso indebido del internet	63
Tabla N° 4. Estresores.....	64
Tabla N° 5. Síntomas.....	65
Tabla N° 6. Uso de estrategias de afrontamiento	66
Tabla N° 7. Relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.....	67
Tabla N° 8. Relación entre las estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.....	68
Tabla N° 9. Relación entre los síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.....	70
Tabla N° 10. Relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Nivel de estrés.....	62
Gráfico N° 2. Nivel de uso indebido del internet.....	63
Gráfico N° 3. Estresores	64
Gráfico N° 4 Síntomas	65
Gráfico N° 5. Uso de estrategias de afrontamiento.....	66

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Respecto a las diferencias del estrés	37
Figura N° 2. Modelo explicativo del uso problemático de internet	48

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

El estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo – correlacional y tuvo un diseño no experimental transversal. La muestra estuvo constituida por 120 adolescentes del nivel secundaria a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del estrés académico y el Test de adicción al internet de Young.

Se halló que existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el uso indebido de internet. Asimismo, se halló relación estadísticamente significativa entre las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y el uso indebido de internet.

Se concluye que los estudiantes que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve poseen un nivel de estrés entre moderado y leve en la mayoría de los casos. Asimismo, los alumnos que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve se encuentran en estresores en nivel moderado, presentan síntomas entre moderados y leves y utilizan de manera regular estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Estrés, uso indebido del internet, adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between the level of stress and misuse of the internet in high school students at the school, Cristo Amigo José Gálvez Lima -2020.

The study was of a quantitative approach, descriptive-correlational level and had a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 120 adolescents from the secondary level to whom the SISCO Inventory of academic stress and the Young Internet Addiction Test were applied.

It was found that there is a statistically significant relationship between stress level and internet misuse. Likewise, a statistically significant relationship was found between the dimensions of stressful situations, symptoms and coping strategies, and misuse of the Internet.

It is concluded that students who misuse the internet in moderate and mild degrees have a level of stress between moderate and mild in most cases. Likewise, students who misuse the internet to a moderate and mild degree find themselves in moderately stressful situations, present moderate to mild symptoms, and regularly use coping strategies.

Keywords: Stress, internet misuse, adolescents.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge de la inquietud por determinar la influencia que tiene el uso indebido del internet en poblaciones jóvenes debido a que múltiples estudios han determinado que ello relaciona con un incremento de problemas emocionales como la depresión, ansiedad y estrés.

Dicho lo anterior, esta problemática se hace aún más compleja debido a la situación que está atravesando el país, que ha obligado a millones de escolares a adaptarse a una nueva metodología de enseñanza por medio de la tecnología, haciendo uso diario del internet para acceder a las clases, lo cual incrementa la importancia de determinar la prevalencia del estrés académico y su relación con el uso indebido de internet.

Esta situación no es ajena al Centro Educativo Cristo Amigo – José Gálvez de la ciudad de Lima, pues durante el trabajo realizado en la institución y mediante entrevistas con los tutores, se observó en los últimos meses un incremento desmedido del uso del internet por parte de los estudiantes del nivel secundaria, sobre todo en cuanto a videojuegos y empleo indebido de redes sociales, lo cual ha tenido repercusiones en sus estudios, pues tienen dificultad para organizar adecuadamente sus horarios, destinando un mínimo de tiempo para cumplir con las tareas escolares, preparación de exposiciones e incluso para poder estudiar en los exámenes, generando a su vez un incremento de estrés mediante manifestaciones tanto físicas como psicológicas en las que se encuentran la dificultad para concentrarse, irritación, dolencias, dificultad para conciliar el sueño, entre otras.

Al respecto , el presente estudio pretendió determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020, además se buscó determinar la relación entre las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet.

Con la presente investigación se busca aportar teóricamente en cuanto conocimiento científico, pues se evidencia con gran preocupación el déficit de estudios a nivel mundial; además, a nivel práctico, permitirá sentar precedentes para una mejor toma de decisiones en cuanto a las medidas preventivas y se refuercen las medidas de intervención inmediata de acuerdo a los resultados hallados. Asimismo, favorecerá a que se amplíen más investigaciones haciendo uso de metodologías similares y beneficiará a las autoridades escolares, docentes, y familias, permitiendo una comprensión de la problemática en el contexto del estudio.

Para poder obtener estos resultados se hizo uso de la encuesta, aplicando a 120 adolescentes dos instrumentos: el Inventario SISCO del estrés académico y el Test de adicción al internet de Young, los cuales permitieron proveer de una base teórica sólida que permitió lograr los objetivos propuestos.

Se halló en los resultados que los estudiantes que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve poseen un nivel de estrés entre moderado y leve en la mayoría de los casos. Asimismo, los alumnos que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve se encuentran en estresores en nivel moderado, presentan síntomas entre moderados y leves y utilizan de manera regular estrategias de afrontamiento.

La investigación se presenta en cinco capítulos.

En el capítulo I, se presenta la contextualización del problema, con la formulación de la misma, objetivos, justificación, limitación y viabilidad.

En el capítulo II, se presentan los antecedentes, bases teóricas, definiciones conceptuales, hipótesis de trabajo y la definición de las variables.

En el capítulo III, se presenta lo relacionado a metodología y tipo de estudio, así como población, técnicas e instrumentos de recolección de datos y distintas técnicas de procesamiento.

En el capítulo IV, se presentan los resultados, las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas según corresponde

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

A nivel mundial, el estrés es considerado un problema de salud pública debido a las estadísticas alarmantes que reflejan su incidencia no solo en edad adulta, sino en niños, niñas y adolescentes de edad escolar (Caycho y Olivera, 2019).

Este grupo etario sin duda se enfrenta constantemente a diversas situaciones escolares que requieren el desarrollo de sus recursos de afrontamiento para poder adecuarse a los distintos estresores que se presentan día a día. Los síntomas del estrés académico tienden a acompañarse con cuadros conductuales y de índole emocional, lo cual incide en el equilibrio psíquico, cognitivo, social y afectivo de los escolares (Maturana y Vargas, 2015).

De esta manera el estrés académico se ha vuelto muchas veces en un enemigo silencioso, en el que el alumno tiende a identificar aspectos académicos y los clasifica como demandas altamente amenazantes, y que genera un valoración por parte de ellos en cuanto a su respuesta; es decir, si tiene la capacidad de afrontarlo o no. Este proceso tiende a acompañarse, en el mejor de los casos, con sentimientos de anticipación como satisfacción, alivio, confianza; sin embargo, en la gran mayoría las reacciones emocionales que genera son la tristeza, ira, preocupación y ansiedad (Alfonso, Calcines, Monteagudo & Nieves, 2015).

A nivel global, las investigaciones del estrés escolar son escasos, sin embargo, estadísticas ponen en evidencia el incremento del estrés por la incidencia de trastornos mentales en edades escolares. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones

Unidas para la Infancia (UNICEF) (2019), encontró que el 20% de los adolescentes alrededor del mundo sufren de algún trastorno mental.

Asimismo, en el Perú, se han realizado algunos estudios sobre el estrés escolar. Torres (2018) halló que el 28.1% de los escolares de primaria presentaban un alto nivel en cuanto el estrés académico; en tanto, Quispe (2016) encontró en su estudio que el 72% de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria presentaban un nivel alto y muy alto de estrés académico y Alejos (2017), halló que el 81.4% de adolescentes de entre 12 y 17 años tenían un nivel moderado de estrés escolar relacionado al exceso de las tareas y las evaluaciones.

Para el año 2020, el estrés académico se incrementó debido a las clases virtuales y a la adaptación a esta modalidad notando un incremento en la asignación de tareas escolares y poco tiempo para realizarlas, sumándose muchas veces a esta realidad, problemas familiares. En tanto, en los últimos grados de secundaria se observó un mayor nivel de estrés por los exámenes de admisión y la decisión de la carrera universitaria (El Comercio, 2020)

En esta línea, uno de los fenómenos asociados a la presencia de estrés escolar es el uso del internet, herramienta esencial que permite al ser humano mantenerse en contacto con lo que sucede en su entorno.

Bajo un uso moderado, la tecnología de la información ha dado paso que en las últimas décadas se genere un cambio gracias a su interactividad y ha permitido a todas las generaciones, especialmente a los adolescentes, incorporar la tecnología dentro de sus hábitos de formación y socialización (Jasso, López, & Díaz, 2017).

Las características específicas y diseño de estas tecnologías, y en especial el internet, ha traído ventajas en la situación actual y ha abierto un abanico de posibilidades con respecto a nuevas formas de aprendizaje, comunicación y entretenimiento. No obstante, en algunos casos se ha ido convirtiendo en un enemigo silencioso por su uso indebido, a tal magnitud que algunas personas han desarrollado

características similares a quienes abusan de sustancias químicas; sin embargo, a diferencia de éstas, el internet es aceptado por los innumerables beneficios que otorga y hoy en día es parte habitual de la vida de las personas, siendo esta una problemática que ha generado discrepancias en distintos investigadores (Araujo, 2015).

Una investigación denominada “Ciberpsicología, conducta y las redes sociales” realizada en 31 países distintos alrededor del mundo, con excepción de África, determinó que 6 de cada 100 individuos en el mundo padecían características similares a la adicción al internet, teniendo como mayor prevalencia de adicción el Medio Oriente, mientras que los países que registraban menos adicción se ubicaron en el oeste y norte de Europa (Andrade, 2016).

En tanto, si tomamos en consideración la edad de las personas que tienden a usar indebidamente el internet, los adolescentes representan un grupo etéreo con mayor vulnerabilidad por su desarrollo evolutivo, debido principalmente a la inmadurez de su corteza pre frontal y falta de autocontrol aun no desarrollado completamente, así como de otras características psicoemocionales que suceden en este periodo vital del ser humano (Olivia, 2007, en Valencia, 2014).

En China, encontraron en una muestra de adolescentes con signos de adicción al internet que el 51.7% padecía de problemas de sueño, mientras que el 58.9% manifestaban síntomas de depresión; asimismo en cuestión de sexo se observó en otra investigación que no hay diferencia, pues los varones suelen ingresar al internet a jugar o buscar páginas de interés, mientras que las mujeres preferían usar el internet con fines sociales (Rojas, Ramos, Pardo, & Henríquez, 2018).

En Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019), en el primer trimestre del año 2019, entre abril y junio, se observó un incremento respecto al año anterior del uso del internet en adolescentes de entre 12 y 18 años, y jóvenes de 19 a 24 años con un 75.8% y un 85.3% respectivamente, lo cual nos permite reafirmar que es

en esta época en donde se puede presentar mayor vulnerabilidad para caer en conductas de abuso del internet.

Al respecto, un estudio realizado a nivel nacional, determinó que un millón doscientos mil adolescentes se ubican como un grupo de riesgo para potencialmente presentar conductas adictivas al internet, mientras que uno de cada cien se encuentra en una adicción recurrente. Al respecto, la conducta adictiva se presenta como mayor prevalencia en hombres (17.5%) que en mujeres (14.8%). Ello, resulta preocupante pues presenta niveles mayores a lo presentado en promedio en Europa (El Peruano, 2016).

Es importante definir que se encuentran una serie de factores que pueden influir de sobremanera y se vinculan estrechamente con la adicción al internet, como una personalidad tímida, baja autoestima, poco manejo del estrés o falta de control de impulsos, déficit de habilidades sociales e incluso una imagen corporal distorsionada (Rojas, Ramos, Pardo, & Henríquez, 2018).

Asimismo, el uso excesivo del internet se asemeja a las conductas características de una adicción como son el uso del tiempo, la tolerancia y la sensación típica de abstinencia. Según Terán (2019) el uso excesivo de las tecnologías, provoca comportamientos inusuales y se demuestran mayormente en niños y adolescentes; en este caso, parte de los signos de alarma se observan en el alejamiento progresivo de los grupos sociales y de la familia; asimismo, se observa una falta de control sobre el tiempo de uso, y por tanto problemas en el desempeño y el rendimiento académico.

Es entonces que se encuentran casos de adolescentes que pasan más tiempo haciendo uso del internet, imposibilitándolo de cumplir entre otras demandas, las académicas, pues ante cualquier tarea que se proponga, se encuentra con la constante necesidad de ingresar al internet, siendo difícil que pueda ingresar a sus clases, mantener la atención e incluso organizar sus tiempos para cumplir sus tareas y

estudiar para sus exámenes, generando en ellos además, un nivel de estrés académico alto (Araujo & Pinguz, 2017).

Bajo estas circunstancias, se ha observado que en el Centro Educativo Cristo Amigo – José Gálvez de la ciudad de Lima no constituye una realidad aislada, pues durante el trabajo realizado en la institución y mediante entrevistas con los tutores, se ha observado en los últimos meses un incremento en el nivel de estrés y un desmedido uso del internet por parte de los estudiantes del nivel secundaria, sobre todo en cuanto a videojuegos y empleo indebido de redes sociales, lo cual ha tenido repercusiones en sus estudios, pues tienen dificultad para organizar adecuadamente sus horarios, destinando un mínimo de tiempo para cumplir con las tareas escolares, preparación de exposiciones e incluso para poder estudiar en los exámenes, observándose en manifestaciones tanto físicas como psicológicas en las que se encuentran la dificultad para concentrarse, irritación, dolencias, dificultad para conciliar el sueño, entre otras.

Por este motivo resulta necesario realizar este estudio, ya que esta problemática aunada a la situación actual que está atravesando el país, que ha obligado a millones de escolares a adaptarse a una nueva metodología de enseñanza por medio de la tecnología y del internet, incrementa la importancia de determinar la prevalencia del estrés académico y la relación con el uso indebido de internet, pues permitirá elaborar estrategias de intervención y prevención.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés y su relación con el uso indebido del internet en los adolescentes de nivel secundaria del colegio Cristo Amigo José Gálvez Lima-2020?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez, Lima -2020?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez, Lima -2020?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez, Lima -2020?

1.3. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

1.4. Objetivos específicos

- Identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.
- Conocer la relación que existe entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.
- Establecer la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

1.5. Justificación

La presente investigación es de suma importancia pues responde a una problemática actual que no sólo sucede a nivel escolar en el mundo, sino a nivel nacional; de esta manera, el estudio se justifica:

A nivel teórico, el estudio contribuye a ampliar el conocimiento científico, pues se evidencia el déficit de investigaciones a nivel mundial, siendo la presente investigación un tema preponderante hoy en día. Asimismo, permite ofrecer un marco conceptual amplio para la comprensión y sustento de los hallazgos del estudio.

A nivel práctico, permite sentar precedentes para una mejor toma de decisiones con respecto a las medidas preventivas de acuerdo a los resultados que se hallados en cuanto los niveles de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes. Asimismo, se espera que se realcen las medidas de intervención inmediata tanto en el área de tutoría, en el departamento psicopedagógico y nivel familiar.

A nivel metodológico, favorece a que se amplíen más estudios haciendo uso de metodologías similares, lo cual a su vez permitirá establecer una cultura preventiva a un nivel educativo macro y no sólo en la institución educativa donde se realizó la investigación. Asimismo, se hizo uso de instrumentos estandarizados a nivel nacional, y de manera individual el instrumento para medir el estrés académico que ha sido debidamente validado específicamente para la presente tesis, lo cual servirá para futuros estudios.

1.6. Limitaciones de la investigación

Se encontró las siguientes limitaciones en la investigación:

- Escasos antecedentes a nivel internacional y local, por lo cual se recurrió a información existente a nivel nacional.
- Dificultad para supervisar el llenado de los instrumentos de evaluación debido a que la explicación fue virtual.

1.7. Viabilidad de la investigación

A pesar de que el alumnado se encuentra realizando las clases desde casa, la presente investigación es viable, pues se hará uso del internet para poder realizar la aplicación de ambas pruebas. Asimismo, los cuestionarios tienen una presentación simple, con una valoración tipo Likert, lo cual facilitará la aplicación de las mismas.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Sánchez y Zambrano (2020) en su estudio denominado “La ciberadicción en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica superior de la Escuela Cicerón Robles Velásquez, 2019”, su objetivo fue conocer la incidencia de la ciberadicción en el rendimiento escolar. Mediante un tipo de estudio cuantitativo, transversal, exploratorio y descriptivo, se aplicó una encuesta a 62 estudiantes, 60 padres de familia y 10 docentes. Se halló que más del 70% de alumnos tienen adicción al internet, y ello contribuía negativamente en su rendimiento académico. Se concluye que la ciberadicción les priva a los niños a realizar actividades típicas de su edad, asimismo, incide en su desempeño escolar al no cumplir con las tareas escolares ni con las actividades que requiere la escuela. Asimismo, la ciberadicción afecta en otros aspectos de su vida diaria.

Asimbaya y Lima (2018), en su investigación denominada “Uso de internet y su relación con depresión, insomnio y autoestima en estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato de la unidad educativa municipal Quitumbe y colegio fiscomisional María Augusta Urrutia de Fe y Alegría, del distrito metropolitano de Quito, en el año lectivo 2017-2018”, tuvo como objetivo encontrar la asociación entre adicción a internet, depresión, insomnio y baja autoestima. Para ello, mediante un estudio de corte transversal se les aplicó las escalas de adicción a internet, índice de severidad de insomnio, la escala de depresión modificada para adolescentes y la escala de autoestima de Rosenberg a 336 estudiantes. Se halló que la adicción al internet constituye un riesgo para que se presente niveles altos de depresión e insomnio, sin embargo no fue un factor de riesgo para la baja autoestima.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Rosillo (2020) en su trabajo “Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Tacna” tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción al internet y agresividad. Mediante una investigación empírica y de diseño correlacional se aplicó a 322 estudiantes de primer a quinto de secundaria el test de Uso Indevido del Internet de Young y el cuestionario de agresión de Buss y Perry. Se halló que existe una correlación directa entre la adicción al internet y la agresividad ($r=.283$) y de la adicción con las dimensiones agresividad verbal ($r=.396$), hostilidad ($r=.367$) e ira ($r=.181$); mientras que la agresividad se relaciona con las dimensiones tolerancia ($r=.268$), consecuencias negativas ($r=.188$), uso excesivo ($r=.254$) y retirada ($r=.124$). El estudio concluye que ante más uso de internet será mayor la agresividad.

Trujillo (2019) en su investigación denominada “El uso de las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los estudiantes adolescentes de la institución educativa Illathupa – Huánuco – 2019”, tuvo como objetivo identificar la relación entre el uso de las redes sociales y el comportamiento en las áreas de desarrollo de los estudiantes; para ello, mediante un estudio a nivel relacional, on enfoque cuantitativo, de tipo observacional, transversal, aplicó a una muestra de 186 estudiantes el Cuestionario sobre el comportamiento en las áreas de desarrollo adolescentes. Se encontró que existe una relación estadísticamente significativa ($p=0,004$) entre el uso de redes sociales y un comportamiento inadecuado en las áreas de desarrollo de los adolescentes; así como en el área social ($p=0.050$) y el área personal ($p=0,023$). Como conclusión de encuentra una relación entre el uso de redes sociales y el comportamiento en las áreas de desarrollo de los estudiantes.

Huamaní (2019) en su estudio “Las redes sociales y su relación con el estrés juvenil en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 41009 Manuel Muñoz Najjar en Arequipa- 2018”

buscó determinar la influencia que tiene el uso de las redes sociales con el estrés juvenil. Mediante un tipo de investigación correlacional, con enfoque cuantitativo, se aplicaron dos instrumentos a 93 estudiantes de cuarto grado de secundaria para evaluar ambas variables. Se halló una relación significativa entre ambas variables ($p < 0.001$). Además, la razón más frecuente del uso era hacer contacto con amigos y la frecuencia era todos los días de una a dos horas; asimismo, el nivel de estrés global era bajo, tanto en sus dimensiones emocional correctivo, conductual. De manera más específica, los que reportaban un uso de redes sociales de una a dos horas, tenían bajo nivel de estrés. Como conclusión se obtiene que la frecuencia y las horas en las redes sociales influyen en el estrés juvenil.

Pacheco (2018) en su estudio denominado “Adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca, 2017” tuvo como objetivo establecer la relación entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida en escolares de diversos centros educativos. Para ello, mediante un estudio no experimental, un diseño descriptivo correlacional y aplicativo, se aplicaron a 336 estudiantes de 5to grado de secundaria el Inventario de evaluación y prevención de adicción al internet, teléfono móvil y videojuegos de Choliz y el Cuestionario de perfil de estilo de vida saludable de Nola. Se halló que existe una relación inversa entre la adicción de las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable, por lo cual se determina que se relaciona con el manejo de conductas apropiadas para una buena salud como el cuidado nutricional, soporte interpersonal y manejo de estrés. Asimismo, se obtiene que en cuanto la adicción al internet, se encontró una diferencia significativa en el sexo, siendo los varones quienes tienen mayor predisposición para desarrollar conductas adictivas y a poseer poco control con respecto al uso del internet.

2.1.3. Antecedentes locales

Cárdenas (2020) en su investigación “Uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Metropolitana”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el uso de las redes y el cansancio emocional. Mediante un tipo de estudio correlacional y diseño no experimental, se aplicaron a 145 alumnos en los alumnos de 4to y 5to de secundaria los instrumentos de Adicción a Redes Sociales y de Cansancio emocional. Se halló una relación significativa entre el cansancio emocional y la obsesión por las redes sociales ($r = .351$) y el uso de las redes sociales ($r = .361$). Se concluye que a mayor obsesión y mayor uso de las redes sociales, será mayor el cansancio emocional.

Pacheco (2019) en su estudio denominado “Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria de dos instituciones educativas de Villa El Salvador”, tuvo como objetivo poder determinar la relación existente entre ambas variables. Mediante un tipo de estudio correlacional cuantitativo, de diseño no experimental y corte transversal, se le aplicó a una muestra de 501 escolares de dos centros educativos, el Test de Adicción al internet de Young, la Escala de Impulsividad de Barratt y el Inventario de ansiedad de Beck BAI. Se halló como resultados que el 32.1% fue muy bajo, en impulsividad el 30.3% obtuvo un nivel muy bajo y en ansiedad el 34.7% tuvo muy bajo. Se obtuvo una relación estadísticamente significativa entre la adicción al internet con impulsividad ($r = .366$) y la ansiedad ($r = .363$). Se concluye que a mayor impulsividad y ansiedad, será mayor el nivel de adicción al internet.

Carrillo (2018) realizó una investigación denominada “Adicción al internet y agresividad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos”, tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción al internet y la agresividad en estudiantes. Mediante un tipo de estudio puro, correlacional y no experimental, se aplicó a 627 alumnos el Test de Adicción al Internet y el

Cuestionario de Agresividad de Matalinares. Se halló que la muestra mostraron niveles medio en cuanto la adicción al internet y de agresividad; además hay una relación directa entre ambas variables y una correlación entre la agresión y el nivel de tolerancia. Se concluye que entre más adicción al internet, incrementa la agresividad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

2.2.1.1. Definiciones de estrés

Según Folkman, Lazarus y De Longis (1986, en Naranjo, 2009) varios momentos de la vida pueden causar estrés, lo cual puede causar desequilibrio a nivel integral del ser humano. De esta manera, el estrés puede presentarse persona puede identificar un evento amenazante, y los cuales tienen una magnitud que excede de las posibilidades de afrontamiento, generando en ellos situaciones que pueden poner en riesgo su bienestar. En esta línea, se pueden presentar: (1) una evaluación a nivel cognitivo del acontecimiento, en el cual la persona puede valorar si esta situación puede dañarla o beneficiarla; y (2) un proceso de afrontamiento, en el cual se estima qué se puede hacer para poder enfrentar el evento, minimizando las posibilidad de daños o para mejorar sus perspectivas.

Según Fernández (2009) se conceptualiza de tres maneras el estrés:

- *Como una serie de estímulos.* Permiten determinar la existencia determinadas condicionantes en el ambiente que pueden producir una sensación de tensión o como un potencial peligro.
- *Es un proceso que une tanto a los estresores como el tipo de respuesta que se le da a los mismo.* En este concepto, se le añade a lo anterior la interacción del sujeto con el ambiente. Al respecto, lo que determina el estrés es la percepción del sujeto respecto a su estrés y su respuesta a la misma.

- *Es una respuesta.* En el cual se evalúa cómo reacciona ante los estresores la persona y se considera como un estado de tensión.

En tanto, para Naranjo (2009) el estrés puede plantearse de distintos enfoques, el primero en el que se le da mayor notoriedad al índole físico y bioquímico, y que se centran en todas las manifestaciones orgánicas que se producen cuando la persona reconoce un evento como amenazante; por otro lado, en un enfoque psicosocial, están aquellos factores externos que están compuestos por estímulos estresores; y el enfoque que se orienta a lo cognitivo, en el que la conducta de la persona se enfrenta a un evento estresante haciendo uso tanto de los aspectos internos como con influencia de aquellos propios de su entorno.

Para Boullosa (2013), es una respuesta a nivel general antes demandas que consideren amenazantes, sean externas o internas; y que produce la movilización de una persona para afrontarlo. Sin embargo, el estrés puede considerarse negativo si el exceso de ella contribuye al riesgo de distintas enfermedades.

2.2.1.2. Teorías sobre el estrés

Las teorías que se han propuesto se dividen en tres: las que explican al estrés basado en una teoría de respuesta, las que explican el estrés como estímulo y las teorías que consideran que es un proceso interactivo entre el sujeto y su entorno.

- Teorías basadas en la respuesta

Esta teoría fue propuesta por Selye (1974, en Aguilar, 2019), en el que propone al estrés como un estado que está manifestado como un síndrome más específico, y como tal, sus cambios se producen dentro del sistema biológico. Es entonces, que la respuesta implica la activación de manera anormal de médula suprarrenal, del sistema autónomo simpático, y la inhibición de la glándula tímida.

Por lo tanto, según esta teoría, el estrés ocurrirá cuando exista una alteración dentro de organismo siendo causada por un agente

interno/externo y generando que el cuerpo reaccione de una forma extraordinaria para buscar nuevamente el equilibrio. Esta respuesta es denominada Síndrome General de Adaptación e incluye las etapas del estrés que serán mencionadas más adelante: alarma, resistencia y agotamiento.

- **Teorías basadas en el estímulo**

También es denominada *teoría de los sucesos vitales*, se encuentra bajo un enfoque psicosocial y fue propuesta en 1967 por Holmes y Rahe, en los que indicaban que dichos acontecimientos como el casamiento, el embarazo o la muerte de algún familiar son fuente de estrés, pues produce cambios en la vida del individuo y requiere de gran capacidad de adaptación; mientras que en 1970 Weitz, clasifica a las situaciones más comunes como generadores de estrés, como por ejemplo: presión grupal, , obstáculos para conseguir una meta, el aislamiento y encierro o frustración. (Agurto, 2013)

Para Aguilar (2019), la principal limitación de esta teoría es que no toman en cuenta las respuestas individuales de cada persona y su percepción propia de la situación, por lo que para una persona puede resultar estresante, para otra muy poco o nada.

- **Teorías basadas en la transacción o interacción**

Estas teorías enfatizan la participación de los procesos y factores cognitivos, los cuales median en la relación con los estímulos que son estresores y las respuestas hacia el estrés. Es así que la valoración cognoscitiva ha de ejercer una función vital en la definición de una situación. (Aguilar, 2019)

Propuesta bajo el modelo teórico de Lazarus y Folkman (1984), buscar explicar el estrés como la derivación de la interacción de una persona y su entorno. Frente a ello, si el sujeto evalúa un evento como amenazante y no posee recursos para afrontarlo, tendrá un proceso de estrés. (Agurto, 2013)

En esta teoría, estos conceptos resultan fundamentales: que son la evaluación y afrontamiento, la primera es un mediador cognitivo entre las respuestas individuales a los estímulos que son considerados relevantes, elaborando un proceso en el que el sujeto se permite evaluar su situación, lo cual está relacionado con su bienestar. (Aguilar, 2019)

2.2.1.3. Fases del estrés

Según Selye (1982, citado en Rosales, 2016), el estrés se divide en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

- En la *alarma*, el cerebro percibe un factor que causa estrés, enviando un mensaje a la glándula pituitaria, produciendo hormonas e induciendo a otras glándulas que segreguen adrenalina, provocando que todo el cuerpo se ponga en estado de alerta. En el aspecto fisiológico, se observan conductas como aumento de sudoración, palpitaciones fuertes, contracción en el estómago, brazos y piernas en estado de tensión, dificultad de estar quieto y una sensación de tener emociones más intensas. En cuanto al tiempo, esta respuesta a corto plazo es adaptativa, e indica que la persona está preparada para enfrentar la amenaza.
- En la fase de *resistencia*, si el estímulo que apareció en un primer momento persistente, se mantendrán las reacciones de la primera fase, con menor intensidad, siendo el individuo más presto a adaptarse a dicho estímulo estresante. Sin embargo, cuando se agota la capacidad de resistencia, el organismo podrá entrar a la fase siguiente. Cabe indicar que en esta fase de manera prolongada puede ocasionar la aparición de algunas enfermedades como úlceras, asma, etc.
- Finalmente, en la fase *agotamiento*, la persona tratará de hacer uso de los medios que posee a su alcance para poder combatir estos estímulos. Sin embargo, si es no es posible de adaptarse y el estresor continua de manera prolongada, podrán reaparecer los síntomas de

la fase de *alarma*, y los efectos a largo plazo para su salud, podrían ser graves.

Otra teoría propuesta en cuanto las fases del estrés, es la de Lazarus & Folkman (1976), en la que resalta la importancia de los factores cognitivos y la valoración que la persona le dé al estímulo estresor tanto como a su respuesta. En esta perspectiva se orienta hacia el concepto de que la evaluación cognitiva que realiza el sujeto para valorar de manera subjetivo la significación de lo que está ocurriendo, y a la vez, relacionarlo con su bienestar propio y aquellos recursos que posee. (Fernández, 2009). Para ello se presentan tres tipos de evaluación:

- En la *primaria*, el sujeto tiende a valorar lo que está ocurriendo y el significado que tiene, a lo que tiende a considerarlas como estresante, irrelevante o positiva-beneficiosa. Cuando este es estresante, tiende a determinar si es por daño, amenazada o desafío.
- En la *secundaria*, en ella se valora los recursos propios para enfrentar el evento; se evalúan posibles formas de afrontamiento y si generan un efecto para el estresor. Una vez realizada esta evaluación, se reconoce sobre las diferencias que pueden aparecer entre las habilidades- estrategias –capacidades que exige la situación. Cuanto más sean las discrepancias, mayor será el malestar, y por ende, el estrés.
- En cuanto la *reevaluación*, este abarca todos los procesos de retroalimentación que sucede en la interacción de la persona con los factores que demandan interna y/o externamente, y que exige correcciones sobre las evaluaciones anteriores en el proceso de afronte. De esta manera, un proceso de reevaluación se orienta al cambio que se efectúa a partir de la información que se recibe del entorno y las percepciones que han de cambiar de medida constante y de acuerdo a lo que dispone en cuanto la nueva información.

2.2.1.4. Respuestas al estrés

Para Augurto (2003), el estrés tiene tres tipos de respuesta: psicológicas, fisiológicas y conductuales.

- Las *respuestas psicológicas* se caracterizan por sentimientos de perturbación, incapacidad para poder mantener la concentración, sentirse irritable, dificultad para poder tomar decisiones por sí mismo, excesiva preocupación, pérdida de confianza, y pensamientos que son recurrentes asociados a los estresores. Estas respuestas provocan bloqueos en el pensamiento y distractibilidad frecuente.
- En las respuestas *fisiológicas* o también consideradas orgánicas, se encuentran manifestaciones como pulsaciones rápidas, tensión en los músculos con predominio en las extremidades, aumento de transpiración, sensación de ahogo, entre otros.
-
- En las respuestas *conductuales*, se encuentran comportamientos como el deterioro de la efectividad en el desempeño, movimientos corporales que determinan nerviosismo como mover las manos/piernas o morderse las uñas, dificultad para dormir o un aumento del mismo, aumento o reducción del apetito, cansancio extremo y/o excitabilidad.

2.2.1.5. Afrontamiento al estrés

Teoría propuesta por Lazarus y Folkman (1986, en Maldonado & Muñoz, 2019), quienes definen a las estrategias de afrontamiento como esfuerzos en los procesos mentales y conductuales y que esta en constantes cambios y se hacen uso para poder enfrentar demandas externas y específicas, y que son percibidas como estresores en una persona. Son un conjunto de acciones y pensamientos adquiridos para que puedan manejar situaciones difíciles.

El afrontamiento constituye en respuestas emocionales, conductuales y cognitivas que permiten la acción frente a una situación de estrés con

el objetivo de reducir la respuesta fisiológica y emocional de la misma. De esta manera, estas estrategias pueden manifestarse de forma encubierta o manifiesta, y permite que el sujeto contrarrestre todas aquellas circunstancias que consideren como amenazador con el fin de reestablecer un equilibrio. (Pillaca, 2013)

De estas estrategias se identifican fundamentalmente 3 aspectos relevantes y que se definen como un proceso:

- a) Observación: Que constituye la valoraciones a nivel general y que está relacionado con aquello que el sujeto hace o puede pensar.
- b) Contexto específico: Lo que el sujeto está valorando se encuentra en contexto en particular.
- c) Proceso de pensamiento: Es el proceso en el que las acciones y los pensamientos van cambiando a medida que la relación se desarrolla.

Entre los tipos de estilos de afrontamiento al estrés, resulta importante citar a Carver (1982, citado en Maldonado & Muñoz, 2019), quien clasifica los estilos de afrontamiento principalmente en tres grupos:

- a) Enfocado en el problema: En las que el sujeto hace uso de estrategias para modificar la relación existente, disminuyendo o alejando la amenaza. Estas se subdividen en estrategias de afrontamiento activo, postergación del afrontamiento, supresión de actividades y de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y de planificación.
- b) Enfocado en la emoción: Son estrategias que están enfocadas en cambiar la reacción emocional, por lo que se involucran una serie de comportamientos que buscan pensar y no tanto en actuar para modificar la relación persona-ambiente. Estas, a la vez, se subdividen en estrategia de acudir a la religión, aceptación, reinterpretación positiva y de crecimiento, de búsqueda de apoyo social por razones emocionales y de negación.

- c) Enfocados en la evitación y otros estilos: En los que se hace uso distintas conductas con la finalidad de evadir el estresor: negación, desentendimiento conductual y distracción.

2.2.1.6. Tipos de estrés

Para la Asociación Americana de Psicología (s.f.), se identifican tres tipos de estrés:

- a) Estrés agudo: Es el más frecuente y es consecuencia de los eventos del pasado más reciente y de las anticipaciones de un próximo futuro. Cuando es en pequeñas dosis, puede resultar emocionante para el sujeto, sin embargo, cuando es en exceso puede ser afotador. Este estrés, a corto plazo, no impacta demasiado en la salud del ser humano. Sus signos más comunes se presentan como: sobre excitación pasajera, problemas musculares y/o intestinales, y agonía emocional el cual se presenta como una mezcla de enojo y irritación.
- b) Estrés agudo episódico: Este estrés prevalece más frecuentemente en el tiempo. Dentro de las características se encuentran que las personas están continuamente agitadas, tensas, irritables. Además, sus relaciones interpersonales pueden deteriorarse rápidamente, pues su entorno percibe la irritabilidad con hostilidad. Entre los síntomas físicos se presentan migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y posibles enfermedades cardíacas. Es importante mencionar, que cuando una persona sufre de este tipo de estrés, requiere de una intervención especializada.
- c) Estrés crónico: Se genera cuando la persona no halla una salida a la situación y sobrepasa su exigencia y presiones durante periodos que ellos perciben como interminables.

2.2.1.7. Definiciones de estrés en la escuela

Según Alfonso, Calcines, Monteaguado, & Nieves (2015) “es un tipo de estrés que se presenta en el ámbito escolar y que sufren aquellos que están mayormente en media y superior; de esta manera, se deriva que

de aquellas exigencias endógenas o exógenas que tienden a influir en su desempeño académico” (p.85).

Sin embargo, para Román (2012 en Alejos, 2017) sostiene en este estrés puede presentarse a nivel escolar, preuniversitario, universitario e incluso postgrado, constituyendo asó en una realidad que puede acontecer en cualquier institución en el que se imparta educación.

Para Barraza (2018), estrés académico es un tipo de estrés que es manifestado por los estudiantes cuando los profesores, o la institución educativa demandan exigencias de actuación que se relacionan con su aprendizaje.

Del mismo modo, Alejos (2017), coincide que este se genera en una situación de gran demanda que puede enfrentar el estudiante, lo cual le genera reacciones tanto físicas, psicológicas y conductuales, por lo cual es necesario que haga uso de recursos que tienen disponibles para poder restaurar su equilibrio, como son las acciones de afrontamiento.

El estrés académico se define entonces, según Barraza (2008) como un proceso de orden sistémico, adaptativo y que tiene una base psicológica; este se produce:

- En un primer momento, el estudiante se expone a demandas que debe valorar como estresor.
- En un segundo momento, el estresor es valorado como amenaza y genera un desequilibrio que es expresado por medio de síntomas.
- Finalmente, en un tercer momento, esta situación lo exige a ejecutar alguna acción de afrontamiento que le permita reponer el equilibrio.

2.2.1.8. Modelo cognoscitivo del estrés académico.

Barraza (2007, en Rosales, 2016) creó un modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico y su teoría propone:

- Supuesto cognoscitivista: Plantea la relación que tiene una persona con su medio ambiente media a través de un proceso valorativo que éste tiene de las demandas de su propio ambiente y de los recursos que tiene para enfrentarlo.
- Supuesto sistémico: El sujeto tiende a interactuar con su ambiente como en una especie de un circuito de ingreso-salida, en busca de equilibrio.
- Es entonces que el modelo se representa con el inicio de una demanda que es presentada por el ambiente y que es valorada por el sujeto. En el caso en el que considere que esto sobrepasa en exigencias, el estrés ingresa al sistema y genera una inestabilidad en la relación del sistema-persona, provocando que la persona busque la mejor manera de hacerle frente a la situación haciendo uso de alguna estrategia; si funciona dicha estrategia de manera exitosa, el sistema recupera su equilibrio. (Venancio, 2018)

2.2.1.9. Dimensiones del estrés académico

Según Barraza (2008) existen tres dimensiones que conforman el estrés académico:

- Estresores académicos

Refiere a todas las demandas que influyen o tienden a recargar de diversas maneras al alumno y que abarcan únicamente a su contexto académico. En ellas se encuentran:

- Exponer trabajos en clase, así como realizar tareas de manera obligatoria.
- Realizar exámenes
- Tiempo limitado para realizar las tareas académicas.
- Cargas de tareas.

- Exigencias para el cumplimiento de obligaciones escolares.
- Tener un buen rendimiento y mantener mínimamente un buen promedio académico.

- **Síntomas**

En él, se toma en cuenta todas las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. En los síntomas físicos encontramos: tensión en la cabeza, dolor de espalda, dificultad para dormir o dormir en exceso, gripes, disminución del deseo sexual, pérdida de peso, entre otros; en los síntomas psicológicos: nerviosismo, poca confianza y motivación, pensamientos negativos, preocupación desmedida que le dificulta concentrarse; y finalmente en los síntomas comportamentales: uso de sustancias como cigarro, dificultad para ejecutar tareas, aislamiento, indiferencia, inquietud, entre otros.

- **Afrontamiento**

Anteriormente se han definido qué son las estrategias de afrontamiento, por lo que en este punto abarcaremos únicamente lo propuesto por Barraza (2008) y que mide: habilidad asertiva, religiosidad, ventilación/confidencias, elaborar un plan y ejecutar tareas, elogios a sí mismo, buscar información sobre la situación.

2.2.1.10. Variables que influyen en el estrés académico

- **Estrés y género**

Para García y Muñoz (2004, en Rosales, 2016) la variable de género no resulta significativa, sin embargo, Barraza (2008) refiere que los resultados son contradictorios

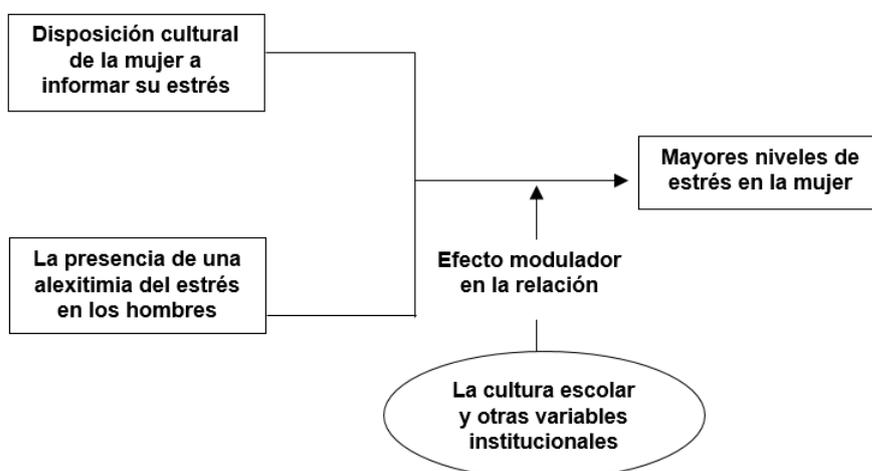
Por otro lado, Rodríguez (2004) refiere que quienes presentan mayor vulnerabilidad psicológica y un mayor procesamiento emocional son las mujeres, mientras que los varones usan medidas en procesamiento racional y automático.

En tanto, las mujeres hacen uso primordialmente de estrategias como apoyo social y expresión emocional, mientras los hombres prefieren usar la distracción física e ignorar el problema, puntuando, además, bajo en la focalización de la emoción y actividad conductual. (Fanfin, Florentino y Correché, 2005 en Barraza, 2007).

Al respecto, resulta importante analizar lo que propone Barraza (2008) sobre la respuesta emocional de las mujeres, de una forma hipotética.

Figura N° 1.

Respecto a las diferencias del estrés



Fuente: Barraza (2008)

En la figura 2 se observa que, respecto a las diferencias del estrés académico entre las mujeres y varones, éstas intervienen por a) la disposición que tienen las mujeres culturalmente de expresar su estrés y b) la alexitimia del estrés presente en el sexo masculino, lo que genera que, de manera natural, las mujeres reporten presentar un mayor estrés académico, siendo estas condicionadas a la presencia de ciertas variables en la cultura escolar.

- **Variables académicas**

Rosales (2016) reporta que ciertas variables han sido asociadas a la presencia de estrés escolar. Por ejemplo, alumnos un nivel de estrés bajo usualmente obtienen un rendimiento académico promedio; asimismo, el

grado no influye determinadamente. Finalmente, el estrés académico se relaciona con el nivel de exigencia y del tiempo que se le da a los estudios.

2.2.2. Uso indebido del internet

2.2.2.1. Definiciones

El concepto de uso indebido al internet es sólo uno de las innumerables terminologías en las que se encuentran ciberadicción, uso compulsivo del internet, adicción a las pantallas, etc.

Cía (2013) refiere que el uso indebido del internet surge cuando los usuarios descuidan sus rutinas diarias para estar conectados e incluye pasar tiempo desmedido en el chat, juegos al azar *online*, juegos en red, juegos violentos, pornografía, el relacionarse socialmente, y/o la búsqueda compulsiva de sexo. Ello afecta otros aspectos como la alimentación, trabajo, relaciones sociales, el correcto descanso, entre otros.

Para Araujo (2015), la adicción al internet ya se encuentra incluido en los problemas conductuales, llamadas adicciones conductuales, pues esta adicción no es una situación, sino una actividad y que se caracteriza por hacer uso de internet, causando ciertas respuestas conductuales como cambios de humor, poca tolerancia y síndromes de abstinencia, características que hacen que la definición del uso problemático sea similar al de las adicciones.

Sin embargo, es importante definir el concepto de adicción al Internet como primer esbozo a los estudios y que fue una introducción por parte del Goldberg (1995), y que posteriormente Young (1998) conceptualizó mediante una serie de criterios que permitían diagnosticarlo, por lo cual en la presente investigaciones tomaremos como una sola definición entre uso indebido y adicción al internet.

Al respecto, Young (1998, en Mendoza, 2016) define como adicción al internet a un trastorno que se identifica por el poco control en el empleo

de las redes y el que se evidencia con los signos conductuales, fisiológicos y cognitivos.

Para considerarse una adicción Young (2009, en Araujo, 2015) señala que la persona adicta debe estar por menos 40 horas a la semana haciendo uso del internet, y estas sesiones pueden tener 20 horas seguidas.

Para Mayta y Rosas (2015), hay dos tipos básicos de la adicción a internet:

- Las personas aficionadas por los dispositivos móviles y usas la red para poder acumular información, bajar programas, jugar, sin buscar necesariamente contactos interpersonales.
- El segundo tipo lo constituyen personas que prefieren frecuentar chats, juegos y/o correo electrónico, siempre buscando algún tipo de estímulo social. Aquí se involucran la necesidad de reconocimiento, sentirse poderoso (a) o la necesidad de filiación.

2.2.2.2. Dimensiones del uso indebido de internet

Si bien, Young (1998) no consideraba dimensiones cuando se hablaba de un uso indebido del internet, Matalinares, Raymundo & Baca (2014) refieren que hoy en día y gracias a las distintas investigaciones, se ha incluido componentes que permiten de manera individual y general, valorar la conducta compulsiva del uso de internet:

- **Uso excesivo:**

Es la pérdida en el control del tiempo, lo cual manifiesta una característica de orden compulsivo en el inicio del problema, y sucede cuando la persona no puede controlar el deseo de estar conectado al internet, por lo que puede dejar de lado actividades familiares y/o sociales, por estar pensando en estar conectado. (Matalinares, Raymundo, & Baca, 2014)

En niños y adolescentes, se puede observar cuando ya no frecuenta a sus compañeros con la regularidad de antes, y estas horas se sustituyen realizando actividades en la red; asimismo, en el caso de los adolescentes, prefieren prestar más tiempo al celular que a su propio entorno. (Echeburúa, 2014 en Rojas, 2020)

Respecto a ello, es importante precisar que el uso de manera exagerado tiene efectos secundarias como la distorsión de la imagen familiar y profesional, así como posibles conflictos financieros. (Matute & Vadillo, 2012)

- **Tolerancia:**

Indica la necesidad de tener un equipamiento informático, más horas de uso, entre otras características que ejemplifican una necesidad compulsiva para aplacar la ansiedad que sienten al no conectarse o para poder aliviar las estresores de la vida cotidiana. (Matalinares, Raymundo, & Baca, 2014)

Según Rojas (2020) se observa además irritabilidad o agitación si no puede acceder a un ordenador, llegando a agitarse o incluso hace el ademán de mecanografiar, incluso aunque no se encuentre frente a una computadora.

- **Retirada/abstinencia:**

Para Ato (2019) la abstinencia puede manifestarse con dos o más manifestaciones de los siguientes síntomas: agitación psicomotora sueños relacionados al internet, pensamientos obsesivos de lo que puede estar ocurriendo en la red, mover las manos o teclear.

Asimismo, se puede observar conductas que reflejan ira, ansiedad y/o depresión al no tener la computadora a la mano, interceptando en las motivaciones, emociones y pensamientos que tiene el sujeto. Todo ello, genera que se reduzca el intervalo entre accesos al internet. (Matalinares, Raymundo, & Baca, 2014)

- **Consecuencias negativas:**

Situaciones en los que se aprecian mentiras, asilamiento en el ámbito social, bajo rendimiento académico; todo ello a consecuencia a uso indebido del internet. (Matalinares, Raymundo, & Baca, 2014)

Asimismo, las consecuencias negativas para su salud física se pueden observar con síndrome del túnel carpiano y problemas visuales, así como un marcado descuido en el aspecto físico. (Rojas, 2020)

2.2.2.3. Factores involucrados a la adicción al internet.

La adolescencia es un factor de riesgo para conductas adictivas relacionadas al internet, ello, precisamente por el nivel madurativo del sistema nervioso en ese momento, el cual se caracteriza por el manejo de nuevas experiencias y el manejo del control.

Al respecto, podemos observar que los estados emocionales, la personalidad y la comorbilidad con otras enfermedades mentales pueden generar mayor predisposición para tener adicción al internet. (Terán, 2019)

Adolescencia (búsqueda de sensaciones, impulsividad)

Estados emocionales

Timidez, introversión

Autoestima baja

Rechazo de la imagen de su propio cuerpo

Estilos de afrontamiento inadecuados

Alexitimia

Enfermedades mentales

Depresión
Trastorno de control de impulsos
Trastorno obsesivo conductual
Hostilidad
Trastorno déficit de atención con o sin hiperactividad
Bipolaridad
Abuso de drogas

Otras características

Personas que se muestran insatisfechas
Carencia de afecto.

Fuente: Terán (2009)

Según Mayta y Rosas (2015) consideran los siguientes factores de riesgo para una posible de ciberadicción:

- Déficit cognitivo: fantasía descontrolada, tendencia a distraerse o distracción dispersa.
- Dificultades en la personalidad: nivel alto de búsqueda de sensaciones alto e introversión, baja autoestima.
- Déficit en relaciones interpersonales: presencia de fobias sociales o timidez.
- Alteraciones psicopatológicas: dentro de las que se encuentran antecedentes de adicciones, depresión o ansiedad.

2.2.2.4. Factores que se relacionan con la adicción al internet

- Por otro lado, Young (1998, en Ato, 2019), son diversos los mecanismos psicológicos que podrían reforzar a la formación de una adicción:
- Apoyo social

El anonimato que se deriva de los salones de chat y/o la acción de no estar físicamente, incrementa la intimidad con otras personas. Muchas veces, los grupos sociales pueden satisfacer la necesidad de apoyo que busca una persona que pasa por una situación estresante.

- Revelar personalidades:

Al conectarse al internet, algunos aspectos de la personalidad del sujeto que han sido reprimidos, tal vez por el entorno se hacen más visibles. Este es el caso de la agresividad y del cyberbullying.

- Aplicaciones adictivas

En las que se encuentran aplicaciones que refuerzan al usuario a interactuar con otros. Ello, permite separar los dependientes y no dependientes, ya que los primeros usan el internet principalmente para socializar, mientras que los segundos, usa preferentemente para encontrar información y/o mantener las relaciones sociales que ya han formado. En este, se determinan tres áreas principales que buscan las personas que tienen dependencia: apoyo social, el crear un personaje y una búsqueda de índole sexual.

- Elaborar un personaje ficticio:

Al ingresar a la red, permite elaborar una personalidad en el mundo virtual, lo cual modifica las características físicas inamovibles, y permiten cubrir algunas falencias psicológicas que no han sido afrontadas previamente.

- Satisfacción sexual:

Estas aplicaciones permiten al usuario mantener o tener acceso a chats, videos y otros con contenido erótico, lo cual permite, bajo un anonimato, sentirse libres.

2.2.2.5. Signos de adicción al internet

Según Terán (2019) , parte de los signos de alarma se observan en el distanciamiento de las relaciones familiares y amicales; asimismo, se observa una falta de control sobre el tiempo de uso, y por tanto problemas en el desempeño y el rendimiento académico.

Asimismo, se observa dificultad en conciliar los sueños para poder alargar los tiempos de conexión, hasta altas horas de la noche; y finalmente las mentiras y la manipulación se configura como un hecho habitual. Todo ello conduce a la aparición de problemas físicos, psicológicos y sociales.

En tanto, Cía (2013) incluye algunos otros puntos importantes como recibir quejas por parte de los padres o hermano por el uso desmedido del internet, intentar limitar el tiempo en la conexión sin lograrlo, sentir una euforia anómala al estar conectado o en línea. Asimismo, más que el número de horas que el sujeto pasa delante de un ordenador, es el grado de afectación que tiene en su vida personal, social y/o laboral.

Ello, deriva a una sintomatología que se observa por el cambio repentino del estado de ánimo, el cual genera una sensación de tensión de forma permanente y continua, por lo cual, el realizar la acción de usar el internet puede aliviarlo, o por lo contrario irritarlo si no es imposible hacerlo. Esta conducta resulta difícil de manejar aun después de haberse iniciado, y el sujeto es incapaz de interrumpir su conexión. (Rojas, 2020)

Asimismo, la preocupación constante y la reducción significativa de actividades sociales y físicas quedan al descubierto, pues en toda gira alrededor del internet; a ello se le aúna un aislamiento y una necesidad intensa de sentir esa intimidad cuando se encuentra en línea, lo cual genera una sensación de placer inmediato y le permiten huir de sus problemas. (Saliceti 2015, en Rojas, 2020)

En conclusión, la dependencia que se tiene hacia el internet y su uso indebido se puede determinar que está instalada cuando hay un uso excesivo que está relacionado directamente con una pérdida de control;

de los síntomas de abstinencia que se presentan cuando no puede acceder al internet y lo cual disminuye la tolerancia produciendo consecuencias negativas. (Cía, 2013)

2.2.2.6. Tipos de adicción al internet

Según Young (1998 en Ato, 2019) la adicción al internet está vinculada a signos característicos de un pobre control de impulsos, por lo cual se clasificó en cuatro subtipos:

- Adicción y compulsión a los juegos en línea
- Estas personas tienden a manifestar una obsesión por los juegos de azar o por los juegos interactivos, ocasionando perjuicios económicos y a su vez problemas familiares.
- Adicción a las ciber-relaciones
- Referido al compromiso que se tiene con las relaciones en línea de una manera exagerada. Es entonces que las personas se acostumbran a tener contacto social y comunicación interactiva por este medio, mostrando dificultad para tener contacto de forma frontal o personal, asimismo, muestra dificultad para tener amistades que no sean por la red. Ello sucede además con la necesidad de encontrar nuevas parejas.
- Buscadores de información
- Aquellas personas que entran al internet si tener ningún fin específico, y navegan gran parte del tiempo ingresando a distintas páginas, bajando música o videos, buscando base de datos o información.
- Adicción cibersexual
- Se inicia, como en otras adicciones, con visitas ocasionales a webs de pornografía; no obstante, a lo largo del tiempo se convierte en una necesidad, buscando de manera compulsiva, y perdiendo control

sobre su conducta, generando de esta manera una dependencia conductual, que usualmente tiene repercusiones en los distintos ámbitos de la vida.

2.2.2.7. Modelos teóricos

Modelo social

Arias et al. (2012, en Medina, 2016) refieren que todas las teorías relacionadas a un aspecto social se encuentran centradas en aspectos económicos y culturales y se dividen en dos factores:

- Macro-situaciones: Orientada a la accesibilidad, disponibilidad social y la aceptación cuando se presentan otros recursos; no obstante, no se encuentra una percepción respecto a la adicción al internet y la influencia en el desarrollo social que tiene con el sujeto.
- Micro-situaciones: Relacionado al entorno individual, social y familiar del sujeto. Tal es el caso cuando un adolescente se desarrolla en un entorno permisivo, podría tener mayores posibilidades de desarrollar una adicción a diferencia de un adolescente que siempre se ha desarrollado en un ambiente donde tiene normas.

Modelo de las necesidades básicas

Gaspar (2015, en Ato, 2019) refiere que hay una serie de necesidades básicas que la persona, como ser humano, necesita cubrir, y estas son:

- Autonomía: Que es el conocimiento de que uno mismo es la fuente de su propia conducta.
- Competencia: Sentirse eficiente frente a las situaciones sociales y la interacción que en ellas tienen. De esta manera, se plantea desafíos óptimos para adquirir capacidades propias y para intentar mejorar sus habilidades.

- **Relación:** Es un sentimiento de conexión que tiene el sujeto con otros individuos, lo cual le genera un sentimiento de sentirse querido y aceptado.

Si estas necesidades logran cubrirse, las personas son más funcionales y tienden a desarrollarse más saludablemente; mientras que, en el otro espectro, pueden mostrarse con enfermedades o síntomas con de un mal funcionamiento de su organismo.

Modelo biopsicosocial

Griffith (1990, en Medina, 2016), desarrolló un modelo que permite explicar las adicciones y cómo esta tiene una relevancia psicosocial, pues en un estudio clínico determinó que las personas con adicción al internet tienen las mismas características a quienes manifiestan síntomas de adicción a sustancias químicas. Es en este estudio donde se obtiene que en la adicción al internet se implican factores psicológicos, sociales y biológicos, por lo cual Griffiths, en 2005, propuso un modelo de adicción que incluye los componentes: prominencia, cambios de estado de ánimo, conflictos, abstinencia y recaídas.

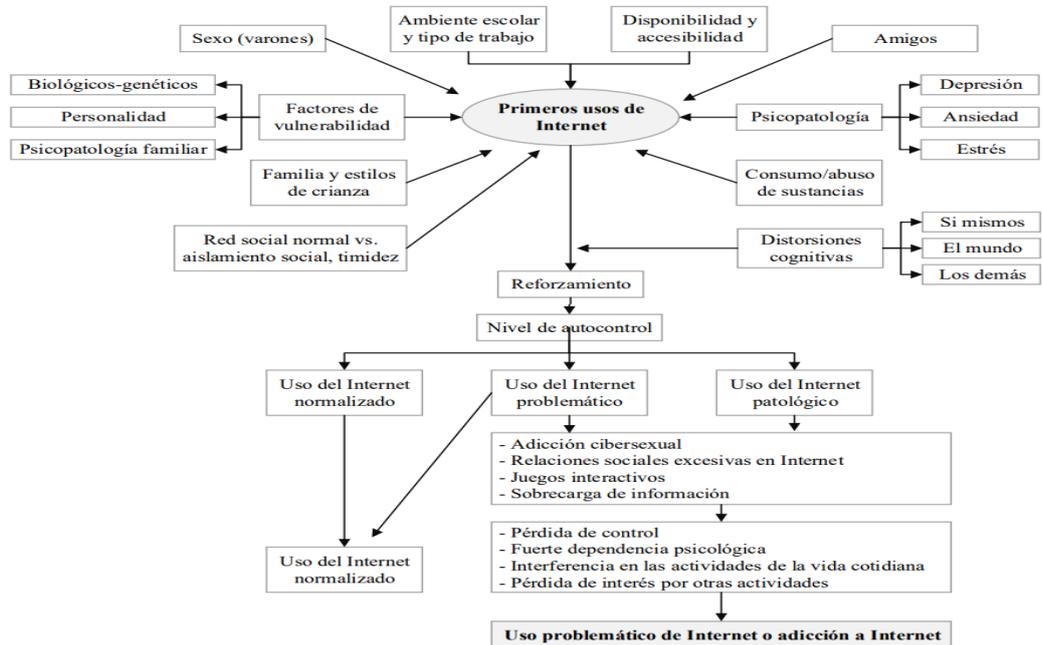
Es así que retoma la postura cognitivo-conductual, en la que se explica que la adicción se basa en cogniciones desadaptativas y se intensifica por factores ambientales y predisposiciones psicológicas, así como el manejo de habilidades sociales. Asimismo, considera la teoría sociocognitiva, que postula un modelo en el que la expectativa de tener resultados positivos, la combinación de autoeficacia en el uso del internet y una deficiente autorregulación del uso de la red, genera una adicción (Jasso, López, & Díaz, 2017)

Modelo explicativo de la adicción al internet

Rojas (2020) propone distintos modelos que se integran y permitan explicar la adicción al internet. En la figura 2, podemos observar de una manera dinámica los factores de riesgo y de protección, así como las características de todas las variables que involucra a la adicción.

Figura N° 2.

Modelo explicativo del uso problemático de internet



Fuente: Rojas (2020)

2.2.2.8. Los adolescentes y las nuevas tecnologías

El uso de las nuevas tecnológicas por parte de las personas, sin duda empiezan desde antes de la adolescencia, sin embargo, debemos tomar en cuenta que el desarrollo evolutivo, especialmente en los adolescentes, pueden ser un factor de riesgo a la hora de valorar el nivel de abuso que pueden tener con respecto a las redes sociales, debido principalmente a la inmadurez de su corteza pre frontal y su autocontrol aun no desarrollado completamente (Olivia, 2007, en Valencia, 2014)

Para Valencia (2014), el riesgo más grande del uso del internet es el de generar una conducta adictiva, la cual no solo se mide por la frecuencia en las que el adolescente usa el internet, sino de la dependencia que éste se crea y la pérdida que tiene la persona sobre el control, y la grande interferencia que le genera en su vida familiar y social.

2.2.2.9. Perfil de un adolescente que tiene adicción al internet

Existe una serie de siete criterios que permiten identificar y predecir una posible ciberadicción (Mayta & Rosas, 2015):

- Número en total en las que prefiere estar conectado al internet.
- La familia y amigos empiezan a sospechar que tiene una conducta de uso excesivo de internet.
- Sentir una intensa intimidad en la red.
- Experimentar consecuencias serias y que están relacionadas con el uso de la red.
- En cuanto la edad, se observa que ante más joven incrementa el riesgo de adicción.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Estrés:** Es una respuesta a nivel general frente a demandas que consideren amenazantes; y que produce la movilización de los aspectos fisiológicos y psicológicos de una personas con el objetivo de afrontarlo. Sin embargo, el estrés puede considerarse negativo si el exceso de ella contribuye al riesgo de distintas enfermedades. (Boullosa, 2013)
- **Estrés académico.** Es aquel que manifiestan los alumnos cuando los profesores, o la institución educativa demandan exigencias de actuación que se relacionan con su aprendizaje. (Barraza, 2018)
- **Adicción al internet.** Es un trastorno caracterizado por la falta de control que tiene el sujeto con respecto al empleo de la red y se evidencia por la representación de distintos síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. (Young, 1998, en Mendoza, 2016)
- **Uso indebido de internet.** El uso indebido del internet surge cuando los usuarios descuidan sus rutinas diarias para estar conectados e incluye pasar tiempo desmedido en el chat, juegos al azar *online*, juegos en red, juegos violentos, pornografía, el relacionarse socialmente, y/o la búsqueda compulsiva de sexo. Ello afecta otras

áreas importantes en su vida como la vida personal, familiar y social.
(Cía, 2013)

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

H₁= El nivel de estrés tiene relación significativa con el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

H₀= El nivel de estrés no tiene relación significativa con el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

2.4.2. Hipótesis específicas

H₁= Existe relación significativa entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

H₀= No existe relación significativa entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

H₁= Existe relación significativa entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

H₀= No existe relación significativa entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

H₁= Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

H₀= No existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

2.5. Variables

2.5.1. Variable 1

Nivel de estrés

2.5.2. Variable 2

Uso indebido del internet

2.6. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICION
Nivel de estrés	Es aquel que manifiestan los alumnos cuando los profesores, o la institución educativa demandan exigencias de actuación que se relacionan con su aprendizaje. (Barraza, 2018)	Consiste en la medición del nivel de estrés académico mediante el Inventario SISCO del estrés académico constituido por 31 ítems.	<p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga de labores escolares - Clases que no se entienden - La personalidad que tiene el docente - El tiempo que le dan para resolver tareas - Evaluar a los docentes - Malestar de espalda - Dolor de cabeza - Sensación de estar cansado - Problemas gástricos - Sentirse irritado/preocupado - Asilamiento - Discutir - Conflictos frecuentes. - Cambios en la alimentación - Dificultad para dormir. - Ansiedad - Humor depresivo - Expresar asertividad. - Concentrarse y buscar información. - Ejecutar y elaborar un plan. 	<p>1-8</p> <p>9-23</p> <p>24-31</p>	Ordinal - Likert

Uso indebido del internet	El uso indebido del internet surge cuando los usuarios descuidan sus rutinas diarias para estar conectados e incluye pasar tiempo desmedido, descuidando áreas importantes en su vida como la vida personal, familiar y social. (Cía, 2013)	Consiste en la medición del uso indebido del internet mediante el Test de adicción al internet.	Tolerancia		9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19.	Ordinal - Likert
			Uso excesivo	<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de mejorar el equipamiento informático. - Necesidad de más horas de uso. - Ansiedad por estresores. 	3,4,5,11	
			Retirada	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida del sentido de tiempo - Dejar de lado actividades sociales y familiares - Ira o ansiedad cuando no tienen el dispositivo para ingresar a internet. 	2,8	
			Consecuencias negativas	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción del intervalo de tiempo entre un acceso de Internet a otro. - Rendimiento bajo. - Mentiras - Aislarse socialmente - Fatiga. - Desgana en la realización actividades domésticas. 	6,7	

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

3.1.1. Enfoque

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, pues se recolectó datos con el objetivo de comprobar una hipótesis mediante un análisis estadístico, encontrando resultados que permitieron establecer una pauta de comportamiento y probar la teoría (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.2. Alcance o nivel

El presente estudio tuvo un nivel descriptivo – correlacional, pues pretendió hallar la relación entre dos variables representados por el nivel de estrés y el uso indebido del internet, en una muestra en particular, siendo esta los adolescentes del nivel secundaria (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.3. Diseño

La investigación tuvo un diseño no experimental, pues no se manipuló de ninguna manera las variables, ya que se observó la incidencia del nivel de estrés y el uso indebido del internet en su entorno natural, para posteriormente analizarlos. Asimismo, es transversal, debido a que se recolectaron datos en un sólo momento con el objetivo de describir las variables y analizar su incidencia e interacción en un tiempo único (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población es lo que representa la totalidad del fenómeno que se estudiará, en el que las unidades tienen características en común, se estudian y permiten brindar un origen a los datos del estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Para la presente investigación, la población estuvo constituida por 120 alumnos del 1er a 5to de secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez de la ciudad de Lima.

Tabla N° 1.

Población del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez

	Nº Mujeres	Nº Varones	Total
Primero de secundaria	10	14	24
Segundo de secundaria	13	15	28
Tercero de secundaria	11	14	25
Cuarto de secundaria	10	10	20
Quinto de secundaria	13	10	23
Total	57	63	120

Fuente: Elaboración propia

3.2.2. Muestra

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), una muestra “es un subgrupo de la población que se utiliza para minimizar tiempo y recursos y requiere que se delimite la población para poder generalizar resultados y poder establecer los parámetros” (p.135).

En el presente estudio se hizo uso del muestreo no probabilístico o causal, por conveniencia ya que la elección de los elementos que conformaron la muestra no depende de la probabilidad, sino que fue intencionada por el investigador (Hernández, Fernández y Baptista,

2014). De esta manera, para fines de la investigación, se tomó en cuenta la totalidad de la población, es decir, los 120 alumnos de secundaria de ambos sexos.

3.2.3. Técnicas e instrumento de recolección de datos.

3.2.4. Técnicas

La técnica usada fue la psicométrica, que se caracteriza por aplicar pruebas estandarizadas en el país, por lo cual cuentan con confiabilidad y validez en estudios previos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2.5. Instrumento de recolección de datos.

Para medir los niveles de estrés:

- **Nombre:** Inventario SISCO del estrés académico
- **Autor:** Arturo Barraza Macías
- **Año:** 2006
- **Adaptación peruana:** Puestas et. al. (2010) y Jezel (2017)
- **Administración:** Individual o colectiva
- **Número de ítems:** 31 ítems.
- **Duración:** Aproximadamente 10 a 15 minutos.
- **Objetivo:** Establecer los niveles y la intensidad del estrés de los alumnos; así como identificar estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan.
- **Características de la corrección:** La prueba consta de 31 ítems, como se indicó anteriormente, de los cuales el primero identifica la intensidad del estrés académico y los que restan, evalúan las dimensiones del estrés académico que se dividen en tres: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Cabe recalcar que los 31 ítems se distribuyen:

- El primer ítem que permite determinar si el alumno es apto para la prueba y la respuesta permite saber si tiene o no estrés académico.
- Un ítem que permitirá identificar el estrés y su intensidad.
- Son ocho ítems que permitirán determinar la frecuencia en que las demandas del entorno pueden ser valorada o no como un estímulo estresor.
- Quince ítems en los que se valora la frecuencia en las que se presentan síntomas o reacciones y que se miden mediante reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales.
- Seis ítems que permitirán determinar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento.
- **Confiabilidad y Validez:**

Confiabilidad

La fiabilidad del instrumento está planteada por mitades de 0.87, y una fiabilidad de Alpha de Cronbach de 0.90; en este nivel se asume que confiabilidad es muy buena. La estructura tridimensional mediante un análisis factorial, permite que este coincida con el modelo conceptual para poder realizar un estudio del estrés académico que se obtiene desde una perspectiva sistémico cognoscitivista. (Barraza A. , 2007).

Por otro lado, en Perú se han realizado diversas investigaciones que permite corroborar el nivel de confiabilidad del instrumento. Rosales (2016) mediante el Alpha de Cronbach, encuentra un resultado mayor a 0.70, concluyendo que la prueba tiene una confiabilidad adecuada en una muestra de universitarios.

Espinoza (2017) halló un coeficiente Alpha obtenido de 0,81, lo cual indica que tiene una fuerte confiabilidad para su muestra de estudio que estuvo constituida por alumnos de secundaria.

Asimismo, Venancio (2018) encontró en 29 ítems de la escala una puntuación de 0.902, lo cual indica que presenta una confiabilidad excelente. Además, al evaluar la consistencia interna, no era necesario eliminar ítems ya que todos se encontraban por encima de la categoría indicada como “buena”.

Validez

La validez del instrumento original, se obtuvo a través de los análisis de consistencia interna, análisis factorial, y análisis de grupos contrastados. De esta manera, estos resultados permiten confirmar la constitución tridimensional del inventario mediante la estructura factorial. Ello, indica que se ajusta al modelo conceptual en el que se basó la investigación del estrés académico. (Barraza A. , 2007)

En el Perú, Rosales (2016) mediante la prueba Bimomial, halla que los resultados son menor a 0.05, demostrándose que hay concordancia entre los jueces, por tanto tiene validez de contenido la prueba conformada por sus 29 ítems.

Espinoza (2017) obtuvo mediante un criterio de expertos una puntuación de 0,85, lo cual demuestra que dicho instrumento posee de una excelente validez.

En tanto, Venancio (2018), encontró en los resultados obtenidos mediante la estadística KMO, un resultado de 0.837, lo cual indica reciprocidad entre factores que estaban considerados en el inventario, y por lo tanto, podría procederse con el análisis factorial. En este análisis se encuentra que todos los factores se confirman que existe correspondencia entre los ítems y cada una de las dimensiones, concluyendo que dicho instrumento presenta validez de constructo.

Para la presente investigación, el instrumento SISCO fue validado en la ciudad de Huánuco en diciembre del 2020, a través del juicio de 3 expertos, obteniendo los siguientes resultados:

Nº	Expertos	Puntaje	Calificación
1	Mg. Elizabeth Chávez Huamán	80%	Muy bueno

2	Mg. Manuel Calderón Carillo	80%	Muy bueno
3	Mg. Melissa Meza Pagano	80%	Muy bueno
TOTAL		80%	Muy bueno

Para medir el uso indebido del internet

- **Nombre:** Test de adicción al internet.
- **Autor:** Kimberly Young
- **Año:** 1998
- **Adaptación peruana:** Matalinares, Raymundo & Baca (2012)
- **Administración:** Individual o colectiva.
- **Edades:** 13 a 19 años.
- **Número de ítems:** 19 ítems.
- **Duración:** Aproximadamente 10 a 15 minutos.
- **Objetivo:** Evaluar los niveles de adicción al internet en adolescentes.
- **Características de la calificación:** El test es de escala tipo Likert, tiene 6 tipos de alternativas que varían desde: 5 (siempre), 4 (muy a menudo), 3 (con frecuencia), 2 (ocasionalmente), 1 (rara vez) y 0 (es nunca).
- **Confiabilidad y Validez:**

Confiabilidad

En cuanto a confiabilidad, los factores se correlacionaron y se encontró una significancia entre sí con valores de hasta $r=62$. (Young 1998, en Matalinares, Raymundo, & Baca, 2014)

En tanto, en Perú, en la adaptación realizada, se halló mediante el Alpha de Cronbach un puntaje de 0.870, lo que demuestra que es un instrumento altamente confiable. (Matalinares, Raymundo, & Baca, 2014)

Medina (2016) realizó un análisis de confiabilidad al test original, encontrando un resultado de .767, lo cual indica una fiabilidad elevada,

asimismo, la contribución de cada ítem por individual es parecida a lo encontrado en la consistencia global del test.

Ato (2019), encontró en cuanto la confiabilidad de la escala mediante el Alpha de Cronbach un puntaje de 0.870, indicando una buena consistencia interna. Asimismo, se obtuvo para la adaptación de la prueba un puntaje de 0.922, para la dimensión uno 0.781, para la dimensión dos 0.762, para la dimensión tres 0.883 y finalmente para dimensión 4 0.871.

Asimismo, Pacheco (2019), encontró un puntaje de .904, lo cual indica que este instrumento presenta consistencia interna e cuanto los puntajes obtenidos en su muestra, que fueron estudiantes de secundaria.

Validez

La escala ha sido validada en inglés, francés, italiano y en el español, se realizó un criterio de jueces para evaluar la pertinencia de los ítems, y posteriormente pasó por un proceso de validez de constructo donde los factores 1 y 2 se agruparon en .561, mostrando su bidimensionalidad. (Young 1998, en Matalinares, Raymundo, & Baca, 2014)

En el Perú, Matalinares, Raymundo, & Baca (2014) hallaron evidencias de validez mediante un análisis factorial confirmatorio en el que se obtuvo un índice bueno de ajuste, además de las cargas factoriales que fueron superiores a 0.30.

Medina (2016) encontró la validez, mediante un criterio de jueces, en el que encontró la observación en cuanto la claridad de tres ítems (10, 13 y 14); mientras que en cuanto a la validez V para el análisis del contenido, presentaba valores mayores a 0.80, lo cual indicaba que existe relación entre el constructo, las palabras y lo que evalúa específicamente el test. Finalmente, se halló la validez del constructo mediante la correlación ítems-test, obteniendo puntuaciones entre 0.054 a 0.80.

Ato (2019), efectuó un Análisis Factorial Exploratorio para la validez de la prueba, en el que se obtuvo un valor de 0.008, indicando altas inter

correlaciones de las variables, mientras que la medida de KMO fue de 0.933, ubicándose en un nivel excelente.

En tanto, Pacheco (2019), encontró validez del constructo del test de adicción al internet, mediante el método de análisis factorial, en el que se obtiene cargas factoriales que permiten establecer una estructura de cuatro factores que fueron planteados por los autores que realizador la adaptación en Perú, lo cual explica el 39% de la varianza.

3.3. Técnicas para el procesamiento y análisis de la información.

Se aplicaron los cuestionarios de manera individual a cada alumno para obtener una base de datos que fue trasladada a Microsoft Excel y posteriormente, al programa SPSS, para su respectivo análisis estadístico.

Se usó la estadística descriptiva para analizar de manera individual cada una de las variables. Luego, para la prueba de hipótesis, fue cuantificada mediante el Chi cuadrado, lo cual permitió determinar si existe o no relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet.

Los datos obtenidos son presentados en tablas, así como en gráficos, según corresponda.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Análisis Descriptivo

Tabla N° 2.

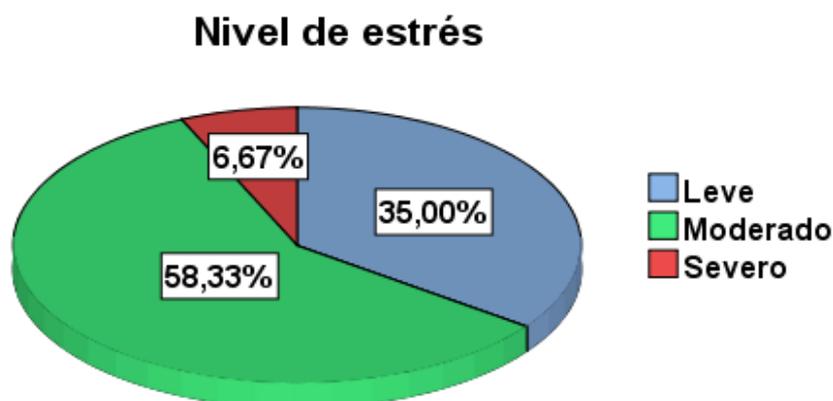
Nivel de estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Leve	42	35,0	35,0	35,0
Moderado	70	58,3	58,3	93,3
Severo	8	6,7	6,7	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

Gráfico N° 1.

Nivel de estrés



Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

INTERPRETACIÓN

Tabla y gráfico 1, El nivel de estrés por el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez - Lima, tuvo un grado moderado en el 58,33% de los encuestados, grado leve en 35% y grado severo solo en el 6,67% del total.

Tabla N° 3.

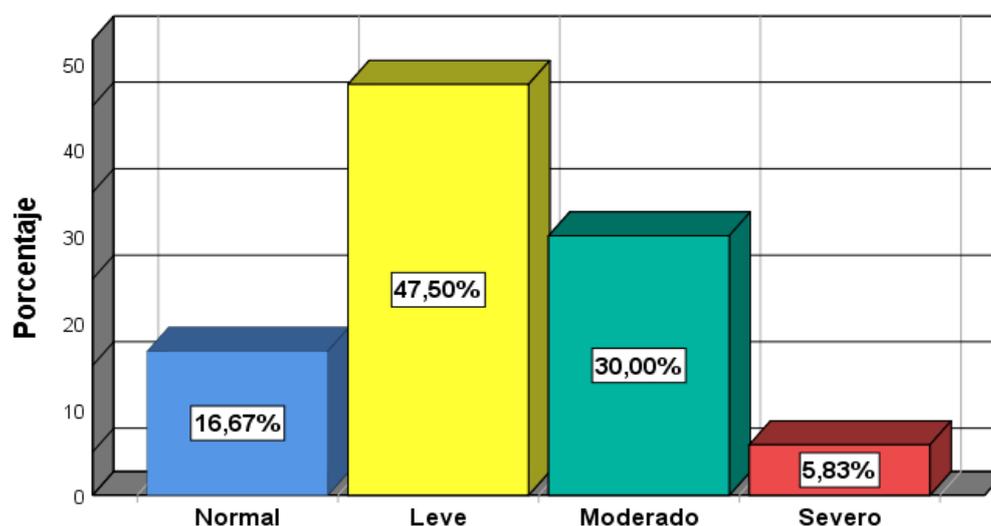
Nivel de uso indebido del internet

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Normal	20	16,7	16,7	16,7
	Leve	57	47,5	47,5	64,2
	Moderado	36	30,0	30,0	94,2
	Severo	7	5,8	5,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

Gráfico N° 2.

Nivel de uso indebido del internet



Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

INTERPRETACIÓN

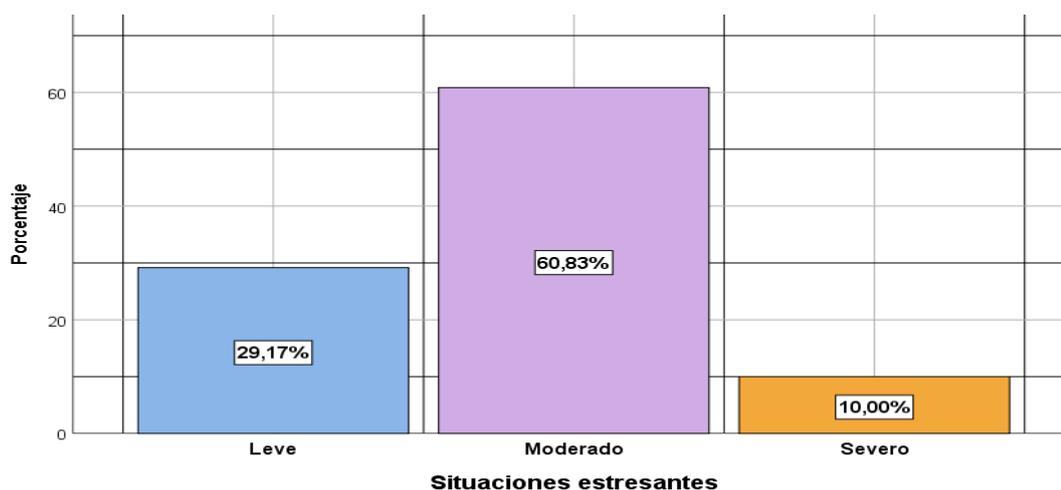
Tabla y gráfico 2, El uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez - Lima, presentó un nivel leve en el 47,5% de los estudiantes, nivel moderado en el 30%, nivel normal en el 16,67% y nivel severo en el 5,83% del total.

Tabla N° 4.
Estresores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	35	29,2	29,2	29,2
	Moderado	73	60,8	60,8	90,0
	Severo	12	10,0	10,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

Gráfico N° 3.
Estresores



Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

INTERPRETACIÓN

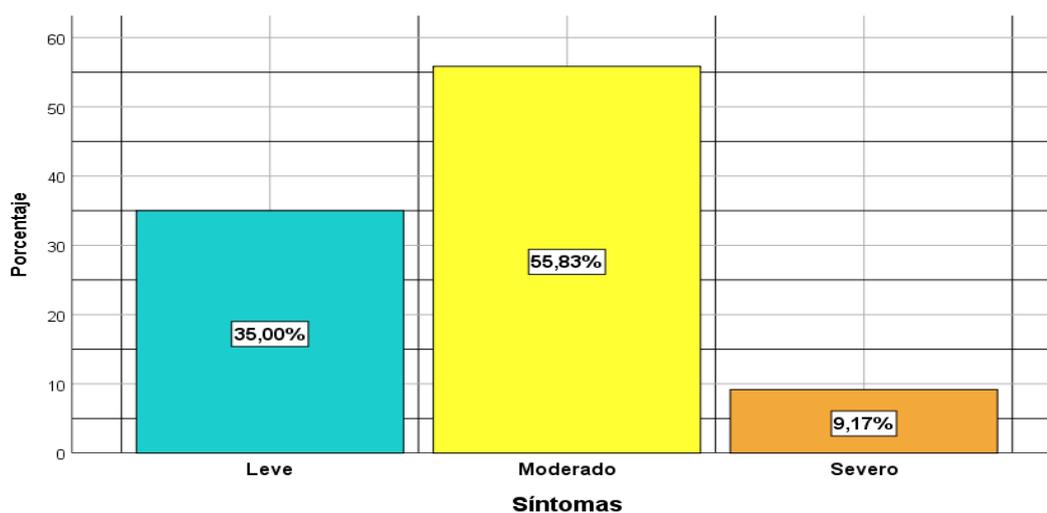
Tabla y gráfico 3, Las estresores o estresores en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez - Lima, se presentaron en un grado moderado en el 60,83% del total, grado leve en el 29,17% y grado severo apenas en el 10% de los entrevistados.

Tabla N° 5.
Síntomas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	42	35,0	35,0	35,0
	Moderado	67	55,8	55,8	90,8
	Severo	11	9,2	9,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

Gráfico N° 4
Síntomas



Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

INTERPRETACIÓN

Tabla y gráfico 4, Los síntomas presentes en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez - Lima, se manifestaron con un nivel moderado en el 55,83% del total, con un nivel leve en el 35% y con un nivel severo en el 9,17% de los encuestados.

Tabla N° 6.

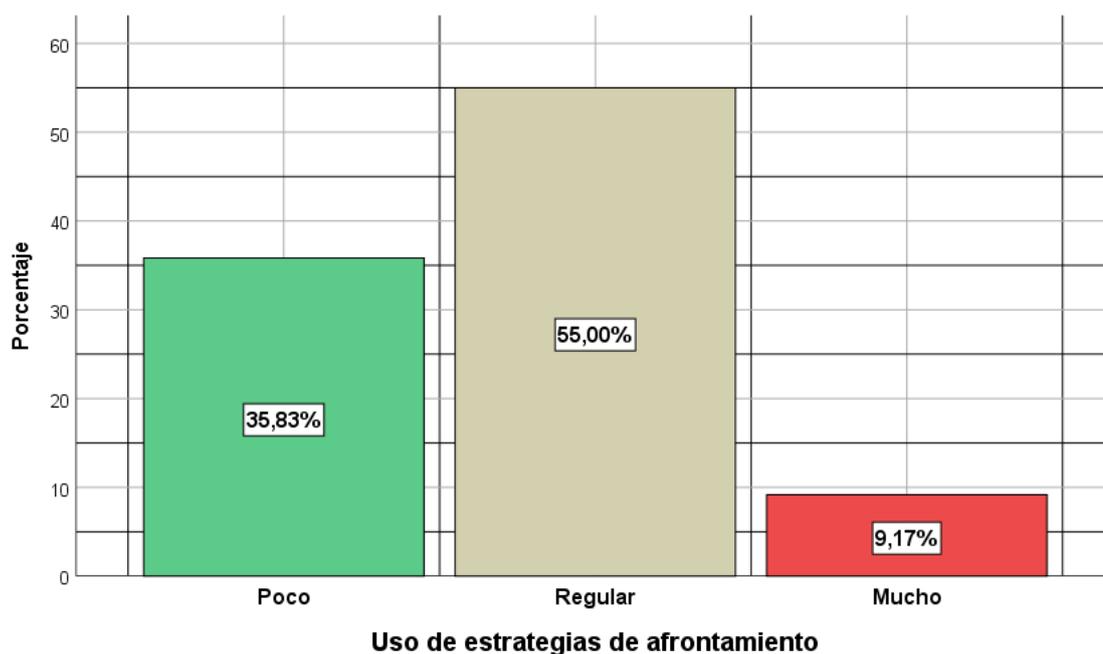
Uso de estrategias de afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Poco	43	35,8	35,8	35,8
Regular	66	55,0	55,0	90,8
Mucho	11	9,2	9,2	100,0
Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

Gráfico N° 5.

Uso de estrategias de afrontamiento



Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

INTERPRETACIÓN

Tabla y gráfico 5, El uso de estrategias de afrontamiento por parte de los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez - Lima, se efectivizaron de manera regular en el 55% del total, se usaron poco en el 35,83%, y se usaron mucho solo en el 9,17% del total de estudiantes.

4.2. Análisis inferencial

Tabla N° 7.

Relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

			Uso indebido el internet				Total	Sig.	
			Normal	Leve	Moderado	Severo			
Nivel de estrés	Leve	Recuento	7	30	4	1	42	0,000	
		%	35,0%	52,6%	11,1%	14,3%	35,0%		
	Moderado	Recuento	13	27	30	0	70		
		%	65,0%	47,4%	83,3%	0,0%	58,3%		
	Severo	Recuento	0	0	2	6	8		
		%	0,0%	0,0%	5,6%	85,7%	6,7%		
	Total		Recuento	20	57	36	7		120
			%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		100,0%

Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

Se realizó la prueba no paramétrica de tipo: Chi cuadrado de asociación, dado que las variables son categóricas. Entonces nos preguntamos si: ¿Existe relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020? Para comprobar esto planteamos las siguientes hipótesis estadísticas:

H0: No existe relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Las variables en cuestión son independientes.

H1: Existe relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Las variables en cuestión son dependientes.

Para esto utilizamos un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia $\alpha = 5\% = 0,05$. Entonces, deberemos aceptar H0 si: p valor (Sig.) $\geq \alpha$, y rechazar H0 si: p valor (Sig.) $< \alpha$. Luego:

El valor obtenido Sig. = 0,000 que se muestra en la tabla, nos permite afirmar con un nivel de confianza del 95% que: Sí existe relación entre el nivel de

estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

Conclusión: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el uso indebido de internet. Por consiguiente podemos aseverar de acuerdo a los resultados de la tabla que: los estudiantes que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve (valores más altos), poseen un nivel de estrés entre moderado y leve en la mayoría de los casos.

Tabla N° 8.

Relación entre las estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020

			Uso indebido el internet				Total	Sig.
			Norma l	Leve	Moderad o	Sever o		
Estresores	Leve	Recuento	6	25	4	0	35	0,001
		%	30,0%	43,9%	11,1%	0,0%	29,2%	
	Moderado	Recuento	14	27	28	4	73	
		%	70,0%	47,4%	77,8%	57,1%	60,8%	
	Severo	Recuento	0	5	4	3	12	
		%	0,0%	8,8%	11,1%	42,9%	10,0%	
Total	Recuento	20	57	36	7	120		
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
		%	%	%	%	%		

Fuente: Resultados del cuestionario aplicado

Se realizó la prueba no paramétrica de tipo: Chi cuadrado de asociación, dado que las variables son categóricas. Entonces nos preguntamos si: ¿Existe relación entre las estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020? Para comprobar esto planteamos las siguientes hipótesis estadísticas:

H0: No existe relación entre las estresores y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Las variables en cuestión son independientes.

H1: Existe relación entre las estresores y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Las variables en cuestión son dependientes.

Para esto utilizamos un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia $\alpha = 5\% = 0,05$. Entonces, deberemos aceptar H0 si: p valor (Sig.) $\geq \alpha$, y rechazar H0 si: p valor (Sig.) $< \alpha$. Luego:

El valor obtenido Sig. = 0,001 que se muestra en la tabla, nos permite afirmar con un nivel de confianza del 95% que: Sí existe relación entre las estresores y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

Conclusión: Existe una relación estadísticamente significativa entre las estresores y el uso indebido del internet. Luego podemos afirmar de acuerdo a los valores mostrados en la tabla que: los encuestados que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve (recuentos más elevados), poseen estresores en niveles moderado y leve en la mayoría de los casos.

Tabla N° 9.

Relación entre los síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

Síntomas	Leve	Recuento	Uso indebido el internet				Total	Sig.
			Norma l	Leve	Moderad o	Severo		
			11	24	7	0	42	0,002
		%	55,0%	42,1%	19,4%	0,0%	35,0%	
	Moderad o	Recuento	9	28	26	4	67	
		%	45,0%	49,1%	72,2%	57,1%	55,8%	
	Severo	Recuento	0	5	3	3	11	
		%	0,0%	8,8%	8,3%	42,9%	9,2%	
Total		Recuento	20	57	36	7	120	
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
			%	%		%	%	

Fuente: Base de datos del trabajo de investigación

Se realizó la prueba no paramétrica de tipo: Chi cuadrado de asociación, dado que las variables son categóricas. Entonces nos preguntamos si: ¿Existe relación entre los síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020? Para comprobar esto planteamos las siguientes hipótesis estadísticas:

H0: No existe relación entre los síntomas y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Las variables en cuestión son independientes.

H1: Existe relación entre los síntomas y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Las variables en cuestión son dependientes.

Para esto utilizamos un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia $\alpha = 5\% = 0,05$. Entonces, deberemos aceptar H0 si: p valor (Sig.) $\geq \alpha$, y rechazar H0 si: p valor (Sig.) $< \alpha$. Luego:

El valor obtenido Sig. = 0,002 que se muestra en la tabla, nos permite afirmar con un nivel de confianza del 95% que: Sí existe relación entre los síntomas y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

Conclusión: Existe una relación estadísticamente significativa entre los síntomas y el uso indebido del internet. Entonces, visualizando los valores de la tabla podemos indicar que: los alumnos que hacen uso indebido del internet en grado moderado y leve (valores más elevados) presentan síntomas entre moderados y leves sobre todo.

Tabla N° 10.

Relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima - 2020

			Uso indebido el internet				Total	Sig.
			Norma	Leve	Moderad	Sever		
			l		o	o		
Uso de	Poco	Recuent	9	27	7	0	43	0,016
estrategias		%	45,0%	47,4%	19,4%	0,0%	35,8%	
de	Regula	Recuent	11	25	25	5	66	
afrontamient	r	%	55,0%	43,9%	69,4%	71,4%	55,0%	
o	Mucho	Recuent	0	5	4	2	11	
		%	0,0%	8,8%	11,1%	28,6%	9,2%	
Total		Recuent	20	57	36	7	120	
		%	100,0	100,0	100,0%	100,0	100,0	
			%	%		%	%	

Fuente: Base de datos del trabajo de investigación

Se realizó la prueba no paramétrica de tipo: Chi cuadrado de asociación, dado que las variables son categóricas. Entonces nos preguntamos si: ¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet

en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020? Para comprobar esto planteamos las siguientes hipótesis estadísticas:

H0: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

Las variables en cuestión son independientes.

H1: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Las variables en cuestión son dependientes.

Para esto utilizamos un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia $\alpha = 5\% = 0,05$. Entonces, deberemos aceptar H0 si: p valor (Sig.) $\geq \alpha$, y rechazar H0 si: p valor (Sig.) $< \alpha$. Luego:

El valor obtenido Sig. = 0,016 que se muestra en la tabla, nos permite afirmar con un nivel de confianza del 95% que: Sí existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

Conclusión: Existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet. Por lo tanto, de acuerdo a los valores tabulares podemos afirmar que: los estudiantes que tienen un uso indebido de internet entre moderado y leve (valores más altos) utilizan de manera regular las estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. Contrastación de resultados

El objetivo general del presente estudio fue determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Al respecto, se halló mediante el Chi cuadrado por asociación un valor de significancia de $p = 0,000$, por lo tanto, sí existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el uso indebido de internet. Por consiguiente, se asevera que los estudiantes que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve (valores más altos), presentan un nivel de estrés entre moderado y leve en la mayoría de los casos, aceptando la hipótesis alternativa y rechazando la hipótesis nula.

Este resultado se corrobora con lo hallado por Huamaní (2019) en su estudio “Las redes sociales y su relación con el estrés juvenil en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 41009 Manuel Muñoz Najar en Arequipa- 2018”, en el que encontró que la frecuencia y la intensidad en el uso de redes tiene relación con el nivel de estrés que presentaban los estudiantes. Es decir, que mientras la frecuencia sea menor en el uso de redes sociales, el estrés que presentan los estudiantes será leve y viceversa.

Además, Pacheco (2018) en su estudio denominado “Adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca, 2017” pretendió determinar la relación entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida, encontrando una relación inversa entre ambas variables, por lo cual se concluye que la adicción se relaciona con un pobre manejo de conductas apropiadas para una buena salud, como el soporte interpersonal y el manejo de estrés.

Asimismo cabe mencionar lo encontrado por Sánchez y Zambrano (2020) en su estudio denominado “La ciberadicción en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica superior de la Escuela Cicerón Robles Velásquez, 2019”, en el halló que la ciberadicción incide en no poder cumplir con las tareas escolares ni con las actividades que requiere la escuela, asimismo afecta en otros en otros aspectos de su vida diaria del estudiante, como en los cambios de conducta como agresividad, lo cual según Barraza (2008), está relacionado como estresores y síntomas de un estrés en el estudiante.

Ello también se apoya con lo encontrado por Rosillo (2020) en su estudio “Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Tacna” en el que halló que existe una correlación directa entre la adicción al internet y la agresividad, encontrando además que la agresividad se relaciona con las dimensiones tolerancia, consecuencias negativas, uso excesivo y retirada. Además por lo hallado por Carrillo (2018) quien realizó una investigación denominada “Adicción al internet y agresividad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos”, en el que encontró que los estudiantes mostraron niveles medio en cuanto la adicción al internet y de agresividad; además se encontró una relación directa entre ambas variables; además se halló una correlación entre la agresión y el nivel de tolerancia, concluyendo que entre más adicción al internet, se incrementa la agresividad.

Finalmente, es importante mencionar el estudio de Cárdenas (2020) en su investigación “Uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Metropolitana”, en el que se halló una relación significativa entre el cansancio emocional y la obsesión por las redes sociales y el uso de las redes sociales, concluyendo que a mayor uso de redes sociales, será mayor el cansancio emocional. Al respecto, el cansancio emocional es una variable que abarca el síndrome de burnout académico, referido al estrés por las demandas y exigencias que son impuestas dentro del

ámbito de educación, desgastándolo emocionalmente y tiene distintos efectos en el estudiante como por interés en el estudio, escasa motivación y sensación de no poder continuar con sus estudios (Osorio, 2017).

Barraza (2008) refiere que el estrés en el estudiante es un proceso de orden sistémico y adaptativo con una base psicológica, el cual tiende a presentarse en tres momentos. Primero, cuando el alumno es expuesto a una serie de exigencias que debe valorar como estresor; en un segundo momento, si lo valora como amenaza y genera un desequilibrio, se expresa por medio de un síntoma y finalmente, en un tercer momento, esta situación le exige a realizar alguna acción de afrontamiento que le permita recuperar el equilibrio.

Al respecto, el modelo teórico en que se orienta la investigación refiere que el estrés se presenta debido a la relación que tiene un estudiante con su medio ambiente y de un proceso valorativo que éste tiene de las demandas del mismo y de los recursos que tiene para enfrentarlo. En el caso en el que considere que esto sobrepasa en exigencias, el estrés ingresa al sistema y generaría una inestabilidad en la relación entre el sistema-persona, provocando que busque la mejor manera de hacerle frente a la situación haciendo uso de alguna estrategia de afrontamiento (Venancio, 2018).

Por otro lado, la adolescencia constituye un factor de riesgo para el uso indebido del internet, ello, precisamente por el nivel madurativo del sistema nervioso en ese momento, el cual se caracteriza por el manejo de nuevas experiencias y el manejo del control y de la toma de decisiones. Al respecto, podemos observar que los estados emocionales como la depresión, la ansiedad, no poseer estrategias de afrontamiento al estrés, entre otros, podrían generar mayor predisposición para tener adicción al internet. (Terán, 2019)

Asimismo, el uso problemático del internet, a diferencia de la adicción al internet, se caracteriza básicamente por la dificultad para controlar

impulsos y generan cambios de humor, aumentando la frecuencia en la que la persona se conecta, así como irritabilidad, ansiedad, y problemas en otras áreas de la vida como la familiar, social y escolar (Ryan, 2014).

Es entonces que los adolescentes que pasan más tiempo haciendo uso del internet, les imposibilita cumplir las demandas académicas, pues ante cualquier tarea que se proponga, se encuentra con la constante necesidad de ingresar al internet, siendo difícil que pueda asistir a sus clases, mantener la atención e incluso organizar sus tiempos para cumplir sus tareas y estudiar para sus exámenes, incrementando su nivel de estrés (Araujo & Pinguz, 2017).

Continuando con los objetivos, el primer objetivo específico buscó identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. En los resultados se halló un valor obtenido Sig. = 0,001, afirmando que existe relación entre las estresores y el uso indebido del internet, por lo cual los encuestados que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve (recuentos más elevados), se encuentran en niveles moderado y leve en la mayoría de los casos con respecto a las demandas escolares que tienden a recargarlos y que se consideran como estresores.

El segundo objetivo fue conocer la relación que existe entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Se hallaron en los resultados un valor obtenido Sig. = 0,002, el cual permite afirmar que existe relación entre los síntomas y el uso indebido del internet en los estudiantes. Por lo tanto, los alumnos que hacen uso indebido del internet en grado moderado y leve (valores más elevados) presentan niveles moderados y leves en cuanto a síntomas de estrés, que abarcan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Finalmente, el tercer objetivo fue establecer la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del

internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020, encontrando un valor Sig. = 0,016 que permite afirmar que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet. Por lo tanto, se puede afirmar que quienes presentan un uso indebido de internet entre moderado y leve utilizan de manera regular conductas y pensamientos adquiridos para manejar situaciones difíciles.

El estudio encontró, de esta manera, que los estudiantes que hacen uso indebido del internet en grados moderado y leve (30% y 47% respectivamente) presentan un nivel de estrés entre moderado y leve (58% y 35% respectivamente).

CONCLUSIONES

Luego de analizar los objetivos propuestos se han llegado a las siguientes conclusiones:

1. Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el uso indebido de internet con un valor de significancia de $. = 0,000$.
2. Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores y el uso indebido de internet con un valor de significancia de $. = 0,001$.
3. Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión síntomas y el uso indebido de internet con un valor de significancia de $. = 0,002$.
4. Existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido de internet con un valor de significancia de $. = 0,016$.

RECOMENDACIONES

1. El departamento psicopedagógico deberá capacitar a los tutores de cada aula con técnicas para poder fomentar actividades diarias de relajación tales como mindfulness, con el objetivo de disminuir los niveles de estrés escolar.
2. El departamento psicopedagógico debe programar mensualmente talleres de hábitos de estudio para promover el desarrollo de habilidades de gestión de tiempo y de organización de los deberes escolares.
3. El departamento psicopedagógico debe implementar dentro del programa de tutoría, charlas y talleres interactivos como medida preventiva frente al uso indebido del internet.
4. El departamento psicopedagógico debe diseñar y aplicar programas de psicoeducación para padres de familia, con el objetivo que sepan determinar los signos de alerta de estrés escolar y uso indebido del internet, brindándole estrategias para una toma de acción inmediata.
5. El departamento de psicopedagogía deberá hacer seguimiento individual a aquellos alumnos que tienen niveles altos de estrés académico y uso indebido del internet, y de ser necesario, derivarlos para una evaluación especializada.
6. Difundir los resultados hallados, con el objetivo de generar interés por parte de la comunidad científica para investigar con mayor profundidad y con una muestra más amplia las variables de estudio

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psicología . (s.f.). *La Asociación Americana de Psicología* . Obtenido de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>
- Agurto, L. (2013). *Estrategias de aprendizaje y motivación y estrés académico en alumnos del nivel secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo*. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteaguado, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 163-178.
- Andrade, M. (01 de mayo de 2016). *VICE*. Obtenido de Adictos a internet: el 6 por ciento de la población mundial sufre con la vida 'offline'
- Araujo, E. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Revista Psicológica Herediana*, 47-56.
- Araujo, M., & Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de La Molina*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Asimbaya, V. y Lima, K. (2018). Uso de internet y su relación con depresión, insomnio y autoestima en estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato de la unidad educativa municipal "Quitumbe" y colegio fiscomisional "María Augusta Urrutia" de Fe y Alegría, del distrito metropolitano de Quito, en el año lectivo 2017-2018" (tesis para optar tesis de especialista). Universidad Católica del Ecuador. Quito.
- Ato, M. (2019). *Adicción al internet en estudiantes de segundo año de educación secundaria de la institución educativa estatal Enrique Milla Ochoa, Los Olivos*. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega.

- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables. *Avances en Psicología*, 270-289.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 270-289.
- Becerra, J. (2016). *Conducta adictiva a redes sociales y su relación con el modelo de los cinco factores de personalidad*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Cárdenas, M. (2020). Uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima (tesis de licenciatura). Universidad San Ignacio de Loyola. Lima.
- Carrillo, K. (2018). Adicción al internet y agresividad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos, 2018 (tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima.
- Caycho, Y. y Olivera, K. (2019). Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria de una institución educativa particular (tesis de licenciatura). Universidad Ricardo Palma.
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM.5, APA 2013): Un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuropsiquiatría*, 32-37.
- El Peruano. (11 de agosto de 2016). Uno de cada 100 menores muestra adicción al internet. *El Peruano*.
- El Comercio (14 de julio de 2020). Estrés y ansiedad por cuarentena: la inestabilidad emocional en niños y adolescentes. *El Comercio*.
- Espinoza, L. (2017). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 7 de junio del centro*

poblado de Chupaca del distrito de Acoria. Huancayo: Universidad del Centro del Perú.

Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. . México: Universidad de León.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2015). Recuperado de Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales. Recuperado de <https://www.unicef.org/peru/notas-de-prensa/20-adolescentes-todo-mundo-sufren-trastornos-salud-mental-15-considerado-suicidio>

Hernández - Sampieri, R, Fernández. C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México DF: Mc Graw Hill.

Huamaní, M. (2019). *Las redes sociales y su relación con el estrés juvenil en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar, Arequipa - 2018*. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín.

Informática, I. N. (2019). *Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los hogares*. Lima.

Internet World Stats. (2019). Obtenido de <https://www.internetworldstats.com/south.htm#pe>

Jasso, J., López, F., & Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redessociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 2832-2838.

Llobet, M. (2018). *Uso abusivo de las TIC y su relación con el afrontamiento y la autoestima*. Madrid: Pontificia Universidad de Comillas.

Maldonado, S., & Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la facultad de ciencias de la*

salud de una universidad privada de Lima Este. Lima: Universidad Peruana Unión.

Matalinares, M., Raymundo, O., & Baca, D. (2014). Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI). *Revista peruana de psicología y trabajo social*, 45-66.

Matute, H., & Vadillo, M. (2012). *Psicología de las nuevas tecnologías: de la adicción a Internet a la convivencia con robots*. Madrid: Editorial Síntesis.

Maturana, H. & Vargas, A. (2015) Estrés escolar. *Rev.Med.Clincondes*, 26 (1), 34-41.

Mayta, S., & Rosas, K. (2015). *Funcionamiento familiar y ciberadicción en adolescentes del 2º y 3º de secundaria de la I.E. Independencia Americana, Arequipa 2015*. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín.

Medina, T. (2016). *Adicción a internet y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada de Lima Sur, 2015*. Lima: Universidad Peruana Unión.

Mendoza, M. (2016). *Adicción a internet y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa privada de Lima Sur, 2015*. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega.

Mohanna, G., & Romero, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Moral, M., & Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 103-119.

- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. . *Revista Educación*, 171-190.
- Osorio, M. (2017). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. Recuperado de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centrodeaprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estresacademico>
- Oroya, F., & Rodríguez, S. (2019). Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco 2017. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Pacheco, S. (2018). Adicción a las nuevas tecnologías y estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca, 2017. *Revista de Investigación Científica*. 1(1). pp.43-50.
- Pacheco, D. (2019). Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria de dos instituciones educativas de Villa El Salvador. (tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú. Lima.
- Pillaca, H. (2013). *Estrategias de afrontamiento del paciente que asiste a la ESN-PCT en el Centro de Salud Max Arias Schreiber*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Quispe, C. (2016). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.
- Rojas, C., Ramos, J., Pardo, E., & Henríquez, F. (2018). Internet addiction in adolescents: a brief review. *Drugs and addictive behavior*, 267-281.

- Rojas, J. (2020). *Adicción al internet en estudiantes de nivel secundaria de las instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Huancayo*. Huancayo: Universidad Continental.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur*. Lima: Universidad Autónoma del Perú.
- Rosillo, N. (2020). *Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Tacna (tesis de licenciatura)*. Universidad César Vallejo. Trujillo.
- Ryan, T. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.
- Sánchez, B. y Zambrano, G. (2020). La ciberadicción en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica superior de la escuela Ciceron Robles Velásquez, 2019. *Revista Caribena de Ciencias Sociales*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/08/ciberadiccion.html>
- Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías. *Congreso de actualización en Pediatría 2019* (págs. 131-141). Madrid: Lúa.
- Tipantuña, K. (2013). *Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Torres, E. (2017). *Estrés cotidiano en niños de la institución educativa Leoncio Prado de Canchabamba - Huánuco, 2017*. Huaraz: Universidad Privada San Pedro.
- Trujillo, B. (2019). *El uso de las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los estudiantes adolescentes de la institución educativa Illathupa – Huánuco – 2019*. Huánuco: Universidad de Huánuco.

Valencia, D. (2014). *Comunicación padres- adolescentes y adicción a internet en estudiantes de secundaria del distrito de Villa el Salvador*. Lima: Universidad Autónoma del Perú .

Vara, P. (2018). *Adicción a los videojuegos y agresividad en estudiantes de secundaria de dos colegios privados de Villa María del Triunfo, 2017*. Lima: Universidad Autónoma del Perú.

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad Federico Villarreal.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título	Problema general	Objetivo general	Hipótesis	Variable	Tipo de investigación	Población y muestra de estudio	Técnica e instrumento
<p>Nivel de estrés por el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020</p>	<p>¿Cuál es el nivel de estrés y su relación con el uso indebido del internet en los adolescentes de nivel secundaria del colegio Cristo Amigo José Gálvez Lima-2020?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez, Lima -2020?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez, Lima -2020?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez, Lima -2020?</p>	<p>Determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar la relación que existe entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Conocer la relación que existe entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Establecer la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio 	<p>Hipótesis general H₁= El nivel de estrés tiene relación significativa con el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. H₀= El nivel de estrés no tiene relación significativa con el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.</p> <p>Hipótesis específicas H₁= Existe relación significativa entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. H₀= No existe relación significativa entre la dimensión estresores y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. H₁= Existe relación significativa entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. H₀= No existe relación significativa entre la dimensión síntomas y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria</p>	<p>Nivel de estrés Dimensiones -Estresores -Síntomas -Estrategias de afrontamiento</p> <p>Uso indebido del internet Dimensiones - Tolerancia -Uso del tiempo -Retirada -Consecuencias negativas</p>	<p>Tipo: Es básico porque sólo se estudiará una variable en estudio</p> <p>Método: Se utilizará un enfoque cuantitativo no experimental de corte transversal</p> <p>Diseño: Nivel descriptivo correlacional ya que describirá la variable en estudio y la relación entre ellas</p>	<p>Población: Los 120 adolescentes del nivel secundaria</p> <p>Muestra: Para fines de la investigación se tomó en cuenta a los 120 adolescentes del nivel secundaria, la cual se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia</p>	<p>Técnica: Se utilizará la encuesta</p> <p>Instrumento: Se utilizará el cuestionario de estrés académico SISCO y el cuestionario de Uso Problemático de Internet de Young</p>

		Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.	<p>del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.</p> <p>H₁= Existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.</p> <p>H₀= No existe relación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.</p>				
--	--	---------------------------------------	---	--	--	--	--

CRITERIO DE JUECES PARA VALIDACIÓN DE SISCO



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

Lima, 26 de diciembre de 2020

Señor:
Mg. Psic. Elizabeth Chávez Huamán
Ciudad. -

ASUNTO: APOYO PARA REVISION Y ANALISIS DE INSTRUMENTO PSICOMETRICO DE
INVESTIGACION

Distinguido profesional:

Yo, **William Fernández Castañeda** identificado con DNI N° 08465524, estudiante de pregrado de la Universidad de Huánuco en la modalidad semi presencial, ante usted con debido respeto me presento y expongo:

Que estando, realizando el trabajo de investigación titulado “**NIVEL DE ESTRÉS POR EL USO INDEBIDO DEL INTERNET EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO CRISTO AMIGO JOSE GALVEZ, LIMA - 2020**” siendo una de las herramientas aplicar un test sobre el estrés (Cuestionario de estrés académico SISCO), destacando su experiencia profesional en este campo, es que recorro a su persona para solicitarle su valiosa colaboración en la revisión y análisis de los ítems propuestos en el test.

Sus observaciones y recomendaciones como juez de validación serán de gran ayuda para la elaboración final del instrumento de investigación, agradeciéndole de antemano. Esperando contar con su valioso aporte en el desarrollo de mi estudio de investigación y por la atención al presente, me despido.


William Fernández Castañeda
DNI N° 08465524

VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): Mg. Elizabeth Chávez Huamán
 Profesión: Psicóloga N° colegiatura: 8163
 Institución donde trabaja: Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"
 Cargo que desempeña: Docente
 Autor/ Tesista: William Fernández Castañeda
 Nombre del Instrumento: Cuestionario Estrés SISCO

N°	INDICADORES	CRITERIOS		PUNTUACION			
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Bueno (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huancayo, 26 de diciembre 2020

Mg. Elizabeth Chávez Huamán
 C.Ps.P. 8163

FIRMA DEL EVALUADOR



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

Lima, 26 de diciembre de 2020

Señor:
Mg. Manuel Santiago Calderón Cariillo
Ciudad. -

ASUNTO: APOYO PARA REVISION Y ANALISIS DE INSTRUMENTO PSICOMETRICO DE
INVESTIGACION

Distinguido profesional:

Yo, **William Fernández Castañeda** identificado con DNI N° 08465524, estudiante de pregrado de la Universidad de Huánuco en la modalidad semi presencial, ante usted con debido respeto me presento y expongo:

Que estando, realizando el trabajo de investigación titulado "**NIVEL DE ESTRÉS POR EL USO INDEBIDO DEL INTERNET EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO CRISTO AMIGO JOSE GALVEZ, LIMA - 2020**" siendo una de las herramientas aplicar un test sobre el estrés (Cuestionario de estrés académico SISCO), destacando su experiencia profesional en este campo, es que recorro a su persona para solicitarle su valiosa colaboración en la revisión y análisis de los ítems propuestos en el test.

Sus observaciones y recomendaciones como juez de validación serán de gran ayuda para la elaboración final del instrumento de investigación, agradeciéndole de antemano. Esperando contar con su valioso aporte en el desarrollo de mi estudio de investigación y por la atención al presente, me despido.

William Fernández Castañeda
DNI N° 08465524

VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): Mg. MANUEL SANTIAGO CALDERON CARRILLO
 Profesión: PSICOLOGO N° colegiatura: 12584
 Institución donde trabaja: INSTITUTO SUPERIOR "MARC PLANCK" - AMBO
 Cargo que desempeña: SUB DIRECTOR
 Autor/ Tesista: WILLIAM FERNANDEZ CASTAÑEDA
 Nombre del Instrumento: CUESTIONARIO ESTRÉS ACADÉMICO - SISCO

N°	INDICADORES	CRITERIOS	PUNTUACION				
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	4	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	4	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	4	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	4	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	4	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	4	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	4	3	2	1
8	Cóherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	4	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	4	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	4	3	2	1

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Bueno (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable (✓) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huancayo, 27/12/2020

Mg. Manuel S. Calderon Carrillo
 C.P.S.P. 12584
 FIRMA DEL EVALUADOR



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

Lima, 26 de diciembre de 2020

Señor:
Mg. Psic. Melissa Meza Pagano
Ciudad. -

**ASUNTO: APOYO PARA REVISION Y ANALISIS DE INSTRUMENTO PSICOMETRICO DE
INVESTIGACION**

Distinguido profesional:

Yo, **William Fernández Castañeda** identificado con DNI N° 08465524, estudiante de pregrado de la Universidad de Huánuco en la modalidad semi presencial, ante usted con debido respeto me presento y expongo:

Que estando, realizando el trabajo de investigación titulado **"NIVEL DE ESTRÉS POR EL USO INDEBIDO DEL INTERNET EN LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO CRISTO AMIGO JOSE GALVEZ, LIMA - 2020"** siendo una de las herramientas aplicar un test sobre el estrés (Cuestionario de estrés académico SISCO), destacando su experiencia profesional en este campo, es que recurro a su persona para solicitarle su valiosa colaboración en la revisión y análisis de los ítems propuestos en el test.

Sus observaciones y recomendaciones como juez de validación serán de gran ayuda para la elaboración final del instrumento de investigación, agradeciéndole de antemano. Esperando contar con su valioso aporte en el desarrollo de mi estudio de investigación y por la atención al presente, me despido.

William Fernández Castañeda
DNI N° 08465524



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a):.....MELISSA LIZET MEZA PAGANO.....

Profesión:.....PSICOLOGA.....N° colegiatura.....17930

Institución donde trabaja:...UNIVERSIDAD DE HUANUCO.....

Cargo que desempeña:..... ..PSICOLOGA.....

Autor/ Tesista:.....

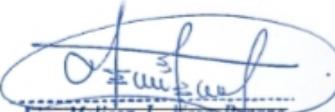
Nombre del Instrumento:.....

N°	INDICADORES	CRITERIOS	PUNTUACION				
			5	4	3	2	1
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	4	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	4	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	4	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	4	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	4	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	4	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	4	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	4	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	4	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	4	3	2	1

5	Excelente (81 % - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Bueno (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40 %)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: _____ 28 DE DICIEMBRE 2020 _____


 Lic. Melissa L. Meza Pagano
 PSICOLOGA
 CPS: N° 17930
 FIRMA DEL EVALUADOR

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

5. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? SI () NO ()

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en el caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

6. Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. 1 2 3 4 5 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.

1	2	3	4	5

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 te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
El competir con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de trabajos					
El carácter del profesor					
Las evaluaciones del profesor					
El tipo de trabajo que piden los profesores					
No entender los temas que se abordan en clase					
Participación en clase					
El tiempo limitado para hacer el trabajo					

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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Insomnio o pesadillas					
Cansancio permanente					
Dolores de cabeza					
Morderse las uñas					
Somnolencia o necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS					
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
Sentimiento de tristeza					
Ansiedad, angustia					
Problemas para concentrarse					
Agresividad o irritable					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
Tendencia a discutir					
Aislarse de los demás					
Desgano para realizar labores escolares					
Aumento o reducción de consumo de alimentos					

4. A continuación marque con un aspa "X" la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva					

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (buscas asistencia a la misa, oras)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalizas la situación que te preocupa)					

Test de Adicción a Internet (TAI)

A continuación se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves:

0 = Nunca

1 = Rara vez,

2 = Ocasionalmente,

3 = Con frecuencia,

4 = Muy a menudo

5 = Siempre

Escribiendo un aspa "X" en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

PREGUNTAS	0	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?						
¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?						
¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?						
¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?						
¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?						
¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?						
¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?						
¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando						

alguien te pregunta qué haces conectado a internet?						
¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?						
0. Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?						
1. Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?						
2. Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?						
3. Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?						
4. Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?						
5. Con qué frecuencia te encuentras diciendo “sólo unos minutos más” cuando estás conectado a internet?						
6. Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?						
7. Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?						
8. ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?						

¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?						
--	--	--	--	--	--	--

Consentimiento Informado

Yo,, con DNI.....estoy de acuerdo en que mi menor hijo (a)participe en la presente investigación que lleva a cabo el Bach. William Fernández Castañeda. El objetivo de este estudio es determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Para esta investigación, la participación será voluntaria, mi hijo (a) llenará dos cuestionarios de aproximadamente 30 minutos; asimismo, podrá consultar con el investigador si alguna pregunta no le queda claro o le genera incomodidad y entiendo que las respuestas a las preguntas que responderá serán confidenciales. Al firmar este formato, estoy de acuerdo en que mi menor hijo (a) participe en la investigación que aquí se describe y autorizo que la información obtenida sea utilizada sólo con fines del estudio. Asimismo, se me ha dado una copia de este consentimiento.

Firma del padre de familia

Firma del investigador

"Año de la Universalización de la Salud".

A : **Freddy Asto Cruz**
Director General OEP Cristo Amigo.

DE : Prof. William Fernández Castañeda

ASUNTO : solicito permiso para realizar trabajo de investigación de tesis

FECHA : 14/09/2020

Yo William Fernández Castañeda bachiller de psicología de la universidad de Huánuco identificado con DNI 08465524 con el debido respeto me presento y expongo

Que deseando cumplir con la curricula para optar por el grado académico de licenciado de psicología me dirijo a su digna persona para solicitar me otorgue permiso de poder realizar mi trabajo de investigación para la tesis en la institución que usted dirige

Es propicia la oportunidad para expresarle mis sentimientos de especial consideración y estima personal.

Atentamente



WILLIAM FERNANDEZ CASTAÑEDA



"Año de la Universalización de la Salud".

A : William Fernández Castañeda
Bachiller de psicología de la universidad de Huánuco

DE : Director General OEP Cristo Amigo
Lic. Freddy Asto Cruz

ASUNTO : Respuesta a solicitud para realizar trabajo de investigación de tesis

FECHA : 20/09/2020

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, a fin de saludarlo cordialmente y hacerle saber que nuestra institución acepta que usted realice su trabajo de investigación, en el marco de la meta que usted se ha planteado optar por el grado académico de licenciado de psicología.

Hago propicia la oportunidad para expresarle mis sentimientos de consideración y estima personal

Atentamente,



"Año de la Universalización de la Salud"

INFORME DE PLAN DE TRABAJO D INVESTIGACIÓN°02-

2020 -/I.E.P. CRISTO AMIGO

A : Lic. Freddy Asto Cruz
Director General OEP Cristo Amigo.

D E : Prof. William Fernández Castañeda

ASUNTO : Informe de programación de fechas para trabajo de investigación.

FECHA : 28/09/2020

Es grato dirigirme a usted, para saludarlo e informar, sobre el plan de aplicación de instrumentos: para determinar el Nivel de estrés por el uso indebido del internet en los adolescentes del nivel secundario del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Se utilizará el cuestionario de estrés académico SISCO y el cuestionario de "Uso Problemático de Internet de Young los días , miércoles, jueves y viernes, de 4:00 pm hasta 5:30am, ,

Cuadro de plan de trabajo:

	FECHAS	HORA	GRADO / ANOS
MIERCOLES	07/10/2020	4:00pm hasta 5:20pm	1RO Y 2DO SEC
		4:00pm hasta 5:20pm	
JUEVES	08/10/2020	4:00pm hasta 5:20pm	3RO SEC Y 4TO
		4:00pm hasta 5:20pm	
VIERNES	09/10/2020	4:00pm hasta 5:00pm	5TO SEC
		4:00pm hasta 5:00pm	

Es todo cuanto tengo que informar

Atentamente



Prof. WILLIAM FERNANDEZ
CASTAÑEDA

PLAN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS DE LA INSTITUCIÓN

- **Nombre del centro educativo:** IEP “Cristo Amigo – José Gálvez”
- **Director general:** Lic. Freddy Asto Cruz
- **Dirección:** Jr. Sáenz Peña 147 Villa María del Triunfo-
Lima- Perú
- **Teléfono:** 986 426 641

II. DATOS DEL INVESTIGADOR

- **Nombre del investigador:** William Fernández Castañeda
- **Situación del investigador:** Bachiller en Psicología
- **Correo electrónico de contacto:** wifercass@hotmail.com
- **Número de teléfono:** 949 527 347

III. PLAN DE TRABAJO

- **Duración:** Octubre de 2020.
- **Días:** 7, 8 y 9 de octubre
- **Turno:** Tarde
- **Horario:** 4:00 pm – 5:20 pm

IV. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación surge de la problemática observada en el Centro Educativo Cristo Amigo – José Gálvez durante el trabajo realizado en la institución y mediante entrevistas con los tutores, en el cual se ha observado un incremento en el nivel de estrés académico así como un desmedido uso del internet por parte de los estudiantes del nivel secundaria, sobre todo en cuanto a videojuegos y empleo indebido de redes sociales, lo cual ha tenido repercusiones en sus estudios, pues tienen dificultad para organizar adecuadamente sus horarios, destinando un mínimo de tiempo para

cumplir con las tareas escolares, preparación de exposiciones e incluso para poder estudiar en los exámenes, observándose en manifestaciones tanto físicas como psicológicas en las que se encuentran la dificultad para concentrarse, irritación, dolencias, dificultad para conciliar el sueño, entre otras.

Para ello la presente investigación pretende determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020.

V. POBLACIÓN Y MUESTRA A EVALUAR

Alumnos del nivel secundaria de la IEP Cristo Amigo matriculados en el año 2020.

	Nº Mujeres	Nº Varones	Total
Primero de secundaria	10	14	24
Segundo de secundaria	13	15	28
Tercero de secundaria	11	14	25
Cuarto de secundaria	10	10	20
Quinto de secundaria	13	10	23
Total	57	63	120

VI. FECHAS DE APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Actividad	SEPTIEMBRE			OCTUBRE						
	28	29	30	1	2	5	6	7	8	9
Envío de consentimientos informados	X	X	X	X						

Recepción de consentimiento informado	X	X	X	X	X	X	X			
Aplicación de instrumentos a 1ero y 2do grado de secundaria.								X		
Aplicación de instrumentos a 3er y 4to grado de secundaria.									X	
Aplicación de instrumentos a 5to grado de secundaria.										X

VII. PROCEDIMIENTO PARA LA APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS.

1. Se enviará por la plataforma Classroom el CONSENTIMIENTO INFORMADO dirigido y firmado por los padres de familia que acepten que sus menores hijos participen en la investigación.
2. Se solicitará con los tutores de cada aula la programación de una reunión por MEET GOOGLE por cada grado según el día y horario establecido con el objetivo de explicarles los instrumentos.
3. Los alumnos deberán descargar los instrumentos enviados por la plataforma. Posteriormente, por medio virtual y en tiempo real llenarán cada una de las encuestas e inmediatamente las devolverán por medio de la plataforma Classroom.

VIII. RECURSOS Y PRESUPUESTO

Recursos humanos

Para el presente estudio, se usarán los siguientes recursos humanos.

- Investigador
- Asesor
- Alumnos del nivel secundaria del colegio Cristo Amigo, José Gálvez, Lima.

Recursos materiales

Material	Cantidad	Costo unitario	Sub total
Hojas bond A4	01 millar	S/. 20.00	S/. 100.00
Grapas	01 caja	S/. 3.00	S/. 3.00
Lapicero	03 unidades	S/. 2.00	S/. 6.00
Corrector	02 unidades	S/. 3.00	S/. 6.00
Cuaderno de notas	01 unidad	S/.3.00	S/.3.00
Memoria USB	01 unidad	S/.60.00	S/.60.00

Servicios	Cantidad	Costo unitario	Sub total
Internet	200 horas	S/. 1.00	S/. 200.00

GASTO TOTAL			S/ 428.00
--------------------	--	--	------------------

Financiamiento: La investigación será autofinanciada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PADRES DE FAMILIA DE LA IEP
"CRISTO AMIGO"

Consentimiento Informado

Yo, **DILCIA FLORES MAURICIO**, con DNI **42797598** estoy de acuerdo en que mi menor hijo (a) **NICOLE FLORES FLORES** participe en la presente investigación que lleva a cabo el Bach. William Fernández Castañeda. El objetivo de este estudio es determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundario del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Para esta investigación, la participación será voluntaria, mi hijo (a) llenará dos cuestionarios de aproximadamente 30 minutos; asimismo, podrá consultar con el investigador si alguna pregunta no le queda claro o le genera incomodidad y entiendo que las respuestas a las preguntas que responderá serán confidenciales. Al firmar este formato, estoy de acuerdo en que mi menor hijo (a) participe en la investigación que aquí se describe y autorizo que la información obtenida sea utilizada sólo con fines del estudio. Asimismo, se me ha dado una copia de este consentimiento.



Firma del padre de familia



Firma del investigador

Consentimiento Informado

Yo, **Elvira Clara Quiroz Ternero** , con DNI **08985642** estoy de acuerdo en que mi menor hijo (a) **Ariana Yamile Gonzaga Almazabas** participe en la presente investigación que lleva a cabo el Bach. William Fernández Castañeda. El objetivo de este estudio es determinar la relación entre el nivel de estrés y el uso indebido del internet en los estudiantes del nivel secundario del colegio Cristo Amigo, José Gálvez Lima -2020. Para esta investigación, la participación será voluntaria, mi hijo (a) llenará dos cuestionarios de aproximadamente 30 minutos; asimismo, podrá consultar con el investigador si alguna pregunta no le queda claro o le genera incomodidad y entiendo que las respuestas a las preguntas que responderá serán confidenciales. Al firmar este formato, estoy de acuerdo en que mi menor hijo (a) participe en la investigación que aquí se describe y autorizo que la información obtenida sea utilizada sólo con fines del estudio. Asimismo, se me ha dado una copia de este consentimiento.



Firma del padre de familia



Firma del investigador

INSTRUMENTOS LLENADOS VIRTUALMENTE POR LOS ALUMNOS.

POR FAVOR COMPLETA LOS SIGUIENTES DATOS						
EDAD: 14	BRANDON GUEVARA ORUE					
SEXO:	F ()		M (x)			
AHORA LEE ATENTAMENTE						
INSTRUCCIÓN: A continuación se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves, colocando el número según corresponda: 0 = Nunca 1 = Rara vez, 2 = Ocasionalmente, 3 = Con frecuencia, 4 = Muy a menudo 5 = Siempre Escribe EL NÚMERO en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.						
EJEMPLO	0	1	2	3	4	5
PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?			2			
PUEDES EMPEZAR:						
	0	1	2	3	4	5
PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?						
2. ¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?		1				
3. ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?			2			
4. ¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?		1				
5. ¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0					
6. ¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?		1				
7. ¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0					
8. ¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?			2			
9. ¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?		1				
10. ¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0					
11. ¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0					
12. ¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?			2			
13. ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?					4	
14. ¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no estás conectado?	0					
15. ¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado a internet?	0					
16. ¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?	0					
17. ¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?	0					
18. ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0					
19. ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	0					

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
 SI (1) NO ()
 En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en el caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala en el recuadro de abajo tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

	1	2	3	4	5
				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, ESCRIBE el numero que corresponde **según la frecuencia en que te inquietaron las siguientes situaciones:**

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
El competir con los compañeros de grupo	1				
Sobrecarga de trabajos				4	
El carácter del profesor				4	
Las evaluaciones del profesor					5
El tipo de trabajo que piden los profesores			3		
No entender los temas que se abordan en clase				4	
Participación en clase		2			
El tiempo limitado para hacer el trabajo		2			
Otras _____					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales**

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Insomnio o pesadillas	1				
Cansancio permanente	1				
Dolores de cabeza	1				
Morderse las uñas	1				
Somnolencia o necesidad de dormir			3		
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo				4	
Sentimiento de tristeza	1				
Ansiedad, angustia		2			
Problemas para concentrarse				4	
Agresividad o irritable			3		
Tendencia a discutir	1				
Aislarse de los demás	1				
Desgano para realizar labores escolares		2			
Aumento o reducción de consumo de alimentos	1				
Otras _____					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales**

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).			3		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				4	
Elogios a sí mismo			3		
La religiosidad (bustas asistencia a la misa, oras)	1				
Búsqueda de información sobre la situación					5
Ventilación y confidencias.(verbalizas la situación que te preocupa)					5
Otras _____					

POR FAVOR COMPLETA LOS SIGUIENTES DATOS						
EDAD: GERALD LAZO BARBOZA	14					
SESO:	F () M (X)					
AHORA LEE ATENTAMENTE						
<p>INSTRUCCIÓN: A continuación se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves, colocando el número según corresponda: 0 = Nunca 1 = Rara vez, 2 = Ocasionalmente, 3 = Con frecuencia, 4 = Muy a menudo 5 = Siempre Escribe EL NÚMERO en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en estas situaciones.</p>						
EJEMPLO	0	1	2	3	4	5
PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?				3		
PUEDES EMPEZAR:						
	0	1	2	3	4	5
PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?				3		
2. ¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?		1				
3. ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?	0					
4. ¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?				3		
5. ¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?					4	
6. ¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?				3		
7. ¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?				3		
8. ¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0					
9. ¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?			2			
10. ¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?				3		
11. ¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?					4	
12. ¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?			2			
13. ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?		1				
14. ¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no estás conectado?			2			
15. ¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado a internet?		1				
16. ¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?				3		
17. ¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?		1				
18. ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0					
19. ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	0					5

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
 SI (X) NO ()
 En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en el caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala en el recuadro de abajo tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

	1	2	3	4	5
					X

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, ESCRIBE el numero que corresponde **según la frecuencia en que te inquietaron las siguientes situaciones:**

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
El competir con los compañeros de grupo		2			
Sobrecarga de trabajos			3		
El carácter del profesor	1				
Las evaluaciones del profesor				4	
El tipo de trabajo que piden los profesores		2			
No entender los temas que se abordan en clase					5
Participación en clase		2			
El tiempo limitado para hacer el trabajo				5	
Otras _____					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y**

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Insomnio o pesadillas			3		
Cansancio permanente			3		
Dolores de cabeza		2			
Morderse las uñas			3		
Somnolencia o necesidad de dormir			3		
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo		2			
Sentimiento de tristeza					5
Ansiedad, angustia			3		
Problemas para concentrarse			3		
Agresividad o irritable		2			
Tendencia a discutir		2			
Aislarse de los demás			3		
Desgano para realizar labores escolares		2			
Aumento o reducción de consumo de alimentos			3		
Otras _____					

5. A continuación marque con un aspa "X" la frecuencia con la que utilizaste las

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).		2			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		2			
Elogios a sí mismo			3		
La religiosidad (buscas asistencia a la misa, oras)	0				
Búsqueda de información sobre la situación		2			
Ventilación y confidencias. (verbalizas la situación que te preocupa)	0				
Otras _____					

POR FAVOR COMPLETA LOS SIGUIENTES DATOS

EDAD: 13	ARIANA LUCIA SANTOYO	
SEXO:	F (X)	M ()

AHORA LEE ATENTAMENTE

INSTRUCCIÓN: A continuación se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves, colocando el número según corresponda:
 0 = Nunca
 1 = Rara vez,
 2 = Ocasionalmente,
 3 = Con frecuencia,
 4 = Muy a menudo
 5 = Siempre
 Escribe EL NÚMERO en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

EJEMPLO	0	1	2	3	4	5
PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?			2			

PUEDES EMPEZAR:

	0	1	2	3	4	5
PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	Ocasionalmente	Con frecuencia	Muy a menudo	Siempre
1. ¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?				3		
2. ¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?		1				
3. ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?			2			
4. ¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?				3		
5. ¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?		1				
6. ¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?					4	
7. ¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0					
8. ¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0					
9. ¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?			2			
10. ¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0					
11. ¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0					
12. ¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?	0					
13. ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a internet?					4	
14. ¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?				3		
15. ¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado a internet?					4	
16. ¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?						5
17. ¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?	0					
18. ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0					
19. ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?			2			

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
 SI (X) NO ()
 En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en el caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala en el recuadro de abajo tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
		X		

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, ESCRIBE el numero que corresponde **según la frecuencia en que te inquietaron las siguientes situaciones:**

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
El competir con los compañeros de grupo		X			
Sobrecarga de trabajos			X		
El carácter del profesor	X				
Las evaluaciones del profesor	X				
El tipo de trabajo que piden los profesores	X				
No entender los temas que se abordan en clase			X		
Participación en clase				X	
El tiempo limitado para hacer el trabajo	X				

Otras _____

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre,

señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Insomnio o pesadillas					X
Cansancio permanente				X	
Dolores de cabeza					X
Morderse las uñas			X		
Somnolencia o necesidad de dormir				X	
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo			X		
Sentimiento de tristeza			X		
Ansiedad, angustia				X	
Problemas para concentrarse	X				
Agresividad o irritable	X				
Tendencia a discutir			X		
Aislarse de los demás				X	
Desgano para realizar labores escolares			X		
Aumento o reducción de consumo de alimentos			X		

Otras _____

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

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (buscas asistencia a la misa, oras)	X				
Búsqueda de información sobre la situación	X				
Ventilación y confidencias (verbalizas la situación que te preocupa)	X				

Otras _____