

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



TESIS

**“Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en
adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños -
Huamalíes - Huánuco 2025”**

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

AUTORA: Pimentel Espinoza, Andrea Lucia

ASESORA: Mendoza Morales, Carmen

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

D

H



TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud Mental
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

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

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71896555

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515653

Grado/Título: Maestra en gestión pública

Código: 0000-0002-5360-1649

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Tarazona Soto, Aida Margarita	Maestro en educación, mención en investigación e innovación pedagógica	22515643	0000-0001-5713-6126
2	Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa Vda De Hurtado	Maestra en administración de la educación	43665542	0000-0001-6724-1915
3	Vela Ramirez, Petita	Maestra en gestión pública	71550799	0009-0006-4956-962X



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología



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

"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:15 P.M. horas del día 16 del mes de setiembre del año dos mil veintiséis, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO **PRESIDENTE**
- MG. PETITA VELA RAMIREZ **SECRETARIO**
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO **VOCAL**
- MG. ESTHER YULISA BARRUETA BRAVO (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS MG. CARMEN MENDOZA MORALES**

Nombrados mediante Resolución N° 1231-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada: **"TECNOESTRÉS POR USO DE REDES SOCIALES Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL N°32472, PUÑOS - HUAMALÍES - HUÁNUCO 2025"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. PIMENTEL ESPINOZA, ANDREA LUCIA**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA 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 1.5 y cualitativo de B. Bueno.

Siendo las, 3:58 Horas del día 16 del mes de Setiembre del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

[Firma]
MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO

0000-0001-5713-6126- DNI: 22515643

PRESIDENTE

[Firma]
MG. PETITA VELA RAMIREZ

0009-0006-4956-962X- DNI: 71550799

SECRETARIA

[Firma]
MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO

0000-0001-6724-1915- DNI: 43665542

VOCAL

Jr. Hermilio Valdizán N°871 - Jr. Progreso N° 650 - Teléfono La Esperanza: (062) 518452 - (062) 515151 Anexo 331
Telefax: 062 513154 - E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: **ANDREA LUCIA PIMENTEL ESPINOZA**, de la investigación titulada **"TECNOESTRÉS POR USO DE REDES SOCIALES Y LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL N°32472, PUÑOS - HUAMALÍES - HUÁNUCO 2025"**, con asesor(a): **CARMEN MENDOZA MORALES**, designado(a) mediante documento: **RESOLUCIÓN N° 909-2025-D-FCS-UDH** del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del **20 %** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 15 de julio de 2026



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

Nota: La presente constancia tendrá una **vigencia de cuatro (4) meses**, conforme a lo establecido en la **Directiva del Software de Identificación de Similitud y Originalidad**, aprobada mediante **Resolución N° 532-2024-P-CD-UDH**.

Vencido dicho plazo, el solicitante deberá realizar nuevamente el procedimiento correspondiente para la emisión de una nueva constancia.

Válida hasta el 15 de noviembre de 2026.

Jr. Hermilio Valdizán N° 871 - Jr. Progreso N° 650 - Teléfono: 952 069 844
Huánuco - Perú

38. ANDREA LUCIA PIMENTEL ESPINOZA.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUD

FUENTES PRIMARIAS

1 repositorio.udh.edu.pe
Fuente de Internet

2 hdl.handle.net
Fuente de Internet

3 repositorio.continental.edu.pe
Fuente de Internet

4 repositorio.uwiener.edu.pe
Fuente de Internet

5 Submitted to Universidad Cesar Vallejo
Trabajo del estudiante

6 Submitted to Universidad Continental
Trabajo del estudiante

7 revistas.ucv.edu.pe
Fuente de Internet

8 repositorio.ucv.edu.pe
Fuente de Internet

9 Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca
Trabajo del estudiante

10 repositorio.usmp.edu.pe
Fuente de Internet



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi madre, por su amor incondicional, sacrificio constante y apoyo permanente a lo largo de mi formación personal y profesional. Su fortaleza, paciencia y ejemplo de vida han sido el principal motor para alcanzar esta meta.

Asimismo, dedico esta tesis a mis abuelos, por sus enseñanzas, valores y sabiduría transmitidos a lo largo de los años, los cuales han sido fundamentales en mi crecimiento como persona. Su esfuerzo y cariño han dejado una huella imborrable en mi camino académico y en mi vida.

Andrea Lucia Pimentel Espinoza

AGRADECIMIENTOS

A mi madre, por su amor incondicional, comprensión y apoyo constante durante todo mi proceso de formación profesional. Su esfuerzo, paciencia y confianza en mí han sido fundamentales para culminar esta etapa académica. Gracias por ser mi mayor fortaleza y motivación para seguir adelante.

A la Universidad de Huánuco, por la formación académica brindada y por los conocimientos impartidos a lo largo de mi carrera profesional, los cuales han contribuido significativamente a mi desarrollo personal y profesional. Asimismo, agradezco a sus autoridades y docentes por su dedicación y compromiso con la educación superior.

A mi asesora, Mendoza Morales, Carmen, por su orientación académica, dedicación y valiosos aportes durante el desarrollo de la presente investigación. Su acompañamiento, experiencia y rigurosidad metodológica han sido esenciales para la culminación de este trabajo de investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPÍTULO I	14
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	18
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	18
1.3. OBJETIVO	19
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	19
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	20
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	20
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	20
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	21
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	22
CAPÍTULO II	23
MARCO TEÓRICO	23
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	23
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	23
2.1.2. A NIVEL NACIONAL	25
2.1.3. A NIVEL LOCAL	26
2.2. BASES TEÓRICAS	28
2.2.1. TECNOESTRÉS POR EL USO DE REDES SOCIALES	28
2.2.2. MODELO DE TECNOESTRÉS DE TARAFDAR	29

2.2.3. MODELO TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS DE LAZARUS Y FOLKMAN	30
2.2.4. DIMENSIONES DE TECNOESTRÉS POR EL USO DE REDES SOCIALES.....	31
2.2.5. AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES	34
2.2.6. TEORÍA DE LA AUTOESTIMA DE ROSENBERG (1965).....	35
2.2.7. TEORÍA DEL AUTOCONCEPTO DE SHAVELSON, HUBNER Y STANTON (1976)	37
2.2.8. DIMENSIONES DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES	38
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS	41
2.4. HIPÓTESIS	45
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	45
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	45
2.5. VARIABLES	46
2.5.1. VARIABLE 1	46
2.5.2. VARIABLE 2	46
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	47
CAPÍTULO III	50
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	50
3.1.1. ENFOQUE	50
3.1.2. ALCANCE O NIVEL.....	50
3.1.3. DISEÑO	51
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	52
3.2.1. POBLACIÓN	52
3.2.2. MUESTRA.....	53
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	54
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS ...	57
3.4.1. PLAN DE TABULACIÓN.....	58
3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS (ESTADÍGRAFOS)	63
3.5. ASPECTOS ÉTICOS.	65
CAPÍTULO IV	68
RESULTADOS	68
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	68

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.	78
CAPÍTULO V	84
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	84
CONCLUSIONES	94
RECOMENDACIONES	96
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99
ANEXOS	105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cantidad de adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	53
Tabla 2 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión sobrecarga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	68
Tabla 3 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión ansiedad tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	69
Tabla 4 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión conflicto tecno-vida en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	70
Tabla 5 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión fatiga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	71
Tabla 6 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	72
Tabla 7 Niveles de autoestima en la dimensión autoconcepto en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	73
Tabla 8 Niveles de autoestima en la dimensión autoaceptación en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	74
Tabla 9 Niveles de autoestima en la dimensión competencia social en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	75
Tabla 10 Niveles de autoestima en la dimensión autoeficacia en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	76
Tabla 11 Niveles de autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	77
Tabla 12 Prueba de normalidad Kolmogorov–Smirnov	78

Tabla 13 Correlación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	79
Tabla 14 Correlación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	80
Tabla 15 Correlación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	81
Tabla 16 Correlación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	82
Tabla 17 Correlación entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	83

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión sobrecarga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	68
Figura 2 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión ansiedad tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	69
Figura 3 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión conflicto tecno-vida en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	70
Figura 4 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión fatiga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	71
Figura 5 Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	72
Figura 6 Niveles de autoestima en la dimensión autoconcepto en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	73
Figura 7 Niveles de autoestima en la dimensión autoaceptación en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	74
Figura 8 Niveles de autoestima en la dimensión competencia social en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025	75
Figura 9 Niveles de autoestima en la dimensión autoeficacia en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	76
Figura 10 Niveles de autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.....	77

RESUMEN

Objetivo. Determinar la relación que existe entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025. **Método.** Tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental y alcance relacional con diseño correlacional. La población y muestra estuvo conformada por 158 adolescentes, empleándose un muestreo censal. La técnica utilizada fue la psicométrica y los instrumentos aplicados fueron las escalas. Para el análisis estadístico, se aplicó la correlación Rho de Spearman. **Resultados.** Predominó el nivel medio de tecnoestrés (49,37%) y el nivel medio de autoestima (43,04%). En las dimensiones del tecnoestrés la sobrecarga tecnológica con nivel bajo (36,08%), la ansiedad tecnológica con nivel bajo (34,18%), el conflicto tecno-vida con nivel bajo (36,71%) y la fatiga tecnológica con nivel medio (35,44%). En las dimensiones de la autoestima predominó el nivel bajo en competencia social (37,97%) y autoeficacia (37,34%), y el nivel medio en autoconcepto (35,44 %) y autoaceptación (35,44%). Se evidenció una correlación negativa y significativa entre el tecnoestrés y la autoestima ($p=-0,434$; $p=0,000$), así como en la sobrecarga tecnológica ($p=-0,395$; $p=0,000$), ansiedad tecnológica ($p=-0,306$; $p=0,000$), conflicto tecno-vida ($p=-0,288$; $p=0,000$) y fatiga tecnológica ($p=-0,322$; $p=0,000$). **Conclusión.** existe una relación significativa e inversa entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes, por lo que se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula.

Palabras clave: Tecnoestrés; Redes sociales; Autoestima; Adolescentes; Salud mental. (Fuente: DECS – BIREME).

ABSTRACT

Objective. Determine the relationship between techno-stress from social media use and self-esteem in adolescents at the National Educational Institution No. 32472, Puños – Huamalfies – Huánuco, 2025. **Method.** The study employed a basic quantitative approach with a non-experimental design and a relational scope using a correlational design. The population and sample consisted of 158 adolescents, and a census sampling method was used. The psychometric technique was employed, and the instruments used were scales. For statistical analysis, Spearman Rho correlation was applied. **Results.** The medium level of technostress (49.37%) and the medium level of self-esteem (43.04%) predominated. In the dimensions of technostress, technological overload was at a low level (36.08%), technological anxiety at a low level (34.18%), techno-life conflict at a low level (36.71%), and technological fatigue at a moderate level (35.44%). In the dimensions of self-esteem, low levels predominated in social competence (37.97%) and self-efficacy (37.34%), and medium levels in self-concept (35.44%) and self-acceptance (35.44%). A significant negative correlation was found between technostress and self-esteem ($\rho = -0.434$; $p = 0.000$), as well as between technostress and technological overload ($\rho = -0.395$; $p = 0.000$), technological anxiety ($\rho = -0.306$; $p = 0.000$), techno-life conflict ($\rho = -0.288$; $p = 0.000$), and technological fatigue ($\rho = -0.322$; $p = 0.000$). **Conclusion.** There is a significant inverse relationship between techno-stress from social media use and self-esteem in adolescents, so the research hypothesis was accepted and the null hypothesis was rejected.

Keywords: Technostress; Social media; Self-esteem; Adolescents; Mental health. (Source: MeSH-NLM).

INTRODUCCIÓN

El uso creciente de las redes sociales en la población adolescente ha generado nuevas formas de interacción y comunicación; sin embargo, también ha dado lugar a la aparición de fenómenos psicosociales como el tecnoestrés, caracterizado por sobrecarga, ansiedad, fatiga y dificultades para equilibrar la vida personal y académica. En el contexto educativo, especialmente en adolescentes, estas demandas tecnológicas pueden afectar su bienestar emocional y su autoestima, una variable fundamental para el desarrollo personal, social y académico. En la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, se observó que el uso frecuente de redes sociales podría estar relacionado en la valoración personal de los estudiantes, lo que evidenció la necesidad de analizar la relación entre ambas variables.

En ese sentido, el objetivo del presente estudio fue determinar la relación que existe entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025.

La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, con un diseño no experimental y alcance correlacional, orientada a analizar la relación entre las variables sin manipulación de las mismas.

En consecuencia, el presente informe de tesis se organiza en cinco capítulos. El primer capítulo aborda el planteamiento del problema de investigación, donde se exponen los objetivos del estudio, la justificación, las limitaciones identificadas y la viabilidad de la investigación. El segundo capítulo desarrolla el marco teórico que sustenta las variables de estudio.

El tercer capítulo describe la metodología empleada, mientras que el cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos a partir del análisis descriptivo e inferencial. En el quinto capítulo se realiza la discusión de los hallazgos del estudio.

Finalmente, el informe culmina con la presentación de las conclusiones y recomendaciones, seguidas de las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos correspondientes al proceso de investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La adopción generalizada de las plataformas virtuales ha reconfigurado las dinámicas comunicativas a escala global, mostrando una estrecha vinculación con la emergencia del tecnoestrés por uso de redes sociales, el cual se configura como una condición de tensión mental estructurada por dimensiones específicas como la sobrecarga tecnológica, la ansiedad tecnológica, el conflicto tecno-vida y la fatiga tecnológica. En la población escolar, este fenómeno digital se asocia de manera concomitante con la autoestima en adolescentes, registrándose una correspondencia estadística entre el distrés virtual y los componentes de dicha variable, representados por el autoconcepto, la autoaceptación, la competencia social y la autoeficacia. Esta problemática, cuya presencia coexiste con las exigencias normativas de los entornos en línea, se consolida como un foco de atención científica a nivel internacional, por cuanto se halla ligada a la estabilidad afectiva de este grupo etario en el marco de la progresiva transición tecnológica (Tarafdar et al., 2007).

En el plano internacional, el tecnoestrés por uso de redes sociales se consolida como una problemática ampliamente documentada en la literatura científica. Investigaciones desarrolladas en el contexto europeo evidencian que la permanencia prolongada en las plataformas virtuales muestra una correlación directa con la manifestación de la sobrecarga tecnológica ante el flujo continuo de alertas, el conflicto tecno-vida manifestado en la desatención de las rutinas empíricas, y la fatiga tecnológica derivada de la conectividad extensiva. Estas dimensiones operativas coexisten de manera concomitante con las variaciones en la autoestima en adolescentes, registrándose una asociación estadística inversa entre el distrés digital y los niveles de autoconcepto debido a los procesos de comparación social, la autoaceptación ante la exigencia implícita de aprobación del grupo de pares, y la autoeficacia al suscitarse una convergencia relacional con las prioridades virtuales del

educando, lo que pone de manifiesto una estrecha correspondencia con los indicadores de salud mental en esta población. (Kuss y Griffiths, 2017).

En el escenario nacional, el acceso a las plataformas virtuales ha experimentado un incremento sustancial, focalizándose de manera particular en la población escolar. De acuerdo con los datos estadísticos provistos por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el año 2020, el 59,8% de los individuos mayores de seis años interactuaba con el entorno virtual, registrándose que los menores destinaban hasta el 79,4% de su permanencia en línea a las interacciones digitales. Esta conectividad intensiva se asocia de forma analítica con la presencia del tecnoestrés por uso de redes sociales, el cual se manifiesta a través de la coexistencia de la sobrecarga tecnológica ante el volumen masivo de datos, el conflicto tecno-vida al converger con las obligaciones de orden académico, y la fatiga tecnológica vinculada al desgaste digital de los estudiantes. Asimismo, este panorama de tensión virtual muestra una correspondencia estadística con los niveles de la autoestima en adolescentes, evidenciándose una correlación con las variaciones en el autoconcepto, la autoaceptación y la autoeficacia, en un marco socioeducativo donde la alfabetización tecnológica formal presenta limitaciones estructurales (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2020).

A nivel regional, en el contexto de Huánuco y de forma específica en la provincia de Huamalíes, la conectividad digital ha registrado una tendencia al alza, persistiendo marcadas asimetrías en las comunidades rurales. Las indagaciones científicas de carácter local señalan que la población escolar experimenta una vinculación directa con el tecnoestrés por uso de redes sociales, evidenciándose una correspondencia entre las demandas del entorno virtual y la manifestación de la sobrecarga tecnológica ante el flujo ininterrumpido de datos, el conflicto tecno-vida al registrarse una coexistencia desadaptativa con los deberes cotidianos, y la fatiga tecnológica derivada de la permanencia prolongada en las plataformas. Este panorama de distrés digital se correlaciona de manera inversa con la autoestima en adolescentes, registrándose una asociación estadística con los niveles de autoconcepto ante los procesos de comparación con perfiles idealizados, de autoaceptación al

coexistir con percepciones de insuficiencia personal, y de autoeficacia al presentarse una correspondencia con la postergación de los objetivos de índole escolar, configurando un escenario de vulnerabilidad que se asocia de forma concomitante con la limitada guía y orientación psicoeducativa en el manejo de las tecnologías (Magallan et al., 2020).

En la Institución Educativa Nacional N.º 32472, los reportes internos de las coordinaciones de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) correspondientes al periodo académico reciente evidencian un creciente uso de redes sociales por parte de los adolescentes, quienes acceden a plataformas como Facebook, TikTok, Instagram y WhatsApp desde tempranas edades. Si bien estas herramientas digitales pueden facilitar la comunicación y el acceso a información, su uso excesivo y sin control está generando signos latentes de tecnoestrés. Esta problemática se corrobora en las actas de incidencias del comité de tutoría, donde constan reiteradas amonestaciones verbales y decomisos temporales de dispositivos móviles debido a conductas de ansiedad, irritabilidad, dependencia digital y una distracción constante durante las horas de actividades escolares, lo cual fragmenta el desarrollo normal de las sesiones de aprendizaje.

A este escenario se une una correspondencia estadística con las fluctuaciones en la autoestima en adolescentes, la cual coexiste con manifestaciones conductuales de inseguridad, búsqueda de validación en entornos virtuales, procesos de comparación constante entre pares y variaciones en la percepción de su valía. Estas condiciones muestran una estrecha vinculación con los indicadores del desarrollo afectivo y escolar de los estudiantes, registrándose una asociación concomitante con sus niveles de concentración, su desempeño académico y la calidad de sus interacciones interpersonales. A pesar de esta correspondencia relacional, el entorno institucional todavía no se asocia con la implementación de un programa de intervención psicoeducativa orientado a abordar de forma sistémica este panorama emergente.

Las evaluaciones preliminares sugieren que la población estudiantil muestra una vinculación con el tecnoestrés por uso de redes sociales, el cual

coexiste de manera operativa a través de la sobrecarga tecnológica ante el flujo ininterrumpido de alertas, el conflicto tecno-vida manifestado en la concomitancia con la desatención de las actividades escolares, y la fatiga tecnológica expresada en el desgaste digital. Este panorama de tensión virtual se correlaciona de forma inversa con la autoestima en adolescentes, registrándose una asociación estadística con las variaciones de un autoconcepto ligado a los procesos de comparación social, una baja autoaceptación que coexiste con la búsqueda de aprobación en los entornos en línea, y una autoeficacia que muestra correspondencia con la postergación de las metas individuales, todo ello en un marco socioeducativo que se asocia con limitaciones en el acceso a recursos psicopedagógicos para abordar dichas dinámicas relacionales (Marín y González, 2024).

La población escolar muestra una estrecha vinculación con el tecnoestrés por uso de redes sociales, registrándose una correspondencia con la presencia de la sobrecarga tecnológica, el conflicto tecno-vida y la fatiga tecnológica, dimensiones que se asocian de forma inversa con los niveles de la autoestima en adolescentes en sus componentes de autoconcepto, autoaceptación y autoeficacia. Esta condición de vulnerabilidad coexiste de manera concomitante con la escasez de competencias para la gestión instrumental de los entornos virtuales y con la presión del grupo de pares en línea, mostrando una asociación estadística con las variaciones en el bienestar afectivo dentro de un escenario geográfico rural que se vincula con un acceso restringido a servicios de soporte psicológico y pedagógico institucional (Primack et al., 2017).

Ante la ausencia de medidas preventivas, la presencia del tecnoestrés por uso de redes sociales en este grupo etario podría manifestar una tendencia al incremento durante el periodo 2025, registrándose una mayor covariación de la sobrecarga tecnológica, el conflicto tecno-vida y la fatiga tecnológica, lo cual muestra una asociación directa con la profundización de los niveles bajos de la autoestima en adolescentes en sus dimensiones de autoconcepto, autoaceptación y autoeficacia. Este panorama de vulnerabilidad digital coexiste de forma concomitante con el riesgo de presentar una correspondencia estadística con indicadores de salud mental,

tales como la sintomatología ansiosa o depresiva, dentro de un escenario institucional que se vincula con una limitada disponibilidad de recursos psicoeducativos para su canalización interna (Valkenburg y Peter, 2013).

Con el propósito de atenuar estas condiciones desadaptativas, se asocia como un factor de alta relevancia la planeación de programas pedagógicos orientados a la promoción del uso dosificado de las tecnologías y a la correspondencia con el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes. Estas acciones de soporte se vinculan con la necesidad de orientar a la población escolar respecto a las demandas relacionales del ecosistema virtual, favoreciendo la coexistencia de mecanismos de afrontamiento frente al tecnoestrés por uso de redes sociales y promoviendo espacios extracurriculares que se correlacionen positivamente con las dinámicas de socialización presencial. Asimismo, este enfoque se asocia de manera concomitante con la participación activa de los padres de familia y el cuerpo docente, configurando una red de contención institucional que guarde correspondencia estadística con el desarrollo afectivo y relacional saludable de los educandos (Asociación Americana de Psicología, 2020).

Por lo expuesto anteriormente, surge la necesidad de poder establecer si existe relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes, para ampliar conocimientos y determinar si el tecnoestrés puede influenciar en la autoestima de los adolescentes.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Qué relación existe entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Qué relación existe entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?

- ¿Qué relación existe entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?
- ¿Qué relación existe entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?
- ¿Qué relación existe entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?

1.3. OBJETIVO

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación que existe entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la relación que existe entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.
- Evaluar la relación que existe entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.
- Describir la relación que existe entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.
- Establecer la relación que existe entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La presente investigación se fundamenta en una justificación teórica ante las dinámicas de transformación contemporáneas asociadas a la conectividad digital masiva y su correspondencia con los indicadores de salud mental en la población escolar. Se identifica la existencia de una brecha en la literatura científica respecto a la manera en que el tecnoestrés por uso de redes sociales se relaciona con la autoestima en adolescentes dentro de entornos comunitarios rurales. Por este motivo, se considera metodológicamente pertinente y necesario estructurar un análisis que, sustentado en la evidencia empírica registrada en producciones científicas indexadas, permita expandir el corpus de conocimiento y determinar la covariación entre ambas variables.

Bajo este marco analítico, el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes se consolidan como constructos de alto valor científico y psicopedagógico, por cuanto su examen conjunto viabiliza la comprensión estadística de las demandas afectivas que coexisten con la inmersión virtual de los estudiantes. Asimismo, este estudio se vincula con un propósito de alcance social al asociarse con la formulación de lineamientos orientados al uso dosificado de los entornos en línea y su correspondencia con los niveles de autovaloración, mostrando una vinculación directa con la preservación del bienestar socioemocional y la optimización de los procesos educativos en escenarios escolares de vulnerabilidad.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

En lo concerniente a la justificación práctica, esta se orienta a partir de las evidencias empíricas obtenidas en el estudio, las cuales se vinculan con el diseño y la estructuración de un programa de promoción y prevención enfocado en el uso responsable de las plataformas virtuales. Dicha propuesta de intervención se asocia con el propósito de atenuar los niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales y mostrar

una correspondencia positiva con el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes.

Asimismo, se plantea que las acciones propuestas guarden una estrecha relación estadística con la optimización de los entornos escolar y personal de los estudiantes, coexistiendo de manera concomitante con el desarrollo de mecanismos de regulación afectiva y con una vinculación más saludable frente a las demandas y dinámicas relacionales inherentes a las tecnologías digitales en su cotidianidad.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Respecto a la justificación metodológica, la investigación se vincula con el empleo de instrumentos estandarizados y sometidos a procesos de validación para la recopilación de los datos métricos de ambos constructos, tanto para el tecnoestrés por uso de redes sociales como para la autoestima en adolescentes, garantizando las propiedades psicométricas de validez y confiabilidad en la muestra escolar. De forma específica, se asoció el uso de la Escala de Autoestima de Rosenberg para la medición de la segunda variable, en consonancia con un reactivo adaptado para la evaluación del distrés digital, lo cual guarda correspondencia con la obtención de puntuaciones consistentes.

Estas herramientas metodológicas se asocian con la posibilidad de ser replicadas en futuras indagaciones científicas que busquen determinar la covariación de las tecnologías en grupos humanos de similares características contextuales. Asimismo, la conducción del estudio, sustentada en el enfoque hipotético-deductivo, muestra una estrecha relación con el análisis estadístico y científico de la problemática abordada.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

Las limitaciones identificadas en el presente estudio mostraron una estrecha vinculación con la reducida disponibilidad de artículos científicos, producciones académicas, tesis y literatura referida al tecnoestrés por uso de

redes sociales y la autoestima en adolescentes, de forma específica en el contexto local de Puños – Huamalíes, Huánuco. Esta escasa producción de evidencia empírica en escenarios rurales con características homólogas a las de la institución educativa se asoció con una mayor complejidad para efectuar la contrastación directa de los hallazgos, registrándose una correspondencia con la necesidad de propiciar futuras investigaciones enfocadas en determinar la covariación de estas variables en grupos poblacionales con perfiles socioculturales similares.

Asimismo, otra limitación estuvo relacionada a la disponibilidad de tiempo de los estudiantes debido a que la aplicación de la investigación se tuvo que realizar considerando los horarios establecidos por la Institución Educativa.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.

La viabilidad del presente estudio se asoció de manera directa con la disponibilidad de los recursos humanos y el soporte financiero requeridos para su desarrollo secuencial. Asimismo, esta condición guardó relación con la obtención del consentimiento formal por parte de la dirección de la institución educativa, autoridad que mostró correspondencia con la apertura institucional para viabilizar el acercamiento a la población escolar y coordinar la administración de los reactivos psicométricos.

Finalmente, el estudio fue viable desde un punto de vista metodológico debido a que se contó con instrumentos pertinentes para evaluar las variables de acuerdo a los objetivos planteados.

Por tanto, se tuvo las condiciones necesarias para la ejecución de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Jaruga et al., (2025) desarrolló su investigación titulada “El impacto de las redes sociales en el riesgo de trastornos alimentarios y la autoestima entre adolescentes y adultos jóvenes: un análisis psicosocial en personas de 16 a 25 años”, la investigación desarrollada por los autores tuvo como objetivo determinar la asociación estadística entre el riesgo vinculado a las plataformas virtuales, las conductas alimentarias y la autoestima en adolescentes y adultos jóvenes (comprendidos entre los 16 y 25 años), analizando las variaciones concurrentes según el sexo, la edad cronológica y los patrones de interacción digital. Para la recopilación de los datos métricos de la muestra, constituida por un total de 261 participantes (desglosados en 113 estudiantes del nivel secundario, 115 estudiantes de nivel universitario y 33 sujetos en condición laboral), se vinculó la administración de los reactivos psicométricos Eating Attitudes Test-26 (EAT-26), la Escala de Autoestima de Rosenberg (SES) y el cuestionario My Eating Habits (MEH). El procesamiento de los datos coexistió con la aplicación de pruebas de Chi-cuadrado y modelos de regresión lineal para evaluar la correspondencia estadística y la covariación entre los constructos de estudio. Los hallazgos finales muestran una estrecha vinculación inversa entre el uso de los entornos en línea y los niveles de la autoestima en adolescentes y jóvenes, registrándose una asociación concomitante con indicadores de insatisfacción corporal.

Zhang et al., (2024) desarrollaron una investigación titulada “Examinar las interrelaciones de la conexión escolar, la ansiedad social y el uso problemático de las redes sociales en adolescentes”, la metodología implementada se asoció con el uso de modelos de panel de intercepción aleatoria con rezago cruzado para examinar la

correspondencia estadística bidireccional entre la conectividad institucional, la ansiedad social y las conductas ligadas al uso problemático de los entornos en línea. La recopilación de los datos métricos coexistió con la administración de la Escala de Conexión Escolar, la Escala de Ansiedad de Interacción Social y la Herramienta de Evaluación para el Uso Problemático de Redes Sociales Móviles. Los análisis estadísticos indicaron que la conectividad institucional y las conductas en las plataformas virtuales mostraron una relación recíproca inversa a lo largo del tiempo, registrándose una covariación de signo negativo entre ambos constructos. Por el contrario, se halló una vinculación bidireccional de carácter positivo que asocia los niveles de ansiedad social de forma concomitante con el uso problemático de los entornos digitales.

Xu et al., (2023) desarrollaron su investigación titulada “Presión de grupo y adicción a las redes sociales móviles en adolescentes: análisis de moderación de la autoestima y la claridad del autoconcepto”, el estudio desarrollado por los autores tuvo como objetivo examinar la asociación estadística entre la presión de grupo vinculada al uso de la telefonía móvil y las conductas ligadas a la adicción de la población escolar a los entornos en línea, analizando si los niveles de la autoestima en adolescentes y la claridad del autoconcepto muestran una correspondencia con la atenuación de dicha presión social. La muestra de la investigación coexistió con la participación de 830 estudiantes de nivel secundario. Los análisis de los datos destacan la vinculación metodológica y el papel moderador que guarda la autoestima en adolescentes, en conjunción con la estructuración del autoconcepto, al registrarse una covariación que se asocia de manera inversa con la fuerza de la presión del grupo de pares frente a las conductas de dependencia virtual. Los hallazgos finales guardan una estrecha correspondencia con la comprensión teórica de los factores protectores que se asocian de forma concomitante con la reducción de la susceptibilidad ante las demandas relacionales del entorno, mostrando

una vinculación directa con la disminución de los indicadores de riesgo en las plataformas digitales de mensajería e interacción.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

Anton y Vargas (2024) desarrollaron su tesis titulada “Características asociadas al tecnoestrés en estudiantes de enfermería en una universidad de Trujillo, 2024”, El propósito del estudio estuvo orientado a determinar la asociación estadística entre las características sociodemográficas y la manifestación del tecnoestrés por uso de redes sociales en los estudiantes de la carrera de enfermería de una entidad universitaria de Trujillo durante el periodo 2024. La ruta metodológica adoptada coexistió con un enfoque básico y un diseño de naturaleza no experimental, vinculando la administración del cuestionario específico de distrés digital a una muestra de carácter estratificado conformada por 231 universitarios. Las conclusiones de la investigación indicaron la existencia de una correspondencia estadística significativa que relaciona las características particulares de los educandos de forma concomitante con los niveles de tensión virtual, registrándose una covariación que permitió desestimar la hipótesis nula del estudio.

Barturen (2023) desarrolló su tesis titulada “Tecnoestrés y bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023”, el estudio desarrollado por el autor tuvo como propósito determinar la asociación estadística entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y los niveles de bienestar psicológico en la población docente. El proceso de evaluación metodológica coexistió con la participación de 90 educadores, vinculando la administración de las herramientas psicométricas de estrés tecnológico (RED-TIC) y de salud mental positiva (BIEPS-A). Los análisis inferenciales correspondientes indicaron la existencia de una covariación de nivel muy bajo y de signo inverso entre ambos constructos, registrándose un coeficiente de correlación de Spearman de $Rho = -0,182$ con un nivel de significancia estadística bidireccional de $p = 0.085$, valor que al ser mayor al umbral crítico de 0.05 se asocia de forma concomitante con la aceptación de la

hipótesis nula. Asimismo, los datos descriptivos mostraron una prevalencia de niveles medios en la variable bienestar a diferencia del distrés digital, el cual se relacionó con rangos bajos. Por consiguiente, se concluye que no se dispone de evidencia empírica suficiente que permita establecer una correspondencia estadística significativa o una vinculación sustancial entre los elementos analizados en el grupo de estudio.

Cueva (2022) desarrolló su tesis titulada “Tecnoestrés y habilidades cognitivas en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2022”, la investigación desarrollada tuvo como propósito determinar la asociación estadística entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y las capacidades de procesamiento intelectual en el ámbito escolar. El estudio se condujo bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental y de nivel descriptivo-correlacional. El proceso empírico coexistió con la participación de estudiantes del nivel superior, definiéndose una población de 372 alumnos pertenecientes a una entidad universitaria de gestión privada. A partir de este grupo, se seleccionó una muestra conformada por 189 estudiantes mediante la aplicación de un procedimiento de muestreo probabilístico simple. La técnica empleada para el levantamiento de la información fue la encuesta, vinculando la administración de un cuestionario adaptado para registrar el distrés digital y otro reactivo enfocado en evaluar el rendimiento intelectual, estando ambos instrumentos respaldados por un proceso de validación mediante juicio de expertos. Como conclusión principal, los análisis inferenciales demostraron que existe una correspondencia estadística significativa y una covariación de signo inverso que asocia ambas variables de estudio, lo cual se constató a través de los valores obtenidos en el coeficiente de correlación de Spearman.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

Coronel y Murayari (2023) desarrollaron su tesis titulada “Relación entre el nivel de autoestima y percepción estética de la sonrisa en

adolescentes de la Institución Educativa N° 0004 Túpac Amaru, San Martín 2023”, el estudio desarrollado por los investigadores tuvo como propósito determinar la asociación estadística entre los niveles de la autoestima en adolescentes y la valoración subjetiva de su apariencia dental. La ruta metodológica adoptada coexistió con un enfoque de tipo básico, de nivel descriptivo-correlacional, y estructurado bajo un diseño no experimental de corte transversal. El proceso de recolección de datos se vinculó con una muestra conformada por 106 estudiantes del nivel secundario, quienes cumplimentaron la Escala Análoga Visual (EVA) para el registro de las variables de apreciación clínica, en consonancia con la Escala de Autoestima de Rosenberg para la medición del constructo psicológico. A partir de los análisis inferenciales realizados, las conclusiones de la investigación indicaron que no existe una correspondencia estadística significativa que vincule ambas variables de estudio, registrándose una ausencia de covariación entre el nivel de aceptación personal y las puntuaciones de apreciación estética en la muestra escolar evaluada.

Ormeta (2023), desarrolló su tesis titulada “Dependencia emocional, depresión y autoestima en mujeres adolescentes víctimas de violencia en dos instituciones educativas, pública y privada, Huánuco 2023”, El estudio desarrollado por los investigadores tuvo como propósito determinar la asociación estadística entre la dependencia emocional, la sintomatología depresiva, la autoestima en adolescentes y las manifestaciones de violencia contra la mujer en estudiantes de dos centros de educación secundaria (de gestión pública y privada). El abordaje metodológico coexistió con un enfoque cuantitativo, de nivel explicativo, y de tipo prospectivo, transversal y analítico, estructurado bajo un diseño no experimental-correlacional. La población diana se vinculó con una muestra de 163 estudiantes de sexo femenino, de las cuales 100 pertenecían a la institución educativa pública y 63 al entorno privado. El levantamiento de la información se asoció con el uso de la técnica de la encuesta, vinculando de forma concomitante la administración de la Escala de Violencia para Adolescentes, el Inventario

de Dependencia Emocional (IDE), el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE), adaptada por Echeburúa (1995), demostrando todos los reactivos propiedades métricas de alta confiabilidad. Los análisis inferenciales demostraron que existe una correspondencia estadística significativa que relaciona las variables de dependencia emocional, depresión y los niveles de autovaloración con la presencia de conductas de violencia en el grupo escolar evaluado, confirmándose la covariación entre dichos constructos de estudio.

Castro (2022) desarrolló su tesis titulada “Niveles de autoestima en los alumnos del 2do año de secundaria del Colegio Nacional Mixto Príncipe Illathupa, Huánuco 2022”, El estudio desarrollado tuvo como propósito determinar los niveles descriptivos de la autoestima en adolescentes pertenecientes al segundo grado del nivel secundario. La ruta metodológica adoptada coexistió con un diseño no experimental y de corte transversal, vinculando como técnica de recolección de datos la psicometría a través de la administración del Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (versión escolar). Este reactivo, estructurado mediante 58 ítems, evalúa las dimensiones de sí mismo (personal), social-pares, hogar-familia y escuela. El proceso de medición métrica se asoció con una muestra conformada por 150 estudiantes de la referida cohorte académica. A partir de los análisis estadísticos realizados, la investigación concluyó que existe una prevalencia de un nivel deficiente en las puntuaciones de autovaloración de los alumnos evaluados en la Institución Educativa Nacional Mixto Príncipe Illathupa de Huánuco durante el periodo 2022.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TECNOESTRÉS POR EL USO DE REDES SOCIALES

El tecnoestrés por uso de redes sociales se conceptualiza como un estado de alteración psicológica originado por la exposición y vinculación con las herramientas informáticas. Este constructo teórico, introducido

por Brod (1984) y desarrollado por Tarafdar et al. (2007) en el modelo de tecnoestrés, examina las repercusiones del entorno virtual sobre la estabilidad afectiva de los individuos. En el grupo escolar, dicho fenómeno guarda una estrecha correspondencia con la manifestación de tres dimensiones operativas específicas: la sobrecarga tecnológica, el conflicto tecno-vida y la fatiga tecnológica. Estos componentes coexisten de manera concomitante en la cotidianidad del estudiante, asociándose de forma directa con la saturación cognitiva, la interferencia en sus dinámicas relacionales y un marcado desgaste mental, lo cual altera significativamente sus mecanismos de adaptación frente a las demandas y tensiones del ecosistema digital.

Bajo esta perspectiva, el análisis del tecnoestrés por el uso de redes sociales en la población adolescente exige una reformulación metodológica que trascienda la mera cuantificación del tiempo de conectividad. La literatura científica contemporánea respalda que las dimensiones operativas de este constructo tales como el conflicto tecno-vida y el desgaste mental actúan como disruptores del bienestar socioemocional dentro del espacio escolar. Por consiguiente, investigar esta dinámica interactiva se torna imperativo, puesto que provee la evidencia empírica necesaria para comprender de qué forma la inmersión digital obligatoria o recreativa altera los mecanismos reguladores de los menores, justificando la urgencia de diseñar estrategias preventivas integrales desde la gestión de la salud y la educación (Tarafdar et al., 2007).

2.2.2. MODELO DE TECNOESTRÉS DE TARAFDAR

El tecnoestrés por uso de redes sociales puede ser fundamentado teóricamente a través del modelo de tecnoestrés propuesto por Tarafdar et al. (2007), el cual conceptualiza este fenómeno como un estado de tensión psicológica originado por la interacción constante con los recursos informáticos. Este marco de análisis enfoca su atención en la manera en que las herramientas de conectividad virtual actúan como estresores específicos, alterando la estabilidad afectiva de los

individuos. Dicho planteamiento posee una alta pertinencia metodológica para la investigación, por cuanto viabiliza el examen de cómo la exposición intensiva a los entornos digitales genera demandas técnicas y relacionales que logran desbordar los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes. Asimismo, esta aproximación conceptual resulta clave para comprender el impacto de dichas dinámicas en la salud mental de la población escolar, considerando las particularidades socioculturales y de conectividad propias de un entorno rural caracterizado por una restringida disponibilidad de asistencia y alfabetización digital formativa.

Al respecto, se constata que la traslación del modelo de Tarafdar al entorno escolar rural adquiere una relevancia metodológica excepcional, puesto que desmitifica la premisa de que el tecnoestrés es un fenómeno exclusivo de sectores urbanos o corporativos industrializados. En comunidades con brechas de conectividad y una limitada alfabetización digital formal, las demandas técnicas no solo operan como estresores cognitivos aislados, sino que actúan como barreras de exclusión y focos de frustración psicológica. Por consiguiente, la pertinencia de este enfoque radica en su capacidad para evidenciar cómo la introducción abrupta de plataformas virtuales, desprovista de un soporte psicopedagógico continuo, satura los recursos de afrontamiento de los adolescentes, convirtiendo al ecosistema digital en un factor de riesgo latente para su estabilidad emocional (Tarafdar et al., 2007).

2.2.3. MODELO TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS DE LAZARUS Y FOLKMAN

El tecnoestrés por uso de redes sociales también puede ser analizado a través del modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), el cual conceptualiza este fenómeno como el resultado de una interacción dinámica entre el sujeto y su entorno, mediada por procesos de evaluación cognitiva y mecanismos de afrontamiento. Bajo esta perspectiva teórica, la inmersión en las plataformas virtuales es

susceptible de ser percibida como una amenaza latente por la población escolar si estiman que sus capacidades personales resultan insuficientes para gestionar las demandas relacionales y técnicas del entorno digital, tales como la presión social por permanecer en conectividad continua. En el escenario específico de los estudiantes de Puños, Huamalíes, este marco interpretativo viabiliza la comprensión del distrés tecnológico como una respuesta adaptativa ante las exigencias de las redes en línea, cuyas repercusiones coexisten de manera concomitante con la escasez de estrategias de regulación emocional en un contexto educativo caracterizado por su vulnerabilidad.

Al respecto, se colige que el enfoque transaccional posee una vigencia metodológica fundamental para el estudio de las interacciones digitales contemporáneas, puesto que sitúa la subjetividad y el contexto del menor en el centro del análisis. En entornos caracterizados por la vulnerabilidad educativa y geográfica, la inmersión en plataformas virtuales genera dinámicas de exclusión y exigencias relacionales que confrontan de forma directa los recursos psicológicos del escolar. El valor explicativo de este modelo radica en su capacidad para fundamentar cómo la ausencia de competencias digitales formativas y de mecanismos de contención emocional transforma la experiencia en redes sociales en una transacción estresora, proveyendo un marco robusto para comprender de qué manera las tensiones del ecosistema en línea se traducen en un desajuste afectivo real dentro de la cotidianeidad escolar rural

2.2.4. DIMENSIONES DE TECNOESTRÉS POR EL USO DE REDES SOCIALES

Según Tarafdar et al., (2007) el tecnoestrés por el uso de redes sociales manifiesta las siguientes dimensiones:

- **Sobrecarga tecnológica:** Esta dimensión alude a la tensión psicológica originada por el volumen desmedido de datos y estímulos derivados de las plataformas virtuales, tales como las alertas ininterrumpidas o la exigencia implícita de gestionar flujos

masivos de publicaciones. En conformidad con el modelo de tecnoestrés de Tarafdar et al., (2007), este componente se configura cuando las personas experimentan saturación frente a las exigencias operativas del entorno informático, asociándose de forma directa con la dispersión cognitiva. En la población escolar, dicha problemática se evidencia de manera concomitante cuando intentan monitorear diversas interfaces interactivas en simultáneo, lo cual debilita sus procesos de focalización en un escenario social caracterizado por una restringida asistencia en alfabetización tecnológica (Tarafdar et al., 2007).

- **Ansiedad tecnológica:** Esta condición describe el estado de agitación psicofisiológica o inquietud emocional que se origina a partir de la urgencia percibida por permanecer en conectividad continua o por interactuar con inmediatez ante los estímulos de las plataformas virtuales. Si bien la ansiedad suele asociarse metodológicamente con las respuestas ante amenazas del entorno como plantean Lazarus y Folkman (1984), dentro del modelo de creadores de tecnoestrés de Tarafdar et al. (2007) este tipo de tensión se vincula con la presión que ejercen las demandas de los sistemas informáticos cuando las capacidades de gestión del usuario se ven superadas. En el escenario particular de los estudiantes de la institución educativa, dicha manifestación surge ante el temor constante a quedar excluidos de las interacciones significativas del grupo de pares o por la autoexigencia de contestar las notificaciones de manera instantánea; dinámicas que coexisten de forma concomitante con la frustración y el estrés derivados de operar en un contexto geográfico rural caracterizado por una conectividad de red intermitente (Tarafdar et al., 2007).
- **Conflicto tecno-vida:** Esta dimensión involucra la desproporción existente entre la inmersión en los entornos virtuales y el cumplimiento de las obligaciones cotidianas, tales como las actividades académicas o la convivencia en el núcleo familiar. Este constructo se fundamenta en los principios de balance de roles, adaptados específicamente al ámbito de los recursos informáticos

por Ayyagari et al. (2011), donde se establece que las herramientas tecnológicas actúan como elementos de interferencia directa en el desempeño de las funciones sociales del individuo. En la población escolar, dicha incompatibilidad se manifiesta cuando se otorga preeminencia a la interacción en las plataformas en línea por encima de las tareas escolares; dinámica que coexiste de manera concomitante con el incremento de las tensiones psicológicas y el detrimento de los logros de aprendizaje dentro de un escenario geográfico caracterizado por la restricción de materiales y soportes educativos (Ayyagari et al., 2011).

- **Fatiga tecnológica:** Esta dimensión alude al desgaste psicofisiológico y la saturación cognitiva que se originan como consecuencia de la interacción prolongada con las plataformas virtuales. En conformidad con el marco conceptual de tecnoestrés formulado por Tarafdar et al. (2007), este componente se configura a partir de la vinculación ininterrumpida con las herramientas informáticas, asociándose de forma directa con estados de extenuación, labilidad emocional y el detrimento de la eficiencia funcional del individuo. En la población escolar, dicha problemática se evidencia de manera concomitante tras permanecer periodos extensos ante los monitores de los dispositivos, lo cual debilita sus niveles de salud integral y sus procesos de focalización atencional dentro de un escenario educativo caracterizado por una implementación inicial y poco desarrollada de la enseñanza virtual (Tarafdar et al., 2007).

El marco teórico de la presente investigación se estructurará sobre la base del modelo de creadores de tecnoestrés propuesto por Tarafdar et al. (2007), el cual se complementará de manera sistémica con las aproximaciones del enfoque transaccional de Lazarus y Folkman (1984) y las dinámicas de interferencia de roles planteadas por Ayyagari et al. (2011). Esta amalgama conceptual proporciona un soporte metodológico sólido y consistente para evaluar la manera en que la inmersión en las

plataformas virtuales actúa como un estresor específico que desencadena alteraciones psicológicas en la población escolar.

Asimismo, la articulación de estos enfoques viabiliza un examen riguroso de cómo dichas tensiones informáticas coexisten de manera concomitante con el desgaste afectivo de los estudiantes, influyendo de forma directa en su desempeño, conectividad y adaptabilidad dentro del entorno pedagógico y social de las instituciones educativas del distrito de Puños, provincia de Huamalíes, en la región Huánuco.

Al respecto, se constata que la articulación sistémica de los enfoques de Tarafdar et al. (2007), Lazarus y Folkman (1984) y Ayyagari et al. (2011) dota a la presente investigación de un soporte epistemológico multidimensional, superando los análisis tecnológicos puramente cuantitativos. Mientras que el modelo de creadores de tecnoestrés delimita con precisión la naturaleza técnica de los estresores (sobrecarga y fatiga), el enfoque transaccional introduce la valoración cognitiva y la labilidad emocional del escolar frente a ellos (ansiedad), y la teoría de balance de roles provee el andamiaje social para ponderar el impacto relacional (conflicto tecno-vida). Desde la óptica metodológica, esta convergencia conceptual resulta altamente pertinente para examinar la transición digital en la provincia de Huamalíes, puesto que permite descifrar cómo la carencia de una alfabetización mediática formal transmuta el uso recreativo de las redes sociales en un factor de interferencia directa que vulnera la adaptabilidad y el bienestar socioemocional en el escenario pedagógico rural

2.2.5. AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

La autoestima en adolescentes se conceptualiza como la valoración global y de carácter multidimensional que un individuo realiza sobre su propia persona, integrando de forma sistémica componentes afectivos, cognitivos y relacionales. Este constructo teórico halla sus fundamentos principales en los postulados de Rosenberg (1965), quien la define como una orientación actitudinal, ya sea favorable o

desfavorable, hacia el propio ser, cuya estructuración guarda una estrecha correspondencia con estímulos del entorno y, de manera concomitante, con las experiencias de interacción social. En la población escolar, la configuración de este bienestar se encuentra expuesta a las dinámicas de las plataformas virtuales, analizándose operativamente a través de la conjunción del autoconcepto, la autoaceptación y la autorrealización. Estas tres dimensiones analíticas coexisten de manera directa en la cotidianeidad del estudiante, reflejando la asimilación del propio valor personal y la capacidad de responder a las demandas adaptativas de su entorno educativo (Rosenberg, 1965).

Bajo esta premisa epistemológica, la vigencia del enfoque actitudinal de Rosenberg radica en su capacidad para explicar de qué manera la autovaloración del adolescente actúa como un filtro mediador y un mecanismo regulador frente a las presiones del entorno escolar y social. En el contexto de la educación contemporánea, las dimensiones operativas de la autoestima no representan compartimentos estancos, sino un sistema integrado de protección psicológica; un autoconcepto sólido y una autoaceptación madura operan como recursos de afrontamiento internos que amortiguan el impacto de las demandas del entorno. El valor metodológico de incorporar esta aproximación teórica estriba en que permite comprender la vulnerabilidad afectiva del menor no como un rasgo aislado, sino como una respuesta adaptativa supeditada a las dinámicas de un entorno escolar rural, proveyendo un marco consistente para analizar cómo las alteraciones en el bienestar socioemocional pueden menoscabar la autorrealización y la funcionalidad del estudiante en su propio espacio pedagógico.

2.2.6. TEORÍA DE LA AUTOESTIMA DE ROSENBERG (1965)

La autoestima en adolescentes se fundamenta teóricamente en los postulados de Rosenberg (1965), quien la define como la valoración global, de carácter positivo o negativo, que un individuo construye respecto a su propia persona. Este modelo explicativo resalta que la autovaloración se configura como un constructo dinámico expuesto a las

interacciones sociales y a las vivencias personales, actuando de forma concomitante como un indicador fundamental de la estabilidad y el bienestar psicológico del sujeto. En la población escolar, este enfoque interpretativo posee una alta pertinencia metodológica debido a que viabiliza el examen de cómo las dinámicas de socialización virtual en las plataformas en línea, tales como la necesidad imperativa de aprobación y validación externa, logran alterar la percepción que los estudiantes elaboran sobre su valía personal; un fenómeno cuyas repercusiones adquieren especial relevancia al manifestarse en un escenario geográfico de naturaleza rural donde los estímulos y las demandas del entorno digital interactivo se tornan cada vez más influyentes y predominantes (Rosenberg, 1965).

Bajo esta premisa metodológica, la pertinencia de adoptar el enfoque unidimensional y actitudinal de Rosenberg estriba en su capacidad para capturar el núcleo del bienestar afectivo del estudiante frente a los cambios estructurales de su entorno. En comunidades en vías de digitalización, los estímulos del entorno interactivo confrontan de manera abrupta las vivencias personales previas de los adolescentes, generando una brecha entre su autoconcepto real y las expectativas ideales que proyectan las plataformas en línea. Desde la óptica del experto, analizar la autoestima bajo este marco explicativo es fundamental, puesto que permite delimitar científicamente de qué manera la vulnerabilidad geográfica e institucional amplifica la sensibilidad de los menores hacia las demandas de aprobación virtual, justificando la urgencia de investigar estas dinámicas para prevenir el desajuste psicológico y guiar el diseño de estrategias de contención en el ámbito escolar (Rosenberg, 1965).

2.2.7. TEORÍA DEL AUTOCONCEPTO DE SHAVELSON, HUBNER Y STANTON (1976)

La autoestima en adolescentes también puede ser abordada desde la teoría del autoconcepto de Shavelson, Hubner y Stanton, la cual plantea que esta se configura como un componente central y articulador del autoconcepto global, estando supeditada a las percepciones que el individuo estructura sobre sí mismo en distintas dimensiones de su vida, tales como el ámbito académico, social y emocional. Este modelo explicativo posee un carácter jerárquico y multidimensional, sugiriendo que la autovaloración se va consolidando a partir de las vivencias directas y de las constantes retroalimentaciones provenientes del entorno inmediato. En el caso específico de la población escolar de Puños, este marco conceptual resulta altamente útil para comprender la manera en que las dinámicas relacionales dentro de las plataformas virtuales, las cuales promueven con frecuencia procesos de comparación social, logran moldear las puntuaciones de autoestima de los estudiantes; una problemática cuyas repercusiones coexisten de manera concomitante con la alteración de su estabilidad afectiva dentro de un escenario geográfico caracterizado por la restricción de soportes y recursos educativos (Shavelson et al., 1976).

Al respecto, se colige que la teoría multidimensional de Shavelson et al. posee una vigencia metodológica excepcional para abordar la problemática del escolar en el distrito de Puños, puesto que permite desglosar la autovaloración en función de los roles específicos que el menor desempeña. En escenarios rurales caracterizados por la restricción de soportes y recursos educativos, la escuela y el espacio virtual se convierten en los dos únicos catalizadores de la identidad social del adolescente. El valor explicativo de este modelo radica en su capacidad para fundamentar cómo las dinámicas relacionales en línea configuran una nueva dimensión del autoconcepto, donde la necesidad de aprobación interactiva coexiste de forma concomitante con las demandas académicas tradicionales. De este modo, el marco

conceptual provee un soporte epistemológico robusto para examinar cómo las alteraciones emocionales generadas en la red se trasladan hacia el ámbito escolar, justificando la necesidad de una intervención integral que fortalezca el autoconcepto desde sus bases (Shavelson et al., 1976).

2.2.8. DIMENSIONES DE AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES

De acuerdo a Rosenberg (1965), complementada por los enfoques de Rogers (1959) la autoestima en adolescentes se manifiesta en las siguientes dimensiones:

- **Autoconcepto:** Esta dimensión alude a la representación mental y la valoración subjetiva que el estudiante elabora sobre su propia persona, integrando sus rasgos corporales, afectivos y relacionales. Conforme a los postulados de Carl Rogers (1959), esta autoimagen se consolida progresivamente a partir de las vivencias directas y de las devoluciones provenientes del medio circundante. En el escenario de las plataformas virtuales, la confrontación constante con patrones idealizados de estética y logro socioeconómico es susceptible de alterar y sesgar dicho constructo en la población escolar, induciendo a procesos de equiparación desfavorables frente a sus pares; una dinámica donde la coacción del grupo social se torna más incisiva y compleja debido a la coexistencia de una restringida asistencia pedagógica y formativa (Rogers, 1959).
- **Autoaceptación:** Esta dimensión involucra la medida en que el estudiante se reconoce y valora de forma integral, asumiendo de manera consciente tanto sus potencialidades como sus limitaciones personales. Dicho constructo halla su sustento teórico en los planteamientos de Rogers (1959), los cuales resaltan que la aprobación incondicional hacia el propio ser constituye un eje fundamental para la consolidación de una estructura de autovaloración sana y equilibrada. En el escenario de las plataformas virtuales, la dependencia hacia mecanismos de aprobación externa, expresada a través de las interacciones

digitales y las métricas de popularidad, es susceptible de menoscabar este proceso de asimilación interna en la población escolar; una dinámica donde los menores llegan a experimentar sentimientos de insuficiencia al no alcanzar los estándares y demandas del entorno interactivo, configurándose como un fenómeno de gran trascendencia para el grupo de estudiantes de la institución evaluada (Rogers, 1959).

- **Competencia social:** Esta dimensión alude a la valoración subjetiva que el estudiante elabora respecto a su idoneidad para desenvolverse de manera eficaz en el intercambio con sus pares y consolidar vínculos afectivos de carácter favorable. Dicho constructo encuentra su base teórica en los postulados del aprendizaje social de Bandura (1977), los cuales resaltan que las experiencias relacionales se vinculan con los niveles de autovaloración a partir de las respuestas y devoluciones valorativas que se adquieren del medio externo. En la población escolar, esta aptitud interactiva es susceptible de experimentar alteraciones debido a las dinámicas propias de las plataformas virtuales, un escenario donde la ausencia de respuestas asertivas o la manifestación de dinámicas de exclusión y hostilidad digital logran menoscabar las puntuaciones de autoestima; una problemática cuyas consecuencias coexisten de manera concomitante con la restricción de espacios alternativos para el desarrollo social y comunitario de los jóvenes (Bandura, 1977).
- **Autoeficacia:** Esta dimensión describe la convicción interna que posee el estudiante respecto a sus propias aptitudes para hacer frente a las demandas del entorno, superar obstáculos y concretar las metas propuestas. Dicho constructo se encuentra sólidamente respaldado por la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977), la cual establece que la percepción de competencia personal guarda una estrecha correspondencia con los niveles de autovaloración, al determinar la seguridad con la que los individuos estiman su idoneidad para gestionar diversas circunstancias críticas. En la población escolar, esta seguridad intrínseca es susceptible de verse

debilitada como consecuencia de la permanencia prolongada en las plataformas virtuales, una dinámica que suele interferir en la focalización hacia los objetivos pedagógicos y propiciar estados de incertidumbre personal debido a los procesos de equiparación desfavorables con sus pares; fenómeno que coexiste de manera directa con el menoscabo de la autoestima dentro de un escenario de naturaleza rural (Bandura, 1977).

El marco teórico de la presente investigación se estructurará sobre la base de la teoría de la autoestima de Rosenberg (1965), la cual se complementará de manera sistémica con los enfoques humanistas de Rogers (1959) y los postulados de la autoeficacia y el aprendizaje social de Bandura (1977). Esta amalgama conceptual proporciona un soporte metodológico sólido y consistente para evaluar la manera en que el tecnoestrés derivado del uso de las plataformas virtuales actúa como un elemento perturbador que impacta la autovaloración global de la población escolar.

Asimismo, la articulación de estas aproximaciones teóricas viabiliza un examen riguroso de cómo las tensiones y demandas informáticas alteran de forma directa el bienestar psicológico de los estudiantes, manifestándose de manera concomitante en la degradación de sus puntuaciones en las dimensiones operativas de autoconcepto, autoaceptación, competencia social y autoeficacia. Esta aproximación resulta fundamental para comprender de manera integral dichas dinámicas relacionales y cognitivas dentro del escenario específico y las particularidades socioculturales de los educandos pertenecientes a la Institución Educativa Nacional N° 32472.

Al respecto, se constata que la articulación sistémica de los postulados de Rosenberg (1965), la perspectiva fenomenológica de Rogers (1959) y las teorías del aprendizaje social y autoeficacia de Bandura (1977) dota al marco teórico de un soporte epistemológico robusto y multidimensional, altamente idóneo para abordar la complejidad de la subjetividad adolescente en la era digital. Mientras que

Rosenberg aporta la métrica de la valoración global, Rogers introduce el imperativo de la aceptación incondicional interna frente a las presiones externas, y Bandura provee el andamiaje conductual para entender cómo el medio social moldea la convicción de idoneidad del sujeto. Desde la óptica metodológica, esta amalgama conceptual resulta fundamental para examinar el escenario de la provincia de Huamalés, puesto que permite descifrar cómo la carencia de espacios alternativos de desarrollo y una restringida asistencia pedagógica formativa amplifican la sensibilidad de los menores hacia las demandas interactivas, transformando las redes en línea en el principal y más crítico validador de su bienestar psicológico.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS

- ✓ **Tecnoestrés por uso de redes sociales:** Esta condición se conceptualiza como el estado de tensión psicológica originado por la vinculación constante con las plataformas virtuales, el cual altera de forma directa la estabilidad y el bienestar emocional de los individuos debido a las exigencias operativas y relacionales del entorno informático. En conformidad con los marcos de análisis de vulnerabilidad tecnológica, dicho fenómeno se configura cuando las demandas de conectividad y el flujo de estímulos digitales logran desbordar los mecanismos de afrontamiento de la población escolar, asociándose de manera concomitante con la saturación cognitiva y dificultades adaptativas frente a las presiones del ecosistema interactivo actual (Tarafdar et al., 2007).
- ✓ **Sobrecarga tecnológica:** Esta dimensión alude a la tensión psicológica originada por el volumen desmedido de datos y la exposición continua a estímulos interactivos dentro de las plataformas virtuales, tales como las alertas ininterrumpidas y las demandas de comunicación inmediata. Dicho fenómeno se configura cuando las exigencias del entorno informático logran desbordar la capacidad de procesamiento del individuo, asociándose de forma directa con la saturación cognitiva y

manifestándose de manera concomitante a través de una marcada dispersión atencional y serias dificultades para mantener la focalización y la concentración en las actividades cotidianas (Tarafdar et al., 2007).

- ✓ **Ansiedad tecnológica:** Esta condición describe el estado de agitación psicofisiológica o inquietud emocional que se origina a partir de la urgencia percibida por permanecer en conectividad continua o por reaccionar con inmediatez ante los estímulos de las plataformas virtuales. Dicha manifestación es procesada cognitivamente como una amenaza latente debido a la coacción implícita del entorno interactivo, configurándose cuando las demandas de respuesta inmediata y el temor a la exclusión digital sobrepasan los recursos de afrontamiento del individuo, lo cual incrementa de forma directa las tensiones psicológicas y altera la estabilidad afectiva del sujeto (Lazarus y Folkman, 1984).
- ✓ **Conflicto tecno-vida:** Esta dimensión involucra la desproporción existente entre la inmersión en los entornos virtuales y el cumplimiento de las obligaciones cotidianas, tales como las actividades académicas o la convivencia en el núcleo familiar. Dicho constructo se manifiesta cuando el uso desmedido de las plataformas en línea interfiere de forma directa en el desempeño de las funciones sociales y los roles cotidianos del individuo, asociándose con el incremento de las tensiones psicológicas y el detrimento de los logros de aprendizaje al otorgar preeminencia a la interacción digital por sobre los deberes reales (Ayyagari et al., 2011).
- ✓ **Fatiga tecnológica:** Esta dimensión alude al desgaste psicofisiológico y la saturación cognitiva que se originan como consecuencia de la interacción prolongada e ininterrumpida con las plataformas virtuales. Dicho componente se configura a partir de la vinculación desmedida con las herramientas informáticas, traduciendo de forma directa en estados de extenuación, labilidad emocional y el detrimento de la eficiencia funcional del individuo; una problemática cuyas manifestaciones clínicas y

conductuales coexisten de manera concomitante con la disminución del rendimiento general y la pérdida de la capacidad de focalización atencional ante las demandas del entorno real (Tarafdar et al., 2007).

- ✓ **Autoestima:** Este constructo se conceptualiza como la orientación actitudinal y la valoración global, de carácter favorable o desfavorable, que un individuo construye respecto a su propia persona a lo largo de su ciclo vital. Dicha estructura psicológica no posee un carácter estático, sino que se configura y redefine de manera continua a partir de la internalización de las experiencias vividas y de las respuestas valorativas o devoluciones afectivas provenientes del entorno relacional inmediato, actuando de forma concomitante como un indicador central de la estabilidad emocional, el autorreconocimiento y el bienestar integral del sujeto (Rosenberg, 1965).
- ✓ **Autoconcepto:** Esta dimensión alude a la representación mental, la autoimagen y la categorización cognitiva que el estudiante elabora respecto a su propia persona, integrando de forma holística sus rasgos corporales, afectivos y relacionales. Dicho constructo no se establece de manera aislada, sino que se encuentra dinámicamente condicionado y moldeado por la internalización de las vivencias cotidianas y las constantes devoluciones valorativas provenientes del medio sociofamiliar y escolar circundante, actuando como un componente referencial que guía la conducta y la adaptación del individuo en sus diferentes entornos de socialización. (Rogers, 1959).
- ✓ **Autoaceptación:** Esta dimensión involucra la medida en que el estudiante se reconoce, tolera y valora de forma integral, asumiendo de manera consciente y madura tanto sus potencialidades como sus limitaciones personales. Dicho constructo se constituye como el eje fundamental y la condición indispensable para la consolidación de una estructura de autovaloración sana, estable y equilibrada, viabilizando que el individuo interactúe con su entorno real o virtual sin incurrir en

juicios de valor devaluatorios o distorsiones cognitivas autodestructivas ante las demandas y presiones de su medio social (Rogers, 1959).

- ✓ **Competencia social:** Esta dimensión alude a la valoración subjetiva que el estudiante elabora respecto a su idoneidad y suficiencia para desenvolverse de manera asertiva en el intercambio con sus pares y consolidar vínculos afectivos de carácter favorable. Dicho constructo se vincula con la aptitud para decodificar las demandas relacionales del entorno, manifestándose a través del despliegue de recursos comunicativos y empáticos que facilitan la integración social y la resolución pacífica de conflictos; un componente conductual y cognitivo cuya estabilidad influye de forma directa en el sentido de pertenencia y en la capacidad para estructurar redes de apoyo mutuo dentro de su medio comunitario y escolar (Bandura, 1977).
- ✓ **Autoeficacia:** Esta dimensión describe la convicción interna y la seguridad que posee el estudiante respecto a sus propias aptitudes y recursos personales para hacer frente de manera eficaz a las demandas del entorno, superar obstáculos y concretar las metas propuestas. Dicho constructo guarda una estrecha correspondencia teórica y metodológica con los niveles de autovaloración global, en vista de que la estimación del propio valor se encuentra condicionada por la forma en que el individuo percibe su idoneidad y suficiencia para gestionar las circunstancias críticas del día a día, influyendo de forma directa en la motivación, la persistencia ante el fracaso y la estabilidad afectiva dentro de su entorno social y educativo (Bandura, 1977).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

HI: Existe relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho: No existe relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

HE1: Existe relación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho1: No existe relación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

HE2: Existe relación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho2: No existe relación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

HE3: Existe relación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho3: No existe relación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

HE4: Existe relación entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho4: No existe relación entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Tecnoestrés por uso de redes sociales.

2.5.2. VARIABLE 2

Autoestima en adolescentes.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
Tecnoestrés por uso de redes sociales	Estado de estrés psicológico generado por la interacción con redes sociales, que afecta el bienestar emocional debido a las demandas tecnológicas (Tarafdar et al., 2007)	Nivel de estrés psicológico en adolescentes de la Institución Educativa, derivado del uso de redes sociales. Se evaluará con un cuestionario de 24 ítems usando una escala de Likert.	Sobrecarga tecnológica	• Percepción de abrumamiento por la cantidad de mensajes y notificaciones • Dificultad para manejar la información recibida en redes sociales • Exceso de tiempo dedicado a revisar publicaciones o historias • Sensación de saturación por la información diaria en redes sociales • Dificultad para seguir el ritmo de las actualizaciones en redes sociales • Sentimiento de abrumamiento por las interacciones en redes sociales	1,2,3,4,5,6	Escala de Tecnoestrés de Tarafdar	Ordinal
			Ansiedad tecnológica	• Ansiedad por no revisar redes sociales constantemente • Preocupación por perderse algo importante al no estar conectado • Nerviosismo por falta de respuestas rápidas en redes sociales • Inquietud por no poder revisar redes sociales por un tiempo • Presión por estar al día con lo que pasa en redes sociales	7,8,9,10,11,12		
			Conflicto tecno-vida	• Distracción de tareas escolares o responsabilidades por redes sociales • Reducción del tiempo con familia o amigos debido a redes sociales	13,14,15,16,17,18		

Autoestima en adolescentes	Valoración global, positiva o negativa, que una persona tiene de sí misma, influenciada por las interacciones sociales y experiencias personales	Mide como la valoración global de sí mismos en los estudiantes. Se evaluará con un cuestionario adaptado de la Escala de Rosenberg, de 24 ítems usando una		• Dificultad para desconectarse de redes sociales para otras actividades • Interferencia de redes sociales en el descanso o sueño • Uso de redes sociales en momentos destinados a estudiar o hacer tareas • Sensación de alejamiento de responsabilidades diarias por redes sociales		Escala de Autoestima de Rosenberg	Ordinal
				Fatiga tecnológica • Cansancio después de pasar mucho tiempo en redes sociales • Falta de energía para otras actividades debido al uso de redes sociales • Irritabilidad o falta de concentración tras usar redes sociales • Agotamiento mental por interacción prolongada en redes sociales • Agotamiento físico o emocional por uso constante de redes sociales Necesidad de tomar descansos del uso de redes sociales para sentirse mejor	19,20,21,22,23,24		
			Autoconcepto	• Satisfacción general consigo mismo • Reconocimiento de cualidades personales positivas • Percepción de ser una persona valiosa • Orgullo por la propia identidad • Reconocimiento de habilidades que lo hacen especial • Apreciación de la propia imagen personal	1,2,3,4,5,6		
			Autoaceptación	• Sentimiento de no ser bueno para nada • Falta de orgullo por sí mismo • Aceptación de defectos y virtudes • Sentimiento de inutilidad • Bienestar consigo mismo a pesar de errores • Ausencia de comparación constante con otros	7,8,9,10,11,12		

(Rosenberg, 1965).
escala de Likert.

Competencia social	• Percepción de ser valioso en comparación con otros • Seguridad al relacionarse con otras personas • Comodidad en interacciones con amigos o compañeros • Sentimiento de aceptación y valoración por parte de otros • Facilidad para hacer amigos nuevos • Bienestar al participar en actividades grupales o sociales	13,14,15,16,17,18
Autoeficacia	• Creencia en la capacidad de hacer las cosas tan bien como otros • Deseo de tener más respeto por sí mismo • Confianza en alcanzar metas con esfuerzo • Confianza en la capacidad para resolver problemas • Creencia en superar desafíos • Confianza en aprender cosas nuevas y mejorar	19,20,21,22,23,24

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio se rigió bajo las directrices de la investigación básica, en vista de que su propósito fundamental se orientó a la generación y aportación de nuevos conocimientos científicos respecto a las variables y problemáticas identificadas en la muestra de estudio. Esta tipología metodológica no persigue la resolución inmediata de la realidad problemática ni la formulación de propuestas de intervención directa, sino que se centra en el análisis, la profundización y la consolidación de la base teórica y conceptual que sustenta el fenómeno evaluado, enriqueciendo de este modo el acervo documental dentro del campo de las ciencias de la salud y el bienestar psicológico (Arias y Covinos, 2021).

3.1.1. ENFOQUE

Respecto a la orientación metodológica, el estudio se adscribió al enfoque cuantitativo, toda vez que se recurrió al empleo de técnicas, instrumentos y procedimientos estandarizados que facilitan la recolección de datos susceptibles de cuantificación y medición numérica. De manera complementaria, la información obtenida fue procesada, tabulada y examinada de forma sistemática mediante el uso de herramientas de la estadística inferencial y descriptiva, una estrategia analítica que viabilizó la determinación precisa, objetiva y rigurosa de las tendencias, correlaciones y elementos de mayor prevalencia e impacto dentro del fenómeno psicopedagógico sometido a investigación (Otzen y Manterola, 2017).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Respecto al alcance metodológico, el estudio se rigió bajo el nivel relacional, toda vez que el propósito cognoscitivo se orientó a verificar, describir y establecer la naturaleza de la asociación lineal existente entre

las dos variables principales de investigación: el tecnoestrés derivado del uso de plataformas virtuales y las puntuaciones de autoestima en la población adolescente. Asimismo, esta aproximación analítica permitió determinar el grado de significancia estadística de dicho vínculo, sustentando el examen en los lineamientos metodológicos de Hernández-Sampieri et al. (2014).

De manera complementaria, el diseño adoptado se tipificó como descriptivo-correlacional; esto debido a que, en un primer momento, se caracterizaron de forma pormenorizada las manifestaciones y niveles de cada constructo en la muestra seleccionada para, posteriormente, examinar el comportamiento y la covariación de ambos fenómenos a partir de las dimensiones e indicadores operacionalizados de manera previa en la matriz de consistencia (Hernández y Mendoza, 2018).

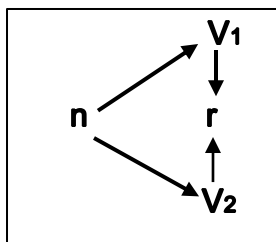
3.1.3. DISEÑO

En lo concerniente a la estrategia metodológica, la investigación se estructuró bajo un diseño no experimental, toda vez que el proceso científico se desarrolló sin la manipulación deliberada o intencionada de ninguna de las variables de estudio, procediendo únicamente a la observación y registro de los fenómenos en su estado y contexto natural para su posterior análisis.

De manera complementaria, por su alcance y objetivos, el diseño se tipificó como descriptivo-correlacional, puesto que se orientó a caracterizar las manifestaciones particulares de los constructos para, seguidamente, evaluar y establecer el grado de asociación o covariación lineal existente entre las variables analizadas dentro de una misma muestra de sujetos, tomando como sustento los lineamientos epistemológicos de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

Finalmente, atendiendo a la dimensión temporal, el estudio presentó un corte transversal, debido a que la fase de recolección de los datos empíricos correspondientes al fenómeno de investigación se efectuó en un único momento específico del tiempo, permitiendo capturar de forma estática la situación de los participantes sin realizar un

seguimiento longitudinal (Hernández y Mendoza, 2018). En consecuencia, la investigación se estructuró bajo el esquema de diseño correspondiente:



Donde:

n = Muestra de estudio.

V₁ = Tecnoestrés por uso de redes sociales.

r = Relación entre variables

V₂ = Autoestima en adolescentes.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

El término población se conceptualizó como la totalidad de los elementos o unidades de análisis que comparten un conjunto de características sociodemográficas y metodológicas comunes, configurando un universo delimitado y homogéneo que resulta susceptible de ser sometido a inferencias y evaluaciones mediante técnicas estadísticas (Cabezas, 2018).

En consistencia con este lineamiento, el universo poblacional del presente estudio estuvo constituido de forma censal por los 158 estudiantes adolescentes matriculados y en condición de actividad académica regular dentro de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, entidad de gestión pública localizada en el ámbito geográfico del distrito de Puños, provincia de Huamalíes, región Huánuco, correspondiente al periodo lectivo 2025.

Tabla 1

Cantidad de adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

Grado	n = 158				
	Edad	Cantidad	Varones	Mujeres	%
Primer grado	12	44	26	18	27,8
Segundo grado	13	36	22	14	22,8
Tercer grado	14	30	18	12	19,0
Cuarto grado	15	27	16	11	17,1
Quinto grado	16	21	13	8	13,3

3.2.2. MUESTRA

La selección de los participantes se rigió bajo los criterios de una muestra de tipo censal. De acuerdo con las precisiones de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este procedimiento metodológico implica la incorporación deliberada de la totalidad de las unidades de análisis que integran la población objetivo, abarcando de forma exhaustiva a todos los sujetos que satisfacen las condiciones y características de elegibilidad previamente delimitadas en el protocolo de investigación.

La adopción de este enfoque obedeció a la viabilidad operativa, accesibilidad geográfica y al volumen acotado del universo poblacional, factores que facultaron la recolección de datos del 100% de los elementos de estudio sin necesidad de recurrir a fórmulas de cálculo muestral o técnicas de extracción probabilística. Por consiguiente, el grupo censal quedó constituido de forma definitiva por los 158 estudiantes adolescentes pertenecientes a la Institución Educativa Nacional N.º 32472, situada en el distrito de Puños, provincia de Huamalíes, región Huánuco, durante el año fiscal y académico 2025.

La muestra fue sometida a los siguientes criterios:

a) Criterios de inclusión: En relación con los criterios de inclusión, el estudio consideró a los adolescentes cuyas edades oscilaron entre los 11 y 17 años, pertenecientes a la Institución Educativa Nacional N.º 32472, ubicada en el distrito de Puños, provincia de Huamalíes, región Huánuco, durante el año 2025. Asimismo, se incluyó a aquellos estudiantes que asistieron a las actividades académicas programadas,

aceptaron participar de manera voluntaria en la investigación y firmaron el consentimiento informado correspondiente

b) Criterios de exclusión: Respecto a los criterios de exclusión, se estableció inicialmente que quedarían excluidos los estudiantes que no se encontraran dentro del rango etario de 11 a 17 años, aquellos que no aceptaran participar en el estudio, que no asistieran a las actividades académicas o que no firmaran el consentimiento informado. No obstante, durante el proceso de selección y recolección de datos no se excluyó a ningún estudiante, ya que la totalidad de los participantes cumplió con los criterios de inclusión establecidos

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnica

En la presente investigación, la técnica empleada fue la psicométrica, debido a que se utilizaron pruebas psicométricas para evaluar el nivel de tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes. Específicamente, se aplicó la Escala de Tecnoestrés por Uso de Redes Sociales y la Escala de Autoestima en Adolescentes, instrumentos diseñados para medir de manera estandarizada las dimensiones correspondientes a ambas variables en la población de estudio.

b) Instrumentos

Variable 1

- **Ficha técnica de la Escala de Tecnoestrés de Tarafdar et al.**
- **Autores:** Tarafdar et al., (2007)
- **Año:** 2007
- **Adaptación Peruana:** Solano y Nuñez (2025)
- **Aplicación:** Individual
- **Ámbito de aplicación:** Adolescentes
- **Duración:** 20 a 25 minutos

- **Finalidad:** Contar con un instrumento que mida el nivel de Tecnoestrés.
- **Dimensiones:** Sobrecarga tecnológica, ansiedad tecnológica, conflicto tecno-vida, fatiga tecnológica.
- **Ítems:** 24 ítems
- **Escala:** Ordinal (Escala tipo Likert donde 1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = A veces, 4 = Frecuentemente, 5 = Siempre).
- **Escala valorativa:** Bajo de 24 a 55, indica un nivel bajo de tecnoestrés; el adolescente no experimenta estrés significativo por el uso de redes sociales. Medio de 56 a 87, indica un nivel moderado de tecnoestrés; el adolescente experimenta estrés ocasional por el uso de redes sociales. Alto de 88 a 120, indica un nivel alto de tecnoestrés; el adolescente experimenta estrés frecuente o severo por el uso de redes sociales.
- **Confiabilidad:** En la versión original la confiabilidad fue mediante Alfa de Cronbach de 0,81. En cuanto a la adaptación peruana la confiabilidad fue mediante Alfa de Cronbach de 0,79, en ambos casos la confiabilidad resultó alta.
- **Validez:** En la versión original la validez se manejó mediante la validez convergente y divergente. La validez en la adaptación peruana fue media el juicio de 5 expertos donde todos coincidieron que el instrumento es aplicable.

Variable 2

- **Ficha técnica de la Escala de Autoestima de Rosenberg**
- **Autor:** Rosemberg
- **Año:** 1965
- **Adaptación Peruana:** Saturno (2021)
- **Aplicación:** Individual
- **Ámbito de aplicación:** Adolescentes
- **Duración:** 20 a 25 minutos
- **Finalidad:** Contar con un instrumento que mida el nivel autoestima en adolescentes.

- **Dimensiones:** Autoconcepto, Autoaceptación, Competencia social, Autoeficacia.
- **Ítems:** 10 ítems en la versión original y 24 ítems en la adaptación peruana
- **Escala:** Ordinal (Escala de Likert donde 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = De acuerdo, 4 = Totalmente de acuerdo).
- **Escala valorativa:** Bajo de 24 a 47, indica una autoestima baja; el adolescente tiene una percepción negativa de sí mismo. Medio de 48 a 71, indica una autoestima moderada; el adolescente tiene una percepción equilibrada de sí mismo, con áreas de mejora. Alto de 72 a 96, indica una autoestima alta; el adolescente tiene una percepción positiva y saludable de sí mismo.
- **Confiabilidad:** En la versión original la confiabilidad fue mediante Alfa de Cronbach de 0,81. En la adaptación peruana el instrumento fue analizado a través de la prueba omega de McDonald, donde el instrumento designado para medir la autoestima de Rosenberg, alcanzó un coeficiente de 0,83.
- **Validez:** En la versión original la validez se manejó mediante la validez convergente y divergente. En la adaptación peruana el instrumento ha sido validado a través de la prueba Kaiser-Meyer-Olkin y Bartlett, obteniendo como resultados un puntaje de 0,756 el cual es mayor a 0,70. Esto quiere decir que la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) es válida.

Respecto a las garantías psicométricas de las herramientas de recolección de datos, cabe destacar que ambos cuestionarios cuentan con un sólido respaldo metodológico fundamentado en sus publicaciones matrices y en sus respectivas estandarizaciones en el entorno nacional. Por un lado, la Escala de Tecnoestrés demostró una alta validez convergente y divergente en su versión original de Tarafdar et al. (2007) con un Alfa de Cronbach de 0,81, consistencia que se mantuvo altamente competitiva en la adaptación peruana de Solano y Núñez (2025) al alcanzar un coeficiente Alfa de 0,79 y una validez

confirmada mediante el consenso unánime de un juicio de 5 expertos calificados. Por otro lado, la Escala de Autoestima de Rosenberg, desarrollada originalmente en 1965 con un Alfa de 0,81 y criterios de validez convergente, fue rigurosamente optimizada en la adaptación peruana de Saturno (2021); esta versión nacional no solo demostró una óptima consistencia interna evaluada mediante la prueba Omega de McDonald con un coeficiente de 0,83, sino que también fue validada estructuralmente a través del análisis de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett, obteniendo un puntaje de 0,756 que confirma la idoneidad, validez y aplicabilidad de la escala para medir las dimensiones del constructo en la población adolescente estudiada.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Las técnicas y el análisis de los resultados empleados para el procesamiento de los datos y la contrastación de las hipótesis se sustentaron en procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales.

- En primer término, se procedió con la caracterización y el análisis descriptivo de los constructos analizados mediante el cálculo de las distribuciones de frecuencias absolutas y porcentuales, complementado con la estimación de medidas de tendencia central como la media aritmética y la moda. Los hallazgos derivados de este procesamiento fueron estructurados y sistematizados formalmente a través de tablas de contingencia y representaciones gráficas de barras, herramientas estadísticas que facilitaron la visualización objetiva y la interpretación rigurosa de las manifestaciones y niveles prevalecientes tanto del tecnoestrés por uso de redes sociales como de la autoestima en la población escolar de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, localizada en el distrito de Puños, provincia de Huamalíes, región Huánuco.
- De manera complementaria, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, un procedimiento metodológico idóneo debido a que el tamaño de la muestra bajo estudio fue superior a las 50 unidades de análisis, teniendo como propósito fundamental examinar

la distribución de los datos empíricos y fundamentar la selección del estimador analítico más adecuado para la fase de contrastación de las hipótesis. Los hallazgos derivados de esta evaluación estadística evidenciaron que las puntuaciones de las variables no se aproximaban a una distribución teórica normal; razón por la cual se determinó la pertinencia metodológica de emplear un estadístico de naturaleza no paramétrica para el análisis de las correlaciones.

- En consecuencia, para la fase de análisis inferencial se determinó la aplicación del coeficiente de correlación de Rho de Spearman, un estimador no paramétrico que facilitó la contrastación empírica de las hipótesis al evaluar con rigor la existencia, la dirección lineal y la intensidad o magnitud de la asociación entre el tecnoestrés derivado del uso de plataformas virtuales y los niveles de autoestima en la población escolar de educación secundaria perteneciente a la Institución Educativa Nacional N.º 32472.

3.4.1. PLAN DE TABULACIÓN

Posteriormente, se ejecutó la sistematización de la información empírica mediante un plan de tabulación estructurado, procedimiento que permitió ordenar, clasificar y presentar los resultados de manera clara y sistemática, optimizando así las fases de análisis descriptivo e inferencial para las variables tecnoestrés por uso de redes sociales y autoestima en adolescentes. Dicha estrategia de ordenamiento se operacionalizó en estricta correspondencia con las dimensiones teóricas de cada constructo; de este modo, para el tecnoestrés se examinaron los componentes de sobrecarga tecnológica, ansiedad tecnológica, conflicto tecno-vida y fatiga tecnológica, mientras que para la autoestima se evaluaron las dimensiones de autoconcepto, autoaceptación, competencia social y autoeficacia.

Las unidades de datos numéricos provinieron de los reactivos de los instrumentos administrados a la muestra censal: el Cuestionario de Tecnoestrés por Uso de Redes Sociales, el cual consta de 24 ítems distribuidos equitativamente a razón de seis reactivos por dimensión, y

el Cuestionario de Autoestima en Adolescentes adaptado formalmente a partir de la Escala de Autoestima de Rosenberg, integrado de igual manera por 24 ítems con una representatividad de seis indicadores por cada subescala. Sobre la base de esta matriz de datos, se procedió con la construcción y el diseño de las tablas estadísticas pertinentes, orientadas de forma unívoca a dar cumplimiento riguroso a los objetivos generales y específicos formulados en el protocolo de investigación.

- Para la fase de análisis descriptivo, orientada a caracterizar las manifestaciones y niveles de severidad de los constructos tecnoestrés y autoestima tanto en su configuración global como en sus respectivas subdivisiones dimensionales, se estructuró un conjunto de cuatro tablas estadísticas bidimensionales. La primera matriz de datos se diseñó con el propósito de sistematizar la distribución de frecuencias del nivel global de tecnoestrés, procediendo a la categorización metodológica de los estudiantes evaluados en los rangos de gravedad bajo, medio y alto, en estricta observancia de los baremos y puntos de corte preestablecidos para el instrumento (bajo: de 24 a 55 puntos; medio: de 56 a 87 puntos; alto: de 88 a 120 puntos). En la configuración de dicha tabla, el vector de las filas se destinó a la ordenación de los niveles jerárquicos del constructo, en tanto que el vector de las columnas se reservó para la presentación analítica de las frecuencias absolutas y las frecuencias relativas porcentuales; una disposición métrica que facultó la identificación precisa de la tasa y proporción de adolescentes que evidenciaron cada nivel de afectación por tecnoestrés derivado del uso de plataformas virtuales.
- La segunda matriz estadística se estructuró para examinar la distribución de frecuencias correspondiente al nivel global de autoestima, clasificando metodológicamente a los estudiantes evaluados en las categorías de afectación baja, media y alta, en estricta concordancia con los baremos analíticos y los puntos de corte determinados para dicha escala (bajo: de 24 a 47 puntos; medio: de 48 a 71 puntos; alto: de 72 a 96 puntos). En el diseño de

este cuerpo tabular, el vector de las filas se organizó en función de los niveles jerárquicos del constructo psicológico, mientras que el vector de las columnas se dispuso para consignar las frecuencias absolutas y las frecuencias relativas porcentuales, una ordenación de los datos que permitió cuantificar con precisión la densidad muestral y determinar la representatividad porcentual de los adolescentes en cada uno de los segmentos de autovaloración previstos.

- La tercera tabla analítica se diseñó con el propósito de describir el comportamiento psicométrico de las dimensiones componentes del tecnoestrés a través de sus correspondientes medidas de tendencia central y de dispersión. En la arquitectura de este cuerpo tabular, el vector de las filas se destinó a la ordenación sistemática de las cuatro subescalas de la variable: sobrecarga tecnológica, ansiedad tecnológica, conflicto tecno-vida y fatiga tecnológica. Por su parte, el vector de las columnas se estructuró de forma multidimensional para albergar los estimadores estadísticos de la media aritmética, la mediana, la moda y las medidas de amplitud o rango, especificando los valores mínimos y máximos alcanzados en las puntuaciones empíricas. Esta sistematización de los datos estadísticos proveyó una base analítica rigurosa para identificar el nivel promedio de afectación en cada dominio y determinar, de manera comparativa, cuáles de estas áreas ejercieron un mayor impacto y vulnerabilidad en la población adolescente evaluada.
- La cuarta matriz analítica se estructuró con la finalidad de examinar el comportamiento psicométrico de las dimensiones constitutivas de la autoestima, recurriendo a la estimación de sus respectivas medidas de tendencia central y de dispersión. En la organización formal de este cuerpo tabular, el vector de las filas se reservó para la clasificación ordenada de las cuatro subescalas del constructo: autoconcepto, autoaceptación, competencia social y autoeficacia; en tanto, el vector de las columnas se dispuso para consignar los estimadores de la media aritmética, la mediana y la moda, así como los valores determinantes de la amplitud o rango métrico mediante

la especificación de los puntajes mínimos y máximos obtenidos. Esta sistematización de los datos estadísticos proveyó un marco de referencia idóneo que facilitó la identificación objetiva de los dominios de mayor consolidación o vulnerabilidad en la autopercepción y la estructura psicológica global de los adolescentes evaluados.

- Para la fase de análisis inferencial, cuyo propósito analítico residió en examinar la naturaleza y significancia de la asociación lineal entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima, así como la covariación entre sus respectivas dimensiones teóricas, se estructuró un conjunto de tres matrices estadísticas complementarias. La quinta tabla del cuerpo de resultados sistematizó los hallazgos derivados de la evaluación de la distribución empírica mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, un procedimiento metodológico cuya selección quedó fundamentada en el hecho de que el tamaño de la muestra bajo estudio fue superior a las 50 unidades de análisis. En la arquitectura formal de este cuerpo tabular, el vector de las filas se destinó a la ordenación de las variables en su configuración global (tecnoestrés general y autoestima general); por su parte, el vector de las columnas se dispuso para consignar de manera rigurosa tanto el valor del estimador matemático propiamente dicho como su correspondiente nivel de significancia asintótica o valor *p*. La presentación estructurada de estos índices métricos permitió corroborar de forma matemática la ausencia de normalidad en la distribución de las puntuaciones, justificando así la pertinencia y validez metodológica de aplicar un estadístico de naturaleza no paramétrica para la contrastación de las hipótesis.
- La sexta matriz estadística se estructuró con el propósito de plasmar los resultados del análisis de asociación lineal entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en su configuración global. En la organización formal de este cuerpo tabular, el vector de las filas se destinó a especificar la interacción y el cruce general entre ambos constructos psicológicos; por su parte, el vector de las

columnas se dispuso de manera sistemática para albergar los estimadores métricos fundamentales de la prueba inferencial: el coeficiente de correlación de Rho de Spearman (ρ), el nivel de significancia estadística o valor p , y la interpretación formal de la fuerza y el sentido del vínculo hallado. La ordenación de estos índices matemáticos proveyó el sustento empírico indispensable para determinar con rigor la existencia, la direccionalidad inversa o directa y el grado de significancia estadística de la relación entre ambas variables dentro de la muestra evaluada.

- Finalmente, la séptima matriz estadística se diseñó con el propósito de examinar de manera pormenorizada el comportamiento inferencial y los coeficientes de asociación lineal entre las dimensiones componentes del tecnoestrés y las dimensiones constitutivas de la autoestima. En la arquitectura analítica de este cuerpo tabular de doble entrada, el vector de las filas se destinó a la ordenación sistemática de las cuatro subescalas del tecnoestrés (sobrecarga tecnológica, ansiedad tecnológica, conflicto tecno-vida y fatiga tecnológica), en tanto que el vector de las columnas se organizó en función de las cuatro subescalas de la autoestima (autoconcepto, autoaceptación, competencia social y autoeficacia). En el punto de intersección de cada celda, se consignaron de forma rigurosa tanto el coeficiente de correlación de Rho de Spearman (ρ) como su respectivo nivel de significancia estadística o valor p ; una disposición métrica bidimensional que facultó la contrastación cruzada de las subvariables y facilitó la identificación de patrones específicos de relación, direccionalidad y vulnerabilidad recíproca entre los dominios teóricos de ambos constructos.
- La adopción de este riguroso plan de tabulación y ordenamiento métrico garantizó una sistematización estructurada, clara y metodológicamente comprensible de los hallazgos empíricos, proveyendo el soporte analítico necesario para dar cumplimiento unívoco a los objetivos del estudio y proceder con la contrastación formal de las hipótesis de investigación planteadas. Asimismo, con la finalidad de optimizar la visualización de los datos, las matrices

estadísticas fueron complementadas y validadas mediante representaciones gráficas de alta fidelidad psicométrica, tales como histogramas de frecuencias idóneos para examinar la distribución y asimetría de los puntajes globales y diagramas de dispersión, empleados para ilustrar de forma espacial la direccionalidad, tendencia y dispersión de las correlaciones no paramétricas estimadas. Esta aproximación metodológica bidimensional (tabular y gráfica) fortaleció la fase de interpretación de los datos, minimizando los sesgos de análisis y aportando un estándar de rigor científico óptimo para la discusión de los resultados.

3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS (ESTADÍGRAFOS)

Para el procesamiento, sistematización y examen crítico de los datos empíricos derivados de la administración de la Escala de Tecnoestrés (adaptada de Tarafdar) y la Escala de Autoestima de Rosenberg, se operacionalizó una estrategia analítica estructurada en dos fases complementarias: el análisis descriptivo y el análisis inferencial. Esta selección de pruebas estadísticas y estadígrafos se ejecutó con el propósito unívoco de dar respuesta rigurosa a los objetivos formulados y proceder con la contrastación de las hipótesis de investigación, garantizando el examen tanto a nivel global como en función de las subescalas constitutivas de cada constructo. De este modo, el plan de análisis abarcó de forma pormenorizada las dimensiones de sobrecarga tecnológica, ansiedad tecnológica, conflicto tecno-vida y fatiga tecnológica en el caso del tecnoestrés; así como los dominios de autoconcepto, autoaceptación, competencia social y autoeficacia correspondientes a la variable autoestima en la población adolescente.

- En el ámbito del análisis descriptivo, se procedió con la estimación de estadígrafos específicos orientados a caracterizar de manera rigurosa el comportamiento métrico de las variables objeto de estudio. En primera instancia, se determinaron las frecuencias absolutas y relativas porcentuales correspondientes a los niveles de

severidad del tecnoestrés y de la autoestima (bajo, medio y alto), un procedimiento que se ejecutó tanto para las puntuaciones globales como para cada una de sus subdivisiones dimensionales, con el propósito fundamental de cuantificar la densidad muestral e identificar la proporción exacta de adolescentes ubicados en cada categoría diagnóstica. De manera complementaria, se calcularon las medidas de tendencia central específicamente la media aritmética, la mediana y la moda en combinación con el rango absoluto (expresado a través de los valores mínimos y máximos alcanzados) para ambos constructos y sus respectivas subescalas. La obtención de estos estadígrafos no solo facilitó la descripción del nivel promedio de tecnoestrés y autoestima en el grupo censal, sino que también proveyó los criterios psicométricos necesarios para identificar las dimensiones más críticas y de mayor vulnerabilidad en cada variable, estructurando así una visión integral, objetiva y pormenorizada de la situación psicosocial de los adolescentes evaluados.

- En el ámbito del análisis inferencial, se operacionalizaron pruebas estadísticas de alta fidelidad metodológica orientadas a la contrastación empírica de las hipótesis de investigación. Inicialmente, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para los constructos de tecnoestrés global y autoestima global, un procedimiento estadístico cuya selección quedó fundamentada en el hecho de que el tamaño del grupo censal fue superior a las 50 unidades de análisis. El procesamiento de esta prueba generó el estimador matemático correspondiente y su respectivo nivel de significancia asintótica o valor p , parámetros métricos que permitieron determinar formalmente que las puntuaciones obtenidas no se aproximaban a una distribución teórica normal; este hallazgo proporcionó la justificación metodológica necesaria para descartar el uso de estadísticas lineales paramétricas y optar por enfoques de libre distribución. Sobre la base de esta determinación, se utilizó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman (ρ) para examinar y evaluar la

asociación lineal entre el tecnoestrés derivado del uso de plataformas virtuales y los niveles de autoestima, efectuando este análisis tanto para las puntuaciones generales como de forma cruzada entre sus respectivas dimensiones teóricas. La obtención de este estadígrafo no paramétrico, en conjunción con su valor p de significancia, aportó el sustento científico indispensable para establecer con rigor la direccionalidad, la magnitud o fuerza de asociación y el grado de significancia estadística del vínculo existente entre las variables analizadas en la población adolescente estudiada.

- Para garantizar el rigor metodológico y la precisión analítica en el procesamiento de los datos empíricos, la ejecución de todos los cálculos computacionales correspondientes a las pruebas estadísticas y estimadores de dispersión y tendencia central se centralizó mediante el software especializado Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 27.0 para entornos Windows. La utilización de esta herramienta informática de alta fidelidad psicométrica optimizó la fase de depuración de la matriz de datos, agilizó la segmentación de las subescalas dimensionales y automatizó de manera sistemática tanto el análisis descriptivo como las correlaciones inferenciales no paramétricas. Asimismo, el programa facilitó la exportación y generación directa de los reportes métricos y las tablas dinámicas que sirvieron de base para la estructuración final del cuerpo de resultados del presente estudio.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS.

En lo concerniente a los aspectos de rigor deontológico, la presente investigación se adhirió estrictamente a los principios éticos fundamentales que regulan el ámbito educativo y de las ciencias psicológicas, poniendo especial énfasis en el respeto a la dignidad, los derechos y el bienestar integral de los participantes. Debido a que la población de estudio estuvo constituida por menores de edad, el proceso ético se estructuró de manera bifásica e imperativa, priorizando los mecanismos de consentimiento y asentimiento

informado. En la primera fase, se gestionó el consentimiento informado por escrito, dirigido a los padres y/o tutores legales de los adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472 de Puños, Huamalíes, Huánuco, constituyéndose como el respaldo legal y la autorización expresa de los adultos responsables previo a la aplicación de los instrumentos. Salvaguardado este requisito, se procedió en una segunda fase a la aplicación del asentimiento informado individual con cada estudiante; este documento garantizó que los adolescentes comprendieran de forma clara, oportuna y en un lenguaje accesible la naturaleza del estudio, formalizando su aceptación voluntaria y su derecho ético a participar o retirarse. De esta manera, la articulación de ambos procedimientos aseguró el estricto cumplimiento del principio de autonomía, permitiendo que tanto los representantes legales como los propios menores decidieran libremente su inclusión en la investigación, en un entorno completamente exento de coerción, presión institucional u obligación.

- **Principio de beneficencia:** Este principio fue considerado durante el desarrollo de la investigación, procurando maximizar los beneficios potenciales para los participantes mediante la aplicación de los instrumentos en un ambiente adecuado, respetuoso y acorde a su edad. Asimismo, se destacó que la información obtenida contribuirá a una mejor comprensión del tecnoestrés por uso de redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes, lo que podrá servir como base para el diseño de futuras estrategias educativas y preventivas orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional en el contexto escolar.
- **Principio de no maleficencia:** El principio de no maleficencia fue respetado en todas las etapas del estudio, asegurando que la participación de los adolescentes no generara daño físico, psicológico ni emocional alguno. Los instrumentos utilizados no implicaron riesgos para los participantes y la información recolectada fue tratada con estricta confidencialidad, siendo utilizada exclusivamente con fines académicos y de investigación. Asimismo, se respetaron las buenas

prácticas éticas en investigación científica, garantizando la originalidad del trabajo y evitando cualquier forma de plagio.

- **Principio de autonomía:** En aplicación de este principio, se brindó a los adolescentes y a sus padres y/o tutores legales información clara y comprensible sobre los objetivos, procedimientos y alcances de la investigación. Se les informó que la participación fue voluntaria y que podían retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello generara consecuencias negativas. La aceptación de participación se formalizó mediante la firma del consentimiento informado por parte de los padres o tutores y el asentimiento informado de los estudiantes.
- **Principio de justicia:** Este principio se aplicó garantizando un trato equitativo e imparcial a todos los participantes del estudio. Los instrumentos de investigación fueron aplicados de manera uniforme, sin discriminación alguna por razones de género, edad, grado de estudio, condición social, religión u otra característica personal. En todo momento, se aseguró un trato respetuoso, ético y digno a cada adolescente que formó parte de la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 2

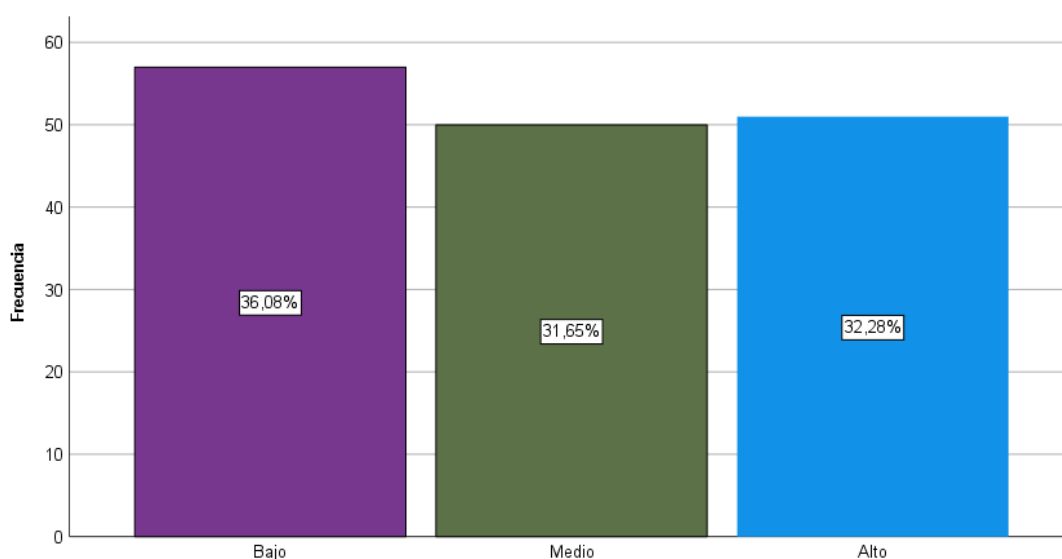
Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión sobrecarga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	57	36,08	36,08	36,08
	Medio	50	31,65	31,65	67,72
	Alto	51	32,28	32,28	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

Figura 1

Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión sobrecarga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

En la Tabla 2 y la Figura 1 se observó que el 36,08 % de los adolescentes presentó un nivel bajo de sobrecarga tecnológica, seguido del 32,28 % con nivel alto y el 31,65 % con nivel medio. Estos resultados evidencian que, si bien una mayor proporción de estudiantes percibió bajas exigencias tecnológicas asociadas al uso de redes sociales, existe también un porcentaje

significativo de adolescentes que experimentó niveles medio y alto de sobrecarga tecnológica.

Tabla 3

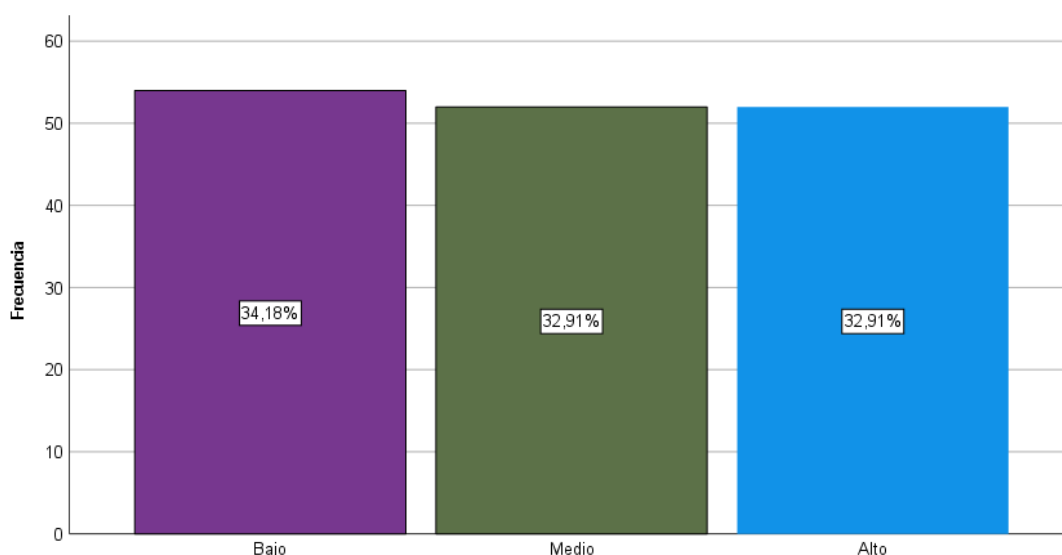
Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión ansiedad tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	54	34,18	34,18	34,18
	Medio	52	32,91	32,91	67,09
	Alto	52	32,91	32,91	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

Figura 2

Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión ansiedad tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

En la Tabla 3 y Figura 2 se evidenció que el 34,18 % de los adolescentes presentó un nivel bajo de ansiedad tecnológica, mientras que el 32,91 % se ubicó tanto en el nivel medio como en el nivel alto. Estos resultados muestran una distribución equilibrada entre los tres niveles, con un ligero predominio del nivel bajo, lo que indica que, aunque una mayor proporción de estudiantes manifestó baja ansiedad asociada al uso de redes sociales, existe también un porcentaje considerable de adolescentes con niveles medio y alto de ansiedad tecnológica.

Tabla 4

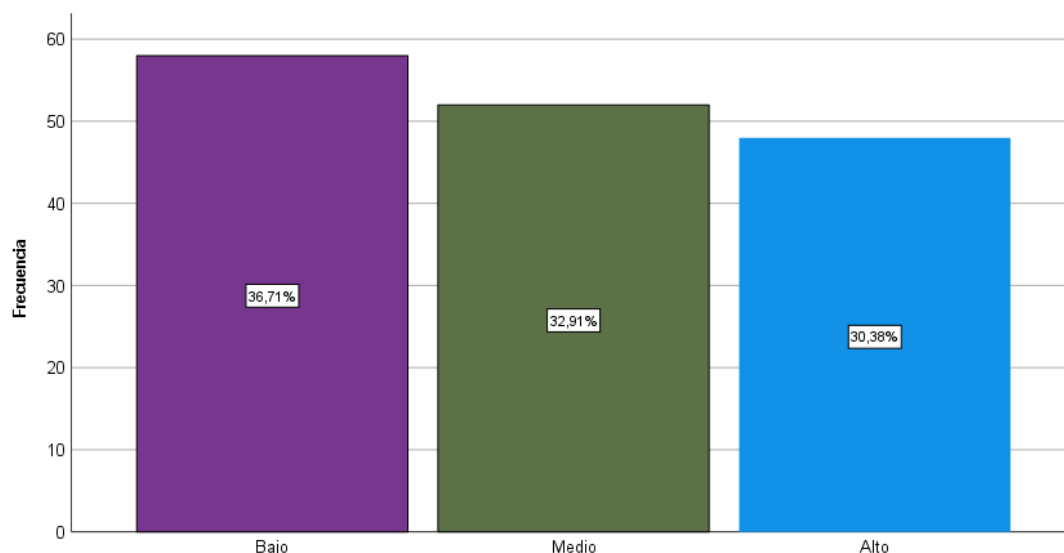
Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión conflicto tecno-vida en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	58	36,71	36,71	36,71
	Medio	52	32,91	32,91	69,62
	Alto	48	30,38	30,38	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

Figura 3

Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión conflicto tecno-vida en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

En la Tabla 4 y la Figura 3 se evidenció que el 36,71 % de los adolescentes presentó un nivel bajo de conflicto tecno-vida, seguido del 32,91% con nivel medio y del 30,38 % con nivel alto. Estos resultados muestran un ligero predominio del nivel bajo; sin embargo, se identificó también un porcentaje importante de estudiantes con niveles medio y alto, lo que indica que el uso de redes sociales generó interferencias relevantes en la vida académica y personal de una parte significativa de los adolescentes.

Tabla 5

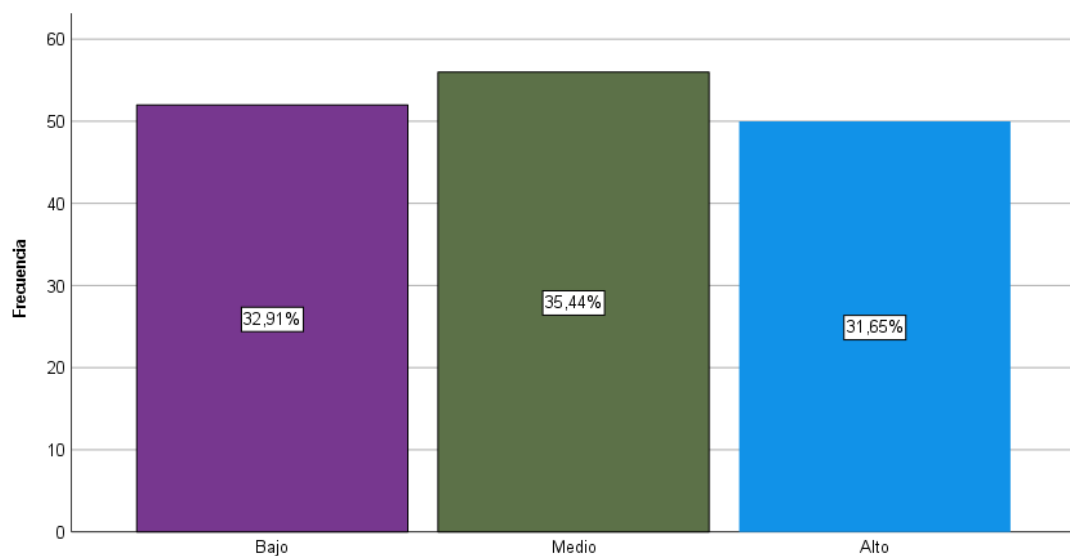
Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión fatiga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	52	32,91	32,91	32,91
	Medio	56	35,44	35,44	68,35
	Alto	50	31,65	31,65	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

Figura 4

Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en la dimensión fatiga tecnológica en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

En la Tabla 5 y la Figura 4 se observó que el 35,44 % de los adolescentes presentó un nivel medio de fatiga tecnológica, seguido del 32,91 % con nivel bajo y del 31,65 % con nivel alto. Estos resultados evidencian que la mayor proporción de estudiantes experimentó una fatiga tecnológica moderada asociada al uso de redes sociales; sin embargo, se identificó también un porcentaje considerable de adolescentes con niveles altos de fatiga, lo que sugiere la presencia de cansancio físico y mental relacionado con el uso frecuente de estas plataformas.

Tabla 6

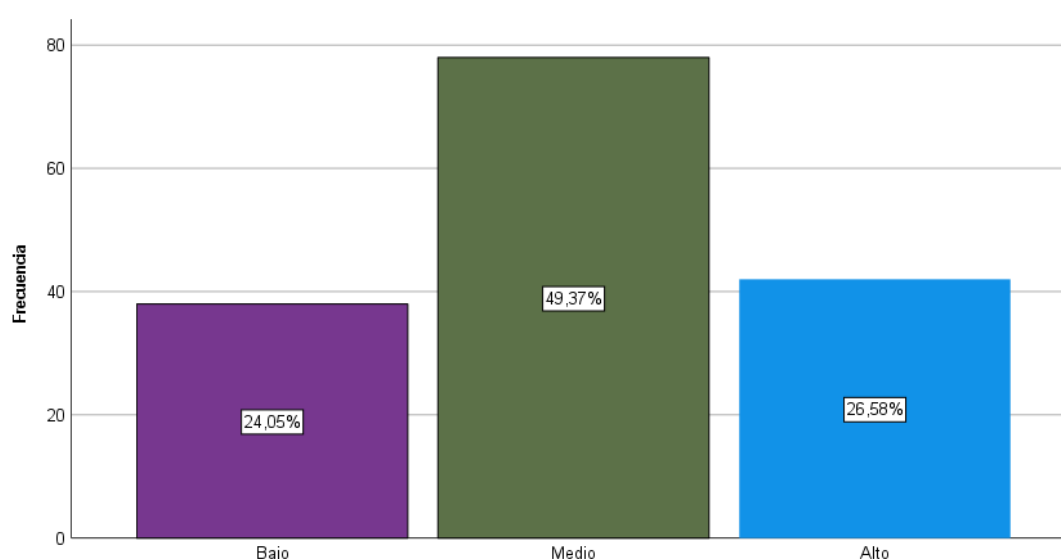
Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	38	24,05	24,05	24,05
	Medio	78	49,37	49,37	73,42
	Alto	42	26,58	26,58	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

Figura 5

Niveles del tecnoestrés por uso de redes sociales en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Tecnoestrés de Tarafdar

En la Tabla 6 y la Figura 5 se evidenció que el 49,37 % de los adolescentes presentó un nivel medio de tecnoestrés por uso de redes sociales, seguido del 26,58 % con nivel alto y del 24,05 % con nivel bajo. Estos resultados indican que la mayor proporción de estudiantes experimentó un nivel moderado de tecnoestrés, lo que sugiere que el uso de redes sociales generó demandas tecnológicas perceptibles en esta población. Asimismo, se identificó un grupo considerable de adolescentes con niveles altos de tecnoestrés, lo que evidencia la presencia de efectos potencialmente negativos asociados al uso intensivo de estas plataformas.

Tabla 7

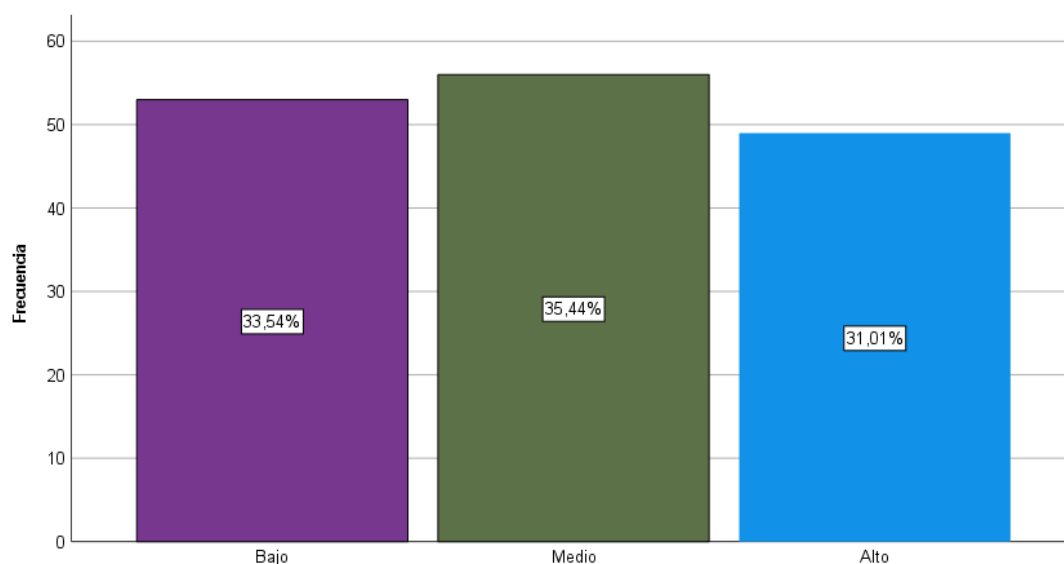
Niveles de autoestima en la dimensión autoconcepto en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalés - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	53	33,54	33,54	33,54
	Medio	56	35,44	35,44	68,99
	Alto	49	31,01	31,01	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

Figura 6

Niveles de autoestima en la dimensión autoconcepto en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalés - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

En la Tabla 7 y la Figura 6 se evidenció que el 35,44 % de los adolescentes presentó un nivel medio de autoestima en la dimensión autoconcepto, seguido del 33,54 % con nivel bajo y del 31,01 % con nivel alto. Estos resultados indican que la mayor proporción de estudiantes manifestó una percepción moderada sobre sí mismos; no obstante, se identificó también un grupo importante de adolescentes con niveles bajos de autoconcepto, lo que sugiere la presencia de dificultades en la valoración personal en una parte de la población estudiada, así como otro grupo con niveles altos que reflejan una percepción positiva de sí mismos.

Tabla 8

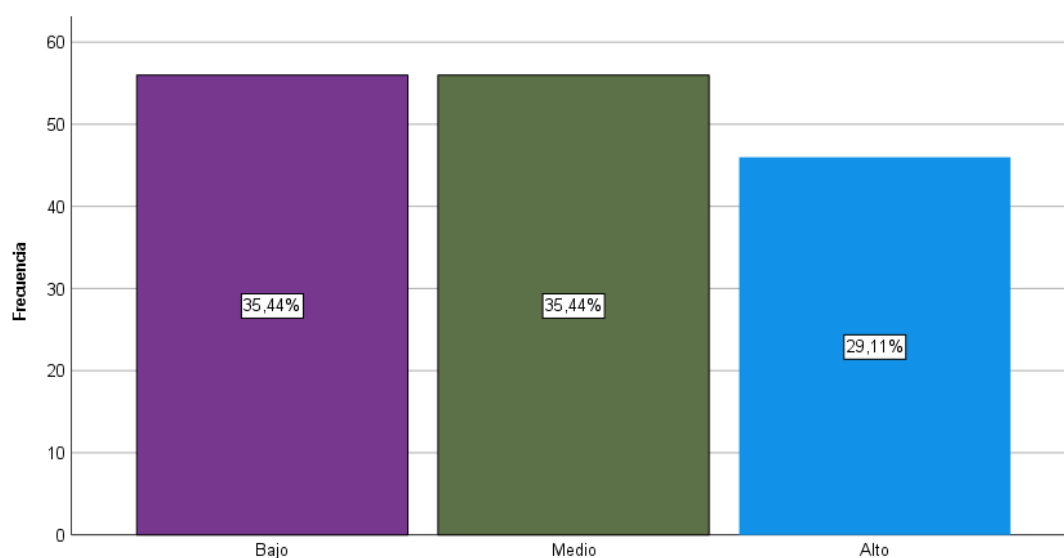
Niveles de autoestima en la dimensión autoaceptación en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	56	35,44	35,44	35,44
	Medio	56	35,44	35,44	70,89
	Alto	46	29,11	29,11	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

Figura 7

Niveles de autoestima en la dimensión autoaceptación en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

En la Tabla 8 y la Figura 7 se observó que el 35,44 % de los adolescentes se ubicó tanto en el nivel bajo como en el nivel medio de autoestima en la dimensión autoaceptación, mientras que el 29,11 % presentó un nivel alto. Estos resultados evidencian que una proporción importante de estudiantes mostró dificultades para aceptarse a sí mismos, reflejadas en los niveles bajo y medio; sin embargo, se identificó también un grupo significativo de adolescentes con un nivel alto de autoaceptación, lo que indica una valoración positiva de sí mismos en esta dimensión.

Tabla 9

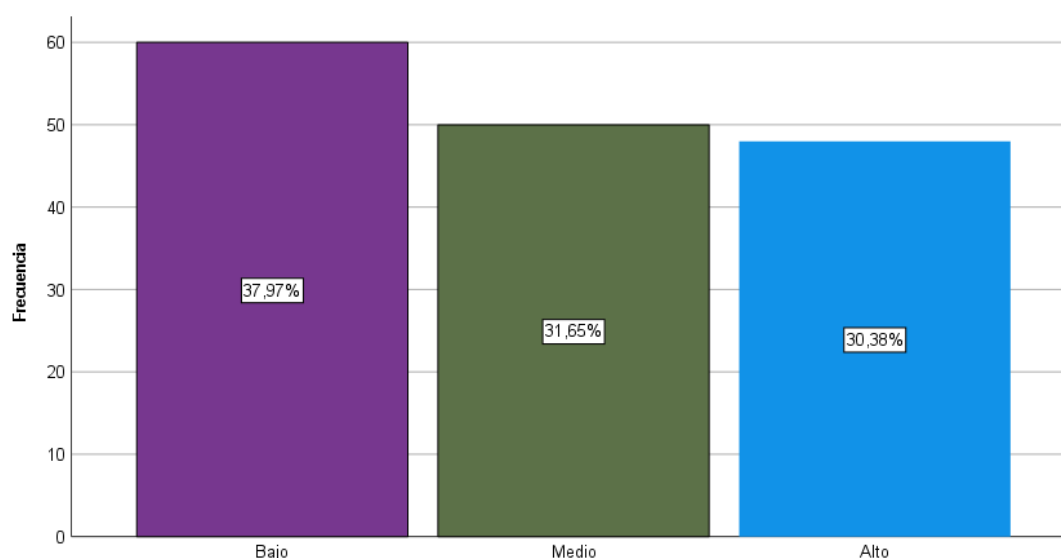
Niveles de autoestima en la dimensión competencia social en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	60	37,97	37,97	37,97
	Medio	50	31,65	31,65	69,62
	Alto	48	30,38	30,38	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

Figura 8

Niveles de autoestima en la dimensión competencia social en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

En la Tabla 9 y la Figura 8 se evidenció que el 37,97 % de los adolescentes presentó un nivel bajo de autoestima en la dimensión competencia social, seguido del 31,65 % con nivel medio y del 30,38 % con nivel alto. Estos resultados indican que una mayor proporción de estudiantes mostró dificultades en su percepción de habilidades sociales y de interacción con los demás; no obstante, se identificó también un grupo importante de adolescentes con niveles medio y alto, lo que sugiere la presencia de recursos sociales y habilidades de convivencia adecuadas en una parte significativa de la población estudiada.

Tabla 10

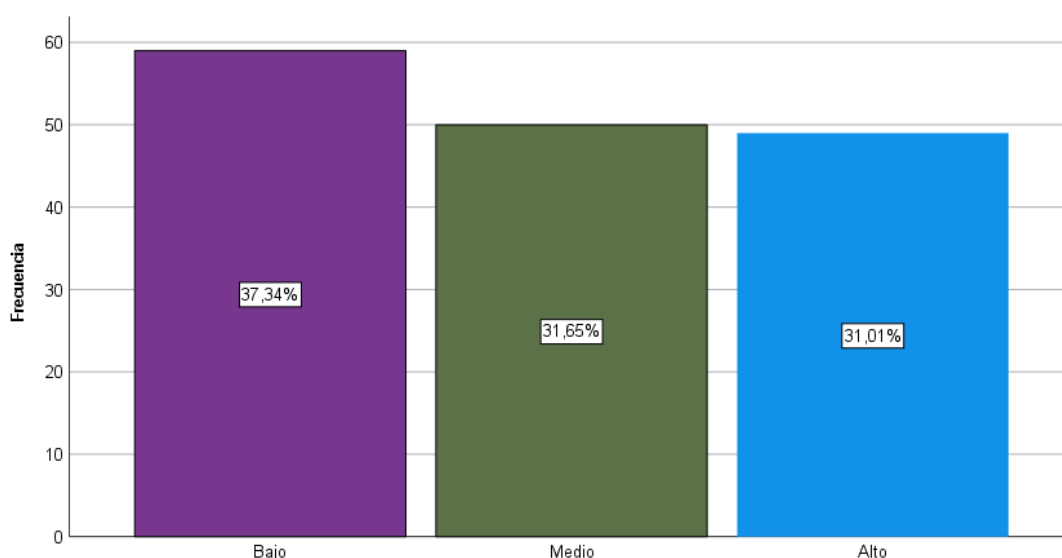
Niveles de autoestima en la dimensión autoeficacia en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	59	37,34	37,34	37,34
	Medio	50	31,65	31,65	68,99
	Alto	49	31,01	31,01	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

Figura 9

Niveles de autoestima en la dimensión autoeficacia en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

En la Tabla 10 y la Figura 9 se evidenció que el 37,34 % de los adolescentes presentó un nivel bajo de autoestima en la dimensión autoeficacia, seguido del 31,65 % con nivel medio y del 31,01 % con nivel alto. Estos resultados indican que una mayor proporción de estudiantes mostró una percepción limitada sobre su capacidad para afrontar retos y alcanzar objetivos personales; sin embargo, se identificó también un porcentaje importante de adolescentes con niveles medio y alto de autoeficacia, lo que refleja la presencia de confianza y sensación de competencia personal en una parte significativa de la población estudiada.

Tabla 11

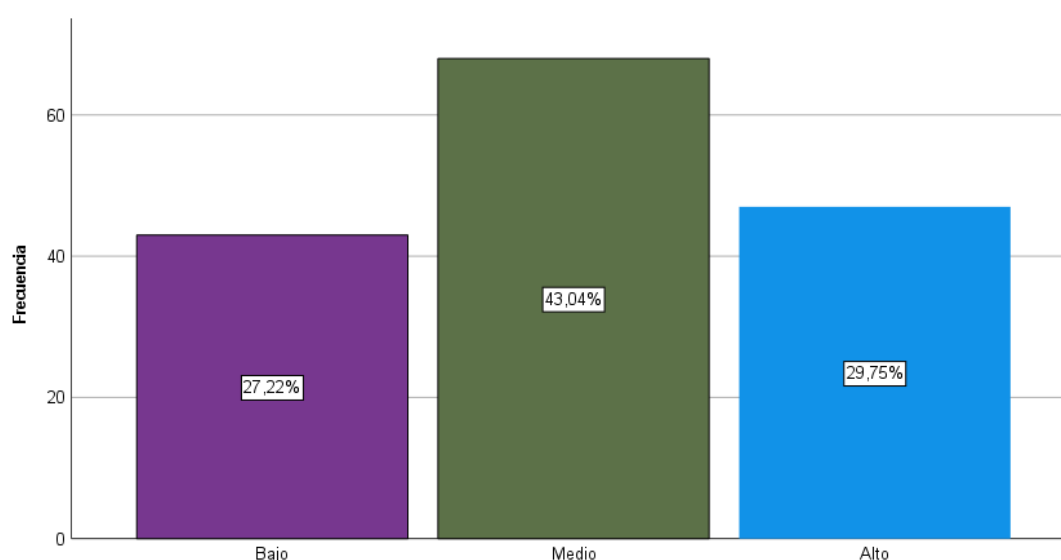
Niveles de autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	43	27,22	27,22	27,22
	Medio	68	43,04	43,04	70,25
	Alto	47	29,75	29,75	100,00
	Total	158	100,00	100,00	

Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

Figura 10

Niveles de autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025



Fuente. Escala de Autoestima de Rosenberg

En la Tabla 11 y la Figura 10 se evidenció que el 43,04 % de los adolescentes presentó un nivel medio de autoestima, seguido del 29,75 % con nivel alto y del 27,22% con nivel bajo. Estos resultados indican que la mayor proporción de estudiantes manifestó una autoestima moderada; no obstante, se identificó también un grupo importante de adolescentes con niveles altos de autoestima, lo que refleja una valoración positiva de sí mismos, así como otro grupo con niveles bajos que evidencia la necesidad de fortalecer la autoestima en una parte de la población estudiada.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.

Con el propósito de comprobar y contrastar las hipótesis formuladas en el estudio, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov–Smirnov, a fin de evaluar la significancia estadística y determinar la distribución de los datos recolectados.

Tabla 12

Prueba de normalidad Kolmogorov–Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Tecnoestrés por uso de redes sociales	,175	158	,001
Sobrecarga tecnológica	,176	158	,012
Ansiedad tecnológica	,167	158	,030
Conflicto tecno-vida	,150	158	,000
Fatiga tecnológica	,181	158	,009
Autoestima en adolescentes	,159	158	,012
Autoconcepto	,176	158	,012
Autoaceptación	,169	158	,044
Competencia social	,150	158	,015
Autoeficacia	,181	158	,000

En la Tabla 12 se muestran los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov–Smirnov, la cual fue utilizada debido a que el tamaño de la muestra fue mayor a 50 participantes ($n = 158$). Los valores de significancia obtenidos para el tecnoestrés por uso de redes sociales, la autoestima y todas sus dimensiones fueron inferiores al nivel de significancia de 0,05, lo que evidenció que los datos no presentaron una distribución normal. En consecuencia, al no cumplirse el supuesto de normalidad, se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman para la contrastación de las hipótesis planteadas en el estudio.

a) Contraste de hipótesis general

Hi: Existe relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho: No existe relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Tabla 13

Correlación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

Rho de Spearman			Tecnoestrés por uso de redes sociales	Autoestima
	Tecnoestrés por uso de redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	-,434**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	158	158
	Autoestima	Coefficiente de correlación	-,434**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	158	158

En la Tabla 13 se presentan los resultados del análisis de correlación Rho de Spearman entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472. Los resultados evidenciaron un coeficiente de correlación negativo y estadísticamente significativo ($\rho = -0,434$; $p = 0,000$), lo que indica la existencia de una relación inversa entre ambas variables. Este hallazgo señala que, a mayores niveles de tecnoestrés por uso de redes sociales, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes, y viceversa. Asimismo, el valor del coeficiente permitió identificar que la relación fue de magnitud moderada, lo que evidencia una asociación relevante entre las variables analizadas.

En consecuencia, dado que el valor de significancia fue menor al nivel establecido ($p < 0,05$), se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis de investigación (H_i), concluyéndose que existe relación significativa entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes estudiados.

b) Contraste de hipótesis específica 1

HE1: Existe relación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho1: No existe relación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Tabla 14

Correlación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

			Sobrecarga tecnológica	Autoestima
Rho de Spearman	Sobrecarga tecnológica	Coeficiente de correlación	1,000	-,395**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	158	158
	Autoestima	Coeficiente de correlación	-,395**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	158	158

En la Tabla 14 se presentan los resultados del análisis de correlación Rho de Spearman entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472. Los resultados evidenciaron un coeficiente de correlación negativo y estadísticamente significativo ($\rho = -0,395$; $p = 0,000$), lo que indica la existencia de una relación inversa entre ambas variables.

Este resultado señala que a mayor sobrecarga tecnológica derivada del uso de redes sociales, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes, y viceversa. Asimismo, el valor del coeficiente permitió identificar que la relación fue de magnitud baja a moderada, lo que evidencia una asociación significativa entre las variables analizadas. En consecuencia, debido a que el valor de significancia fue menor al nivel establecido ($p < 0,05$), se rechazó la hipótesis nula (H_01) y se aceptó la hipótesis específica de investigación ($HE1$), concluyéndose que existe relación significativa entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes estudiados.

c) Contraste de hipótesis específica 2

HE2: Existe relación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho2: No existe relación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Tabla 15

Correlación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

			Ansiedad tecnológica	Autoestima
Rho de Spearman	Ansiedad tecnológica	Coefficiente de correlación	1,000	-,306**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	158	158
	Autoestima	Coefficiente de correlación	-,306**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	158	158

En la Tabla 15 se presentan los resultados del análisis de correlación Rho de Spearman entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472. Los resultados evidenciaron un coeficiente de correlación negativo y estadísticamente significativo ($p = -0,306$; $p = 0,000$), lo que indica la existencia de una relación inversa entre ambas variables.

Este resultado demuestra que a mayores niveles de ansiedad tecnológica asociada al uso de redes sociales, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes, y viceversa. Asimismo, el valor del coeficiente permitió identificar que la relación fue de magnitud baja, aunque estadísticamente significativa, lo que evidencia una asociación consistente entre las variables analizadas. En consecuencia, dado que el valor de significancia fue menor al nivel establecido ($p < 0,05$), se rechazó la hipótesis nula (H_02) y se aceptó la hipótesis específica de investigación ($HE2$), concluyéndose que existe relación significativa entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes estudiados.

d) Contraste de hipótesis específica 3

HE3: Existe relación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho3: No existe relación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Tabla 16

Correlación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

			Conflicto tecno- vida	Autoestima
Rho de Spearman	Conflicto tecno-vida	Coefficiente de correlación	1,000	-,288**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	158	158
	Autoestima	Coefficiente de correlación	-,288**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	158	158

En la Tabla 16 se presentan los resultados del análisis de correlación Rho de Spearman entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472. Los resultados evidenciaron un coeficiente de correlación negativo y estadísticamente significativo ($p = -0,288$; $p = 0,000$), lo que indica la existencia de una relación inversa entre ambas variables.

Este resultado demuestra que a mayores niveles de conflicto tecno-vida derivados del uso de redes sociales, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes, y viceversa. Asimismo, el valor del coeficiente permitió identificar que la relación fue de magnitud baja, aunque estadísticamente significativa, lo que evidencia una asociación consistente entre las variables analizadas. En consecuencia, dado que el valor de significancia fue menor al nivel establecido ($p < 0,05$), se rechazó la hipótesis nula (H_03) y se aceptó la hipótesis específica de investigación ($HE3$), concluyéndose que existe relación significativa entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes estudiados.

e) Contraste de hipótesis específica 4

HE4: Existe relación entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Ho4: No existe relación entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Tabla 17

Correlación entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

			Fatiga tecnológica	Autoestima
Rho de Spearman	Fatiga tecnológica	Coefficiente de correlación	1,000	-,322**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	158	158
	Autoestima	Coefficiente de correlación	-,322**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	158	158

En la Tabla 17 se presentan los resultados del análisis de correlación Rho de Spearman entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472. Los resultados evidenciaron un coeficiente de correlación negativo y estadísticamente significativo ($p = -0,322$; $p = 0,000$), lo que indica la existencia de una relación inversa entre ambas variables.

Este hallazgo demostró que a mayores niveles de fatiga tecnológica asociada al uso de redes sociales, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes, y viceversa. Asimismo, el valor del coeficiente permitió identificar que la relación fue de magnitud baja, aunque estadísticamente significativa, lo que evidencia una asociación consistente entre las variables analizadas. En consecuencia, dado que el valor de significancia fue menor al nivel establecido ($p < 0,05$), se rechazó la hipótesis nula (H_04) y se aceptó la hipótesis específica de investigación (HE4), concluyéndose que existe relación significativa entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes estudiados.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar la existencia de una relación negativa, de magnitud moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables, lo cual fue confirmado mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,434$; $p = 0,000$). Este hallazgo indicó que, a medida que aumentaron los niveles de tecnoestrés asociados al uso de redes sociales, los niveles de autoestima de los adolescentes tendieron a disminuir.

Estos resultados sugieren que el uso intensivo y demandante de las redes sociales generó efectos psicológicos adversos que se relacionaron negativamente en la valoración personal de los adolescentes. La presión constante por responder mensajes, mantenerse conectados, cumplir expectativas sociales digitales y gestionar múltiples estímulos tecnológicos podría haber incrementado sensaciones de agotamiento, tensión y desbordamiento, afectando la percepción que los estudiantes tuvieron de sí mismos, su autoconcepto y su confianza personal. En este sentido, el tecnoestrés se configuró como un factor psicosocial relevante que impactó desfavorablemente en la autoestima durante una etapa del desarrollo caracterizada por una alta vulnerabilidad emocional.

En comparación con estudios internacionales, los hallazgos del presente estudio coincidieron con lo reportado por Jaruga et al. (2025), quienes evidenciaron que el uso de redes sociales se asoció con una mayor probabilidad de baja autoestima en adolescentes y adultos jóvenes, especialmente cuando existieron presiones sociales y comparaciones constantes. De manera similar, Xu et al. (2023) señalaron que la autoestima desempeñó un papel clave frente a los efectos negativos del uso intensivo de redes sociales, destacando que niveles bajos de autoestima se vincularon con

mayores riesgos psicosociales. Estos antecedentes respaldan la dirección negativa de la relación encontrada en el presente estudio.

Asimismo, los resultados también guardaron concordancia con investigaciones nacionales como la de Anton y Vargas (2024) y Cueva (2022), quienes reportaron relaciones significativas entre el tecnoestrés y variables psicológicas relacionadas con el bienestar personal y el funcionamiento cognitivo. Aunque dichas investigaciones no abordaron directamente la autoestima, sus hallazgos refuerzan la evidencia de que el tecnoestrés afecta dimensiones psicológicas fundamentales, lo que coincide con los resultados obtenidos en adolescentes del contexto educativo de Puños – Huamalíes.

Contrariamente, los resultados del presente estudio discreparon parcialmente con lo reportado por Barturen (2023), quien no encontró una relación significativa entre el tecnoestrés y el bienestar psicológico en docentes. Esta discrepancia podría explicarse por diferencias en la población de estudio, el contexto educativo, la etapa del ciclo vital y el tipo de demandas tecnológicas experimentadas, considerando que los adolescentes presentan mayores niveles de exposición a redes sociales y una autoestima aún en proceso de consolidación.

En conjunto, los resultados obtenidos permitieron confirmar que el tecnoestrés por uso de redes sociales constituyó un factor significativamente asociado a la autoestima en adolescentes, evidenciando la necesidad de considerar el impacto psicológico del uso tecnológico en el ámbito educativo. Estos hallazgos aportan evidencia científica relevante al contexto local y contribuyen a fortalecer la comprensión del vínculo entre tecnología y salud mental en poblaciones adolescentes, respetando los alcances y limitaciones del diseño correlacional del estudio.

El presente objetivo específico 1 tuvo como finalidad identificar la relación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación negativa y estadísticamente significativa entre

ambas variables, confirmada mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,395$; $p = 0,000$). Este hallazgo indicó que, a mayores niveles de sobrecarga tecnológica, los adolescentes presentaron menores niveles de autoestima.

Estos resultados sugieren que la excesiva demanda tecnológica asociada al uso continuo de redes sociales como la necesidad de responder mensajes de manera inmediata, mantenerse permanentemente conectado, gestionar múltiples plataformas y atender estímulos digitales constantes pudo generar sensaciones de presión, saturación y pérdida de control, afectando negativamente la valoración personal de los adolescentes. En este sentido, la sobrecarga tecnológica se configuró como un factor que impactó desfavorablemente en la percepción que los estudiantes tuvieron de sus propias capacidades, su autoimagen y su confianza personal.

En comparación con estudios internacionales, los hallazgos coincidieron con lo reportado por Jaruga et al. (2025), quienes señalaron que la exposición constante a redes sociales se asoció con una mayor probabilidad de baja autoestima, especialmente cuando los adolescentes experimentaron presión social y sobreestimulación digital. De manera similar, Xu et al. (2023) evidenciaron que la intensidad del uso de redes sociales, mediada por factores de presión externa, se relacionó con una disminución de la autoestima, lo cual respalda la relación negativa encontrada en el presente estudio.

Asimismo, los resultados guardaron concordancia con investigaciones nacionales como la de Anton y Vargas (2024), quienes identificaron que el incremento de las demandas tecnológicas se relacionó significativamente con mayores niveles de tecnoestrés en estudiantes, afectando su bienestar psicológico. Aunque dicho estudio no abordó directamente la autoestima, sus hallazgos refuerzan la idea de que la sobrecarga tecnológica constituye un elemento estresor relevante que puede repercutir en dimensiones emocionales y personales, tal como se evidenció en la presente investigación.

Contrariamente, estos resultados difirieron de lo encontrado por Barturen (2023), quien no halló una relación significativa entre tecnoestrés y bienestar

psicológico en docentes. Esta discrepancia podría explicarse por las diferencias en la población estudiada, ya que los adolescentes se encuentran en una etapa de desarrollo emocional más vulnerable, con mayor exposición a redes sociales y con una autoestima aún en proceso de consolidación, a diferencia de los adultos con mayor madurez emocional y estrategias de afrontamiento más estables.

En conjunto, los hallazgos permitieron confirmar que la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales se relacionó de manera significativa e inversa con la autoestima en adolescentes, evidenciando que el exceso de demandas digitales puede constituir un riesgo para el desarrollo emocional saludable. Estos resultados resaltan la importancia de promover un uso equilibrado de las redes sociales y de implementar estrategias de orientación y prevención en el ámbito educativo, respetando los límites propios del diseño correlacional del estudio.

El presente objetivo específico 2 tuvo como propósito evaluar la relación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación negativa, estadísticamente significativa y de magnitud baja entre ambas variables, confirmada mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,306$; $p = 0,000$). Este hallazgo indicó que, a mayores niveles de ansiedad tecnológica asociada al uso de redes sociales, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes.

Estos resultados sugieren que la ansiedad generada por el uso de redes sociales manifestada en preocupaciones constantes por la interacción digital, el temor a la exclusión, la necesidad de aprobación social y la presión por responder de manera inmediata influyó negativamente en la percepción que los adolescentes tuvieron de sí mismos. En este sentido, la ansiedad tecnológica pudo haber afectado la autovaloración personal, incrementando sentimientos de inseguridad, tensión emocional y disminución de la confianza, propios de una etapa del desarrollo caracterizada por una alta sensibilidad social.

En comparación con investigaciones internacionales, los hallazgos coincidieron con lo reportado por Zhang et al. (2024), quienes evidenciaron una relación positiva entre la ansiedad social y el uso problemático de redes sociales, señalando que el incremento de estados ansiosos se asoció con un mayor impacto negativo en el bienestar emocional de los adolescentes. De igual forma, Xu et al. (2023) señalaron que la ansiedad derivada de la presión social y digital se relacionó con una menor autoestima, destacando que los adolescentes con mayores niveles de ansiedad tecnológica presentaron mayores dificultades en su autoconcepto y claridad personal.

Asimismo, los resultados se alinearon parcialmente con estudios nacionales como el de Cueva (2022), quien encontró una relación negativa entre el tecnoestrés y variables psicológicas asociadas al funcionamiento personal. Aunque dicho estudio se centró en habilidades cognitivas, sus hallazgos respaldan la idea de que los estados de tensión y ansiedad tecnológica afectan negativamente dimensiones psicológicas fundamentales, lo cual es consistente con la relación inversa encontrada entre ansiedad tecnológica y autoestima en el presente estudio.

Contrariamente, estos resultados difirieron de lo señalado por Barturen (2023), quien no halló una relación significativa entre tecnoestrés y bienestar psicológico en docentes. Esta discrepancia podría atribuirse a diferencias en el grupo etario y en las demandas emocionales asociadas al uso de redes sociales, considerando que los adolescentes presentan una mayor exposición a entornos digitales y una autoestima en proceso de construcción, lo que los hace más vulnerables a los efectos de la ansiedad tecnológica.

En conjunto, los hallazgos permitieron evidenciar que la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales se relacionó de manera significativa e inversa con la autoestima en adolescentes, resaltando la importancia de atender los factores emocionales asociados al uso de tecnologías digitales. Estos resultados refuerzan la necesidad de promover estrategias de acompañamiento emocional y educación digital en el ámbito escolar, orientadas a reducir la ansiedad tecnológica y fortalecer la autoestima, dentro de los alcances propios del diseño correlacional del estudio.

El presente objetivo específico tuvo como finalidad describir la relación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación negativa, estadísticamente significativa y de magnitud baja entre ambas variables, confirmada mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,288$; $p = 0,000$). Este hallazgo indicó que, a mayores niveles de conflicto tecno-vida, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes.

Estos resultados sugieren que la interferencia del uso de redes sociales en la vida personal, familiar y académica de los adolescentes generó efectos desfavorables en su valoración personal. La dificultad para equilibrar el tiempo dedicado a las actividades escolares, las relaciones interpersonales presenciales y el uso de plataformas digitales pudo haber provocado sentimientos de frustración, desorganización y pérdida de control, afectando negativamente la percepción que los adolescentes tuvieron de sí mismos y de su desempeño cotidiano.

En comparación con investigaciones internacionales, los hallazgos coincidieron con lo reportado por Zhang et al. (2024), quienes señalaron que el uso problemático de redes sociales se relacionó negativamente con variables de ajuste psicosocial, al generar conflictos entre las exigencias escolares y la vida personal de los adolescentes. De manera similar, Xu et al. (2023) destacaron que la falta de equilibrio entre las demandas sociales digitales y la vida cotidiana se asoció con una disminución de la autoestima, lo que respalda la relación inversa encontrada en el presente estudio.

Asimismo, los resultados se alinearon con antecedentes nacionales como el de Anton y Vargas (2024), quienes identificaron que las demandas tecnológicas excesivas generaron tensiones que afectaron el bienestar psicológico de los estudiantes. Aunque dicho estudio no evaluó directamente la autoestima, sus hallazgos refuerzan la idea de que los conflictos derivados del uso de tecnologías se relacionan negativamente en dimensiones emocionales y personales, lo cual es coherente con los resultados obtenidos en adolescentes del contexto educativo estudiado.

Contrariamente, estos resultados difirieron de los reportados por Barturen (2023), quien no encontró una relación significativa entre el tecnoestrés y el bienestar psicológico en docentes. Esta discrepancia podría explicarse por diferencias en la etapa del desarrollo, considerando que los adolescentes presentan mayores dificultades para regular el uso del tiempo digital y establecer límites entre la vida académica y el uso recreativo de redes sociales, a diferencia de los adultos que cuentan con estrategias de afrontamiento más consolidadas.

En conjunto, los hallazgos permitieron evidenciar que el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales se relacionó de manera significativa e inversa con la autoestima en adolescentes, resaltando la importancia de promover un uso equilibrado de las tecnologías digitales. Estos resultados subrayan la necesidad de fortalecer estrategias educativas orientadas a la gestión del tiempo, el autocontrol digital y la organización de actividades académicas y personales, respetando los alcances propios del diseño correlacional del estudio.

El presente objetivo específico tuvo como propósito establecer la relación entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación negativa, estadísticamente significativa y de magnitud baja entre ambas variables, confirmada mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,322$; $p = 0,000$). Este hallazgo indicó que, a mayores niveles de fatiga tecnológica, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes.

Estos resultados sugieren que el cansancio físico y mental derivado del uso prolongado de redes sociales caracterizado por agotamiento, irritabilidad, dificultad para concentrarse y desmotivación influyó negativamente en la valoración personal de los adolescentes. La exposición continua a estímulos digitales, notificaciones constantes y demandas de interacción pudo haber reducido la energía emocional necesaria para el afrontamiento cotidiano, afectando la percepción de eficacia personal y la confianza en sí mismos.

En comparación con estudios internacionales, los hallazgos coincidieron con lo reportado por Jaruga et al. (2025), quienes señalaron que el uso intensivo de redes sociales se asoció con consecuencias negativas en la salud mental y la autoestima, particularmente cuando los individuos experimentaron agotamiento y sobrecarga emocional. De manera similar, Xu et al. (2023) destacaron que los estados de fatiga vinculados al uso excesivo de plataformas digitales incrementaron el riesgo de efectos psicosociales adversos, incluyendo una menor valoración personal, lo cual respalda la relación inversa encontrada en el presente estudio.

Asimismo, los resultados guardaron coherencia con antecedentes nacionales como el de Cueva (2022), quien encontró que el tecnoestrés se relacionó negativamente con habilidades cognitivas en estudiantes universitarios, evidenciando que el agotamiento tecnológico afecta procesos psicológicos relevantes. Aunque dicho estudio no evaluó directamente la autoestima, sus hallazgos refuerzan la idea de que la fatiga tecnológica repercute negativamente en dimensiones psicológicas esenciales, lo cual es consistente con los resultados obtenidos en adolescentes.

Contrariamente, estos hallazgos difirieron de lo reportado por Barturen (2023), quien no identificó una relación significativa entre tecnoestrés y bienestar psicológico en docentes. Esta discrepancia podría explicarse por las diferencias etarias y contextuales, considerando que los adolescentes presentan una mayor intensidad de uso de redes sociales y una autoestima aún en proceso de consolidación, lo que los hace más vulnerables a los efectos del agotamiento tecnológico.

En conjunto, los resultados permitieron evidenciar que la fatiga tecnológica por uso de redes sociales se relacionó de manera significativa e inversa con la autoestima en adolescentes, destacando la importancia de prevenir el uso excesivo de plataformas digitales. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover hábitos digitales saludables, pausas tecnológicas y estrategias de autorregulación emocional en el ámbito educativo, respetando los alcances propios del diseño correlacional del estudio.

La información presentada en este capítulo del informe de tesis constituyó un aporte relevante, ya que permitió evidenciar que el tecnoestrés por uso de redes sociales se encontró significativamente relacionado con la autoestima en los adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025. Estos resultados pusieron de manifiesto que los adolescentes estuvieron expuestos a diversas demandas tecnológicas propias del uso frecuente de redes sociales, las cuales se relaciona directamente en su valoración personal, especialmente en contextos caracterizados por una alta interacción digital, presión social y constante conectividad.

En este contexto, resultó importante resaltar las principales fortalezas del presente estudio, entre las cuales destacó el cumplimiento riguroso de los criterios éticos y metodológicos. La investigación se desarrolló con una muestra censal de adolescentes, lo que permitió obtener una representación completa de la población estudiada. Asimismo, se emplearon instrumentos psicométricos validados y confiables, sometidos previamente a juicio de expertos, lo que garantizó una medición adecuada del tecnoestrés por uso de redes sociales y de la autoestima, fortaleciendo la solidez y credibilidad de los resultados obtenidos.

Del mismo modo, fue relevante destacar la importancia de evaluar el tecnoestrés y la autoestima en adolescentes, dado que estas variables se relacionan directamente en su bienestar psicológico, desarrollo emocional y desempeño académico. La comparación de los resultados del presente estudio con investigaciones previas, tanto nacionales como internacionales, permitió una comprensión más amplia del fenómeno analizado y reafirmó la pertinencia de abordar estas variables en contextos educativos, particularmente en poblaciones adolescentes de zonas rurales.

Respecto a la aplicabilidad externa de los resultados, fue necesario señalar que estos se circunscribieron exclusivamente a la población evaluada, por lo que no pueden ser generalizados a otros contextos educativos o grupos etarios con características distintas. En este sentido, se recomendó que futuras investigaciones amplíen el análisis a otras instituciones educativas y

contextos socioculturales, empleando diseños metodológicos diversos que permitan profundizar en la comprensión de la relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes.

Finalmente, los hallazgos del presente estudio resaltaron la necesidad de promover un uso equilibrado y saludable de las redes sociales en los adolescentes, mediante estrategias educativas orientadas al fortalecimiento de la autoestima, la autorregulación emocional y la gestión del tiempo digital. Asimismo, se consideró fundamental que las instituciones educativas implementen programas de orientación y acompañamiento psicoeducativo, con el fin de prevenir el tecnoestrés, reducir sus efectos negativos y contribuir al bienestar integral de los estudiantes, favoreciendo así un desarrollo personal y académico más saludable.

CONCLUSIONES

Las conclusiones que se identificaron en este trabajo de investigación fueron las siguientes.

- Se determinó que existió una relación negativa, estadísticamente significativa y de magnitud moderada entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025, evidenciada mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,434$; $p = 0,000$). Este resultado indicó que, a mayores niveles de tecnoestrés, menores niveles de autoestima presentaron los adolescentes evaluados.
- Se identificó que la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales se relacionó de manera negativa y estadísticamente significativa con la autoestima en los adolescentes, según el análisis realizado mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,395$; $p = 0,000$). Este hallazgo evidenció que el exceso de demandas tecnológicas y la presión por la conectividad constante se relacionan desfavorablemente en la valoración personal de los estudiantes.
- Se evaluó que la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales presentó una relación negativa, estadísticamente significativa y de magnitud baja con la autoestima en los adolescentes estudiados, confirmada a través de la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,306$; $p = 0,000$). Este resultado indicó que los estados de tensión, preocupación e inseguridad asociados al uso de redes sociales se vincularon con una disminución de la autoestima.
- Se describió que el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales mantuvo una relación negativa y estadísticamente significativa, aunque de magnitud baja, con la autoestima de los adolescentes, según la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,288$; $p = 0,000$). Este hallazgo reflejó que la interferencia del uso de redes sociales en la vida personal, familiar y académica se asoció con una menor valoración personal.

- Se estableció que la fatiga tecnológica por uso de redes sociales se relacionó de manera negativa y estadísticamente significativa con la autoestima en los adolescentes evaluados, evidenciada mediante la prueba Rho de Spearman ($\rho = -0,322$; $p = 0,000$). Este resultado indicó que el cansancio físico y mental derivado del uso prolongado de redes sociales influyó negativamente en la percepción de competencia y confianza personal.

RECOMENDACIONES

Al director de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco

- Implementar políticas institucionales y normas claras que regulen el uso de dispositivos móviles dentro del horario escolar, orientadas específicamente a mitigar el conflicto tecno-vida, protegiendo el espacio académico y personal del estudiante.
- Gestionar la incorporación de programas preventivos sobre bienestar digital en el Plan Anual de Trabajo (PAT), enfocados en dotar a los adolescentes de herramientas para afrontar la sobrecarga de información y la ansiedad tecnológica derivada de las redes sociales, fortaleciendo en paralelo su autoestima global.
- Fortalecer la articulación estratégica entre la dirección, el área de Psicología y los padres de familia para consolidar una red de soporte que aborde de forma integral la relación inversa hallada entre las demandas tecnológicas y la valoración personal de los estudiantes.

Al Área de Psicología de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco

- Diseñar y ejecutar programas de intervención psicológica orientados a reducir la fatiga tecnológica y la sobrecarga, utilizando los perfiles del estudio para priorizar talleres de autorregulación emocional y manejo del tiempo en pantalla.
- Realizar evaluaciones psicométricas periódicas utilizando los instrumentos validados en esta investigación, con el fin de monitorear de forma temprana el impacto de la ansiedad tecnológica sobre el autoconcepto, la competencia social y la autoeficacia de los adolescentes.
- Desarrollar espacios de orientación individual y grupal enfocados en el afrontamiento de la tensión, la preocupación y la necesidad de aprobación digital, factores vinculados directamente con la disminución de la autoestima.

A los padres de familia de los adolescentes

- Fomentar en el hogar hábitos digitales saludables mediante el establecimiento de horarios y límites claros para mitigar el conflicto tecno-vida, restituyendo el equilibrio necesario para sus responsabilidades académicas, el descanso y las interacciones familiares presenciales.
- Mantener una comunicación abierta y asertiva en el entorno familiar que contrarreste la presión digital, reforzando la autoaceptación y evitando que la búsqueda de validación externa en redes afecte la autoestima de sus hijos.
- Participar activamente en las escuelas para padres organizadas por la institución, con el propósito de capacitarse en pautas de supervisión que prevengan la sobrecarga y la ansiedad tecnológica en el hogar.

A los adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco

- Desarrollar prácticas de autocontrol y dosificación consciente en el uso de plataformas digitales, disminuyendo la sobreexposición y las respuestas inmediatas a notificaciones para reducir la sobrecarga e interferencia en sus vidas.
- Fortalecer su percepción de competencia, confianza y valía personal mediante actividades tangibles (deportivas, artísticas o académicas offline), disminuyendo la fatiga tecnológica y evitando comparaciones perjudiciales en entornos virtuales.
- Acudir oportunamente al área de Psicología o a adultos de confianza al experimentar estados latentes de tensión, cansancio mental, irritabilidad o inseguridad asociados a las dinámicas de las redes sociales.

Para el Programa Académico de Psicología

- Incorporar en las asignaturas de Psicología Educativa y de la Salud contenidos actualizados sobre salud mental digital, con énfasis

explícito en el impacto inverso que el tecnoestrés ejerce sobre el constructo de la autoestima en etapas vulnerables del desarrollo.

- Promover proyectos de investigación aplicada y el despliegue de internos de psicología enfocados en el diseño de programas de prevención de la ansiedad, fatiga y sobrecarga tecnológica, priorizando su ejecución en contextos escolares rurales.
- Impulsar programas de extensión universitaria que capaciten a comunidades educativas rurales en estrategias para resolver el conflicto tecno-vida y potenciar las dimensiones de la autoestima adolescente.
- A los estudiantes de Psicología
- Profundizar en el estudio del tecnoestrés social y sus repercusiones en la estructura de la personalidad y el bienestar emocional de las poblaciones escolares.
- Desarrollar futuras investigaciones científicas que expandan el análisis de la magnitud moderada y baja hallada en este estudio, utilizando metodologías comparativas o explicativas en diversas regiones socioculturales.
- Diseñar, validar y proponer programas preventivos estandarizados que aborden de forma combinada la disminución de la ansiedad tecnológica y el incremento de la autoeficacia y la competencia social en el ámbito escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. CONCYTEC. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barturen Panez, H. L. (2024). Tecnoestrés y bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023 [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académico USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5764>
- Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/15424>
- Cardenas, J., & Murayari Saurin, K. (2024). Relación entre el nivel de autoestima y la percepción estética de la sonrisa en adolescentes de la Institución Educativa N° 0004 Túpac Amaru, San Martín 2023 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional UNHEVAL. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/10503>
- Castro Estelo, L. Y. (2024). Niveles de autoestima en los alumnos del 2do año de secundaria del Colegio Nacional Mixto Príncipe Illathupa, Huánuco 2022 [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio

Institucional de la Universidad de Huánuco.
<https://repositorio.udh.pe/20.500.14257/5497>

Cueva Castillo, C. E. (2022). Tecnoestrés y habilidades cognitivas en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2022 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional de la Universidad César Vallejo.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/105020>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
<https://doi.org/10.47728/rudics.2018.01.01>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). Encuesta Nacional de Hogares 2019: Tecnologías de la información y comunicación.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1718/libro.pdf

Jaruga-Sękowska, S., Staśkiewicz-Bartecka, W., & Woźniak-Holecka, J. (2025). El impacto de las redes sociales en el riesgo de trastornos alimentarios y la autoestima entre adolescentes y adultos jóvenes: un análisis psicosocial en personas de 16 a 25 años. *Nutrientes*, 17.
<https://doi.org/10.3390/nu17020219>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>

Magallan, R., Rodas, J., & Valdez, A. (2020). Adicción a las redes sociales y procrastinación en estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(22), 323-335.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>

- Marín, J., & González, A. (2024). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una institución educativa de Boconó, Trujillo, 2023. GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud, (1), 1-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9163542>
- Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. Harper & Row. <https://archive.org/details/motivationperson00masl>
- Orneta Leyva, J. C. (2025). Dependencia emocional, depresión y autoestima en mujeres adolescentes víctimas de violencia en dos instituciones educativas, pública y privada, Huánuco 2023 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional UNHEVAL. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/17337>
- Orth U, Robins RW. El desarrollo de la autoestima [Internet]. Current Directions in Psychological Science. 2014;23(5):381–387. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. International Journal of Morphology, 35(1), 227-232. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037
- Öztürk S, Kırık AM. Autoestima y nivel de adicción a redes sociales en adolescentes [Internet]. Frontiers in Psychiatry. 2023;14:10309264. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.10309264>
- Pérez-Fuentes MC, Molero MM, Gázquez JJ, Oropesa NF. Autoestima y su relación con ansiedad, depresión y estrés académico en estudiantes universitarios [Internet]. Frontiers in Psychiatry. 2019;10:698. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00698>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

- Ragu-Nathan TS, Tarafdar M, Ragu-Nathan BS, Tu Q. The moderating effects of technostress creators on job performance [Internet]. *Information & Management*. 2008;45(7):237-244. Disponible en: <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>
- Reynolds L, George MJ, Dhir A, Underwood MK. Estrés digital en adolescentes: Frecuencias, correlatos y asociaciones longitudinales [Internet]. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:821446. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.821446>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.1037/11305-008>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Sabatini F, Sarracino F. ¿Facebook salvará o destruirá el capital social? Una investigación empírica sobre el efecto de las interacciones en línea en la confianza y las redes [Internet]. *Kyklos*. 2014;67(3):341–365. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/kykl.12060>
- Saturno Hinosa, C. C. (2022). *Clima social familiar y autoestima en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec de Villa El Salvador [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]*. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1651>
- Schmidt SCE, Anedda B, Woll A. Asociación del apoyo social y la resiliencia con el estrés digital en adolescentes [Internet]. *Journal of Media Literacy Education*. 2021;13(2):54–67. Disponible en: <https://doi.org/10.23860/JMLE-2021-13-2-5>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>

- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Solano Castro, V. V., & Núñez Lira, L. (2025). Tecnoestrés en estudiantes de educación superior. *Revista InveCom*, 5(2), e502018. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12809775>
- Sowislo JF, Orth U. ¿La baja autoestima predice depresión y ansiedad? Un metaanálisis de estudios longitudinales [Internet]. *Psychological Bulletin*. 2013;139(1):213–240. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Sudarsono Putri A, Pratama A, Ichsan A. Sobrecarga en redes sociales y tecnoestrés: Impactos en el rendimiento académico de los estudiantes [Internet]. *Proceedings of the 2023 International Conference on Computer Science and Information Systems (ICCSIS)*. 2023;22–29. Disponible en: <https://doi.org/10.1145/3626641.3627147>
- Tarafdar M, Cooper CL, Stich JF. The technostress trifecta: techno eustress, techno distress and design [Internet]. *Information Systems Journal*. 2019;29(1):6-42. Disponible en: [10.1111/isj.12169/full](https://doi.org/10.1111/isj.12169/full)
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Van Tuijl LA, de Jong PJ, Sportel BE, de Hullu E, Nauta MH. Autoestima implícita y explícita y su relación recíproca con síntomas de depresión y ansiedad social: Un estudio longitudinal en adolescentes [Internet]. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*.

2014;45(1):113–121. Disponible en:
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.09.004>

Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Presión de grupo y adicción a las redes sociales móviles en adolescentes: análisis de moderación de la autoestima y la claridad del autoconcepto. *Fronteras de la Salud Pública*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661>

Yao MZ, Ma W, Ma J. Sobrecarga en redes sociales y su efecto en el bienestar: Un metaanálisis [Internet]. *Computers in Human Behavior*. 2022;135:107367. Disponible en:
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107367>

Zeigler-Hill V. Conexiones entre la autoestima y la psicopatología [Internet]. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2011;41(3):157–164. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>

Zhang M, Zhao Y, Wen J. Sitios de redes sociales (SNS): Un arquetipo del tecnoestrés social [Internet]. *Heliyon*. 2024;10(6):e27961. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27961>

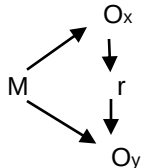
COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Pimentel Espinoza, A. (2026) *Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025*. [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco] Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN/ MUESTRA	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
PROBLEMA GENERAL ¿Qué relación existe entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?	OBJETIVO GENERAL Determinar la relación que existe entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.	HIPÓTESIS GENERAL Hi: Existe relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. Ho: No existe relación entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.	VARIABLE 1 Tecnoestrés por uso de redes sociales DIMENSIONES - Sobrecarga tecnológica - Ansiedad tecnológica - Conflicto tecno-vida - Fatiga tecnológica	ENFOQUE Cuantitativo ALCANCE Descriptivo correlacional DISEÑO No experimental transversal Descriptivo correlacional	POBLACIÓN La población estará compuesta por 158 adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472.	TÉCNICA -Encuesta INSTRUMENTOS •Escala de Tecnoestrés de Tarafdar •Escala de Autoestima de Rosenberg
PROBLEMA ESPECÍFICOS ¿Qué relación existe entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar la relación que existe entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.		VARIABLE 2 Autoestima en adolescentes DIMENSIONES - Autoconcepto - Autoaceptación	 Donde: M: muestra de estudio	MUESTRA La muestra será de tipo censal es decir estará compuesta por la misma cantidad de la población 158 adolescentes de la	

Puños - Huamalíes - Huánuco 2025? ¿Qué relación existe entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025? ¿Qué relación existe entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025? ¿Qué relación existe entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472,	Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. Evaluar la relación que existe entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. Describir la relación que existe entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. Establecer la relación que existe	HIPOTESIS ESPECÍFICAS HE1: Existe relación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. Ho1: No existe relación entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. HE2: Existe relación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472,	- Competencia social - Autoeficacia	O_x: Tecnoestrés por uso de redes sociales O_y: Autoestima en adolescentes r: Relación entre tecnoestrés por uso de redes y autoestima en adolescentes	Institución Educativa Nacional N°32472.
--	---	---	---	--	--

Puños - Huamalíes - Huánuco 2025?	entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.	Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. Ho2: No existe relación entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. HE3: Existe relación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025. Ho3: No existe relación entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa
--	--	---

Nacional N°32472,
Puños - Huamalíes -
Huánuco 2025.

HE4: Existe relación
entre la fatiga
tecnológica por uso
de redes sociales y la
autoestima en
adolescentes de la
Institución Educativa
Nacional N°32472,
Puños - Huamalíes -
Huánuco 2025.

Ho4: No existe
relación entre la
fatiga tecnológica por
uso de redes sociales
y la autoestima en
adolescentes de la
Institución Educativa
Nacional N°32472,
Puños - Huamalíes -
Huánuco 2025.

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Consentimiento informado

Mediante la firma de este documento, autorizo la participación de mi menor hijo(a) en la investigación titulada *"Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamaling - Huánuco 2025"*, desarrollada por una estudiante de la Universidad de Huánuco.

Entiendo que el objetivo de este estudio es **analizar la relación entre el nivel de tecnoestrés generado por el uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes de la mencionada institución educativa.**

Durante la investigación, a mi hijo(a) se le aplicarán dos cuestionarios estructurados:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, que evalúa las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que pueden presentarse ante el uso frecuente de redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, que permite conocer la valoración que el adolescente tiene de sí mismo(a) y su nivel de autoconfianza.

Se me ha informado que la aplicación de ambos instrumentos tendrá una **duración aproximada de 30 – 40 minutos**, y que las preguntas estarán relacionadas con **las experiencias personales y percepciones del adolescente** respecto a su uso de redes sociales y su autovaloración.

Comprendo que la participación de mi hijo(a) será **completamente voluntaria**, y que podrá **negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento**, sin que ello afecte sus calificaciones, relaciones escolares ni le genere consecuencia alguna.

Asimismo, se me ha garantizado que **toda la información recolectada será tratada de manera confidencial y anónima**, empleándose únicamente con fines académicos y científicos. No se registrará ningún dato personal que permita identificar a los participantes.

Confirmando haber sido **debidamente informado(a)** acerca de los propósitos, procedimientos y características del estudio, y manifiesto **mi consentimiento para que mi hijo(a) participe voluntariamente en esta investigación.**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del padre, madre o apoderado.....
22391948

Firma del investigador.....

Huánuco, 24 de noviembre, del 2025



Consentimiento informado

Mediante la firma de este documento, autorizo la participación de mi menor hijo(a) en la investigación titulada "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamallas - Huánuco 2025", desarrollada por una estudiante de la Universidad de Huánuco.

Entiendo que el objetivo de este estudio es **analizar la relación entre el nivel de tecnoestrés generado por el uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes** de la mencionada institución educativa.

Durante la investigación, a mi hijo(a) se le aplicarán **dos cuestionarios estructurados**:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, que evalúa las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que pueden presentarse ante el uso frecuente de redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, que permite conocer la valoración que el adolescente tiene de sí mismo(a) y su nivel de autoconfianza.

Se me ha informado que la aplicación de ambos instrumentos tendrá una **duración aproximada de 30 – 40 minutos**, y que las preguntas estarán relacionadas con **las experiencias personales y percepciones del adolescente** respecto a su uso de redes sociales y su autovaloración.

Comprendo que la participación de mi hijo(a) será **completamente voluntaria**, y que podrá **negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento**, sin que ello afecte sus calificaciones, relaciones escolares ni le genere consecuencia alguna.

Asimismo, se me ha garantizado que **toda la información recolectada será tratada de manera confidencial y anónima**, empleándose únicamente con fines académicos y científicos. No se registrará ningún dato personal que permita identificar a los participantes.

Confirmando haber sido **debidamente informado(a)** acerca de los propósitos, procedimientos y características del estudio, y manifiesto **mi consentimiento para que mi hijo(a) participe voluntariamente** en esta investigación.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del padre, madre o apoderado.....

Firma del investigador.....

Huánuco, 24 de noviembre del 2025



Consentimiento informado

Mediante la firma de este documento, autorizo la participación de mi menor hijo(a) en la investigación titulada *"Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamallas - Huánuco 2025"*, desarrollada por una estudiante de la Universidad de Huánuco.

Entiendo que el objetivo de este estudio es analizar la relación entre el nivel de tecnoestrés generado por el uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes de la mencionada institución educativa.

Durante la investigación, a mi hijo(a) se le aplicarán dos cuestionarios estructurados:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, que evalúa las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que pueden presentarse ante el uso frecuente de redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, que permite conocer la valoración que el adolescente tiene de sí mismo(a) y su nivel de autoconfianza.

Se me ha informado que la aplicación de ambos instrumentos tendrá una **duración aproximada de 30 – 40 minutos**, y que las preguntas estarán relacionadas con **las experiencias personales y percepciones del adolescente** respecto a su uso de redes sociales y su autovaloración.

Comprendo que la participación de mi hijo(a) será **completamente voluntaria**, y que podrá **negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento**, sin que ello afecte sus calificaciones, relaciones escolares ni le genere consecuencia alguna.

Asimismo, se me ha garantizado que **toda la información recolectada será tratada de manera confidencial y anónima**, empleándose únicamente con fines académicos y científicos. No se registrará ningún dato personal que permita identificar a los participantes.

Confirmando haber sido **debidamente informado(a)** acerca de los propósitos, procedimientos y características del estudio, y manifiesto mi **consentimiento para que mi hijo(a) participe voluntariamente** en esta investigación.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del padre, madre o apoderado.....

Firma del investigador.....



Huánuco, 25 de noviembre del 2025



Consentimiento Informado

Mediante la firma de este documento, autorizo la participación de mi menor hijo(a) en la investigación titulada "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamallies - Huánuco 2025", desarrollada por una estudiante de la Universidad de Huánuco.

Entiendo que el objetivo de este estudio es analizar la relación entre el nivel de tecnoestrés generado por el uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes de la mencionada institución educativa.

Durante la investigación, a mi hijo(a) se le aplicarán dos cuestionarios estructurados:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, que evalúa las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que pueden presentarse ante el uso frecuente de redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, que permite conocer la valoración que el adolescente tiene de sí mismo(a) y su nivel de autoconfianza.

Se me ha informado que la aplicación de ambos instrumentos tendrá una duración aproximada de 30 – 40 minutos, y que las preguntas estarán relacionadas con las experiencias personales y percepciones del adolescente respecto a su uso de redes sociales y su autovaloración.

Comprendo que la participación de mi hijo(a) será **completamente voluntaria**, y que podrá negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello afecte sus calificaciones, relaciones escolares ni le genere consecuencia alguna.

Asimismo, se me ha garantizado que **toda la información recolectada será tratada de manera confidencial y anónima**, empleándose únicamente con fines académicos y científicos. No se registrará ningún dato personal que permita identificar a los participantes.

Confirmando haber sido **debidamente informado(a)** acerca de los propósitos, procedimientos y características del estudio, y manifiesto mi consentimiento para que mi hijo(a) participe voluntariamente en esta investigación.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del padre, madre o apoderado... 

Firma del investigador... 

Huánuco, 24 de noviembre, del 2025



Consentimiento informado

Mediante la firma de este documento, autorizo la participación de mi menor hijo(a) en la investigación titulada "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamallas - Huánuco 2025", desarrollada por una estudiante de la Universidad de Huánuco.

Entiendo que el objetivo de este estudio es analizar la relación entre el nivel de tecnoestrés generado por el uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes de la mencionada institución educativa.

Durante la investigación, a mi hijo(a) se le aplicarán dos cuestionarios estructurados:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, que evalúa las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que pueden presentarse ante el uso frecuente de redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, que permite conocer la valoración que el adolescente tiene de sí mismo(a) y su nivel de autoconfianza.

Se me ha informado que la aplicación de ambos instrumentos tendrá una duración aproximada de 30 – 40 minutos, y que las preguntas estarán relacionadas con las experiencias personales y percepciones del adolescente respecto a su uso de redes sociales y su autovaloración.

Comprendo que la participación de mi hijo(a) será completamente voluntaria, y que podrá negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello afecte sus calificaciones, relaciones escolares ni le genere consecuencia alguna.

Asimismo, se me ha garantizado que toda la información recolectada será tratada de manera confidencial y anónima, empleándose únicamente con fines académicos y científicos. No se registrará ningún dato personal que permita identificar a los participantes.

Confirmo haber sido debidamente informado(a) acerca de los propósitos, procedimientos y características del estudio, y manifiesto mi consentimiento para que mi hijo(a) participe voluntariamente en esta investigación.

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del padre, madre o apoderado.....

Firma del investigador.....

Huánuco, 25 noviembre del 2025

ANEXO 3

ASENTIMIENTO INFORMADOS



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

1



Asentimiento informado

Título del proyecto: "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamallas - Huánuco 2025"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es Pimentel Espinoza, Andrea Lucia, soy alumna de la **Universidad de Huánuco** y estoy realizando una investigación que tiene como propósito conocer **cómo se relaciona el tecnoestrés por uso de redes sociales con la autoestima en los adolescentes** de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños.

Has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de esta institución y te encuentras dentro del grupo de edad adecuado para este estudio.

En esta investigación se te aplicarán **dos cuestionarios**:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, donde marcarás las opciones que mejor describan cómo te sientes o reaccionas cuando utilizas redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, en la que indicarás el grado en que estás de acuerdo con algunas frases sobre cómo te valoras a ti mismo(a).

No existen respuestas buenas ni malas; solo queremos conocer tu opinión personal. Toda la información que brindes será **confidencial y anónima**, es decir, **nadie sabrá lo que tú respondas ni se te identificará en ningún informe**.

Tu participación **no afectará tus calificaciones** ni tu relación con tus profesores o compañeros, y **no te causará ningún daño**. El tiempo aproximado para responder ambos cuestionarios es de **30 – 40 minutos**.

Recuerda que tu participación es **voluntaria**. Si en algún momento deseas retirarte del estudio, puedes hacerlo sin ningún problema.

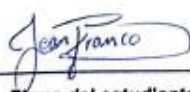
Por favor, lee con atención esta información. Si estás de acuerdo en participar de forma voluntaria, **firma este documento**. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero es importante que tú también estés de acuerdo

DNI del estudiante: 61557572

Edad: 16

Grado: 5º

Fecha: 24/11/2025


Firma del estudiante



Firma de la investigadora



Asentimiento Informado

Título del proyecto: "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamallas - Huánuco 2025"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es Pimentel Espinoza, Andrea Lucia, soy alumna de la Universidad de Huánuco y estoy realizando una investigación que tiene como propósito conocer cómo se relaciona el tecnoestrés por uso de redes sociales con la autoestima en los adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños.

Has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de esta institución y te encuentras dentro del grupo de edad adecuado para este estudio.

En esta investigación se te aplicarán **dos cuestionarios**:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, donde marcarás las opciones que mejor describan cómo te sientes o reaccionas cuando utilizas redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, en la que indicarás el grado en que estás de acuerdo con algunas frases sobre cómo te valoras a ti mismo(a).

No existen respuestas buenas ni malas; solo queremos conocer tu opinión personal. Toda la información que brindes será **confidencial y anónima**, es decir, **nadie sabrá lo que tú respondas ni se te identificará en ningún informe**.

Tu participación **no afectará tus calificaciones** ni tu relación con tus profesores o compañeros, y **no te causará ningún daño**. El tiempo aproximado para responder ambos cuestionarios es de **30 – 40 minutos**.

Recuerda que tu participación es **voluntaria**. Si en algún momento deseas retirarte del estudio, puedes hacerlo sin ningún problema.

Por favor, lee con atención esta información. Si estás de acuerdo en participar de forma voluntaria, **firma este documento**. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero es importante que tú también estés de acuerdo

DNI del estudiante: 62908730
Edad: 13
Grado: 8
Fecha: 24/11/2025

Firma del estudiante

Firma de la investigadora



Asentimiento Informado

Título del proyecto: "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamallés - Huánuco 2025"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es Pimentel Espinoza, Andrea Lucia, soy alumna de la **Universidad de Huánuco** y estoy realizando una investigación que tiene como propósito **conocer cómo se relaciona el tecnoestrés por uso de redes sociales con la autoestima en los adolescentes** de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños.

Has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de esta institución y te encuentras dentro del grupo de edad adecuado para este estudio.

En esta investigación se te aplicarán **dos cuestionarios**:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, donde marcarás las opciones que mejor describan cómo te sientes o reaccionas cuando utilizas redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, en la que indicarás el grado en que estás de acuerdo con algunas frases sobre cómo te valoras a ti mismo(a).

No existen respuestas buenas ni malas; solo queremos conocer tu opinión personal. Toda la información que brindes será **confidencial y anónima**, es decir, **nadie sabrá lo que tú respondas ni se te identificará en ningún informe**.

Tu participación **no afectará tus calificaciones** ni tu relación con tus profesores o compañeros, y **no te causará ningún daño**. El tiempo aproximado para responder ambos cuestionarios es de **30 – 40 minutos**.

Recuerda que tu participación es **voluntaria**. Si en algún momento deseas retirarte del estudio, puedes hacerlo sin ningún problema.

Por favor, lee con atención esta información. Si estás de acuerdo en participar de forma voluntaria, **firma este documento**. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero **es importante que tú también estés de acuerdo**.

DNI del estudiante: 63364540
Edad: 11
Grado: 1º
Fecha: 25/11/2025


Firma del estudiante


Firma de la investigadora



Asentimiento Informado

Título del proyecto: "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamaleños - Huánuco 2025"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es Pimentel Espinoza, Andrea Lucía, soy alumna de la **Universidad de Huánuco** y estoy realizando una investigación que tiene como propósito **conocer cómo se relaciona el tecnoestrés por uso de redes sociales con la autoestima en los adolescentes** de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños.

Has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de esta institución y te encuentras dentro del grupo de edad adecuado para este estudio.

En esta investigación se te aplicarán **dos cuestionarios**:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, donde marcarás las opciones que mejor describan cómo te sientes o reaccionas cuando utilizas redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, en la que indicarás el grado en que estás de acuerdo con algunas frases sobre cómo te valoras a ti mismo(a).

No existen respuestas buenas ni malas; solo queremos conocer tu opinión personal. Toda la información que brindes será **confidencial y anónima**, es decir, **nadie sabrá lo que tú respondas ni se te identificará en ningún informe**.

Tu participación **no afectará tus calificaciones** ni tu relación con tus profesores o compañeros, y **no te causará ningún daño**. El tiempo aproximado para responder ambos cuestionarios es de **30 – 40 minutos**.

Recuerda que tu participación es **voluntaria**. Si en algún momento deseas retirarte del estudio, puedes hacerlo sin ningún problema.

Por favor, lee con atención esta información. Si estás de acuerdo en participar de forma voluntaria, **firma este documento**. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero es importante que tú también estés de acuerdo

DNI del estudiante: 64557556

Edad: 17

Grado: 5º

Fecha: 24/11/2025


Firma del estudiante


Firma de la investigadora



Asentimiento Informado

Título del proyecto: "Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalfes - Huánuco 2025"

Estimado(a) estudiante:

Mi nombre es Pimentel Espinoza, Andrea Lucía, soy alumna de la Universidad de Huánuco y estoy realizando una investigación que tiene como propósito conocer cómo se relaciona el tecnoestrés por uso de redes sociales con la autoestima en los adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños.

Has sido elegido(a) para participar porque eres estudiante de esta institución y te encuentras dentro del grupo de edad adecuado para este estudio.

En esta investigación se te aplicarán **dos cuestionarios**:

1. **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar**, donde marcarás las opciones que mejor describan cómo te sientes o reaccionas cuando utilizas redes sociales.
2. **Escala de Autoestima de Rosenberg**, en la que indicarás el grado en que estás de acuerdo con algunas frases sobre cómo te valoras a ti mismo(a).

No existen respuestas buenas ni malas; solo queremos conocer tu opinión personal. Toda la información que brindes será **confidencial y anónima**, es decir, **nadie sabrá lo que tú respondas ni se te identificará en ningún informe**.

Tu participación **no afectará tus calificaciones** ni tu relación con tus profesores o compañeros, y **no te causará ningún daño**. El tiempo aproximado para responder ambos cuestionarios es de **30 – 40 minutos**.

Recuerda que tu participación es **voluntaria**. Si en algún momento deseas retirarte del estudio, puedes hacerlo sin ningún problema.

Por favor, **lee con atención esta información**. Si estás de acuerdo en participar de forma voluntaria, **firma este documento**. Tus padres o apoderados ya autorizaron tu participación, pero es importante que **tú también estés de acuerdo**.

DNI del estudiante: 62069666

Edad: 15

Grado: 3°

Fecha: 25/11/25

Firma del estudiante

Firma de la investigadora

ANEXO 4

SOLICITUD DE PERMISO PARA LA EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

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

Huánuco, 17 de noviembre de 2025

Solicito: Autorización para mi proyecto de investigación.

Mg. Edwing Nivardo Soto Tacto

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL N°32472

Yo, Andrea Lucia PIMENTEL ESPINOZA, identificada con D.N.I. 71896555, egresada de la carrera de Psicología de la Universidad de Huánuco. Me dirijo a usted de la manera más atenta y respetuosa para solicitar autorización para aplicar mis instrumentos psicológicos dominados: **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar y Escala de Autoestima de Rosenberg** para jóvenes adolescentes de este modo desarrollar el marco de mi estudio titulado “Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños – Huamalíes - Huánuco”

en los estudiantes del nivel secundario 1°, 2°, 3°, 4°, y 5° grado de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños – Huamalíes - Huánuco. Investigación que será desarrollada con fines académicos y tiene como propósito principal evaluar y aportar conocimientos socioemocionales.

Agradecida por la atención al presente, aprovecho la oportunidad para expresarle sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente



Andrea Lucia PIMENTEL ESPINOZA

D.N.I. 71896555



ANEXO 5

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO



DISTRITO DE PUÑOS
HUAMALIES - HUÁNUCO



UGEL HUAMALIES
I. E. I. N° 32472 - POQUE

"AÑO DE LA RECUPERACION Y CONSOLIDACION DE LA ECONOMÍA PERUANA"

AUTORIZACION

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INTEGRADA N° 32472 DE POQUE, DISTRITO DE PUÑOS, PROVINCIA DE HUAMALIES DE LA REGION HUANUCO, QUE AL FINAL SUSCRIBE:

AUTORIZA:

A la señorita **Andrea Lucía PIMENTEL ESPINOZA**, identificada con DNI. N° 71896555, egresada de la Universidad de Huánuco, en la especialidad de Psicología, para aplicar sus instrumentos psicológicos denominado: **Escala de Tecnoestrés de Tarafdar y Escala de Autoestima de Rosenberg**, para jóvenes adolescentes con los grados del primero al quinto de secundaria, desde el 24 al 25 de noviembre del presente año, brindando las facilidades del caso para su cabal cumplimiento.

Se expide el presente para conocimiento y demás fines que crea conveniente.

Poque, 21 de noviembre del 2025.



MINISTERIO DE EDUCACION
DRE HUÁNUCO UGEL HUAMALIES
I. E. I. N° 32472 POQUE
Mg. **JOHN N. SANCHEZ**
DIRECTOR

ANEXO 6

PLAN DE EJECUCIÓN

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



PLAN DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en
adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472,
Puños - Huamalíes - Huánuco 2025”**

PRESENTADO POR:

AUTORA: Pimentel Espinoza, Andrea Lucia

ASESORA: Mg. Mendoza Morales, Carmen

HUÁNUCO – PERÚ
2025

PLAN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Título de la investigación:** Tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, 2025.
- 1.2. Investigadora:** Pimentel Espinoza, Andrea Lucia
- 1.3. Asesora:** Mg. Mendoza Morales, Carmen
- 1.4. Institución:** Universidad de Huánuco – Programa Académico de Psicología
- 1.5. Lugar de aplicación:** Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco
- 1.6. Población objetivo:** Adolescentes del nivel secundario

II. FUNDAMENTACIÓN

El presente plan de aplicación tiene como finalidad organizar y sistematizar el proceso de recolección de datos mediante la administración de los instrumentos de investigación, garantizando el cumplimiento de los criterios metodológicos y éticos establecidos en el estudio. La aplicación adecuada de los instrumentos permitirá obtener información válida y confiable sobre las variables tecnoestrés por uso de redes sociales y autoestima en adolescentes, contribuyendo al logro de los objetivos propuestos.

Asimismo, se realizará la coordinación previa con las autoridades de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, con el fin de contar con la autorización correspondiente y asegurar condiciones apropiadas para la aplicación de los cuestionarios. Se respetará en todo momento la confidencialidad de la información y la participación voluntaria de los estudiantes.

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el tecnoestrés por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

3.2. Objetivos específicos

Identificar la relación que existe entre la sobrecarga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Evaluar la relación que existe entre la ansiedad tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Describir la relación que existe entre el conflicto tecno-vida por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025.

Establecer la relación que existe entre la fatiga tecnológica por uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Institución Educativa Nacional N°32472, Puños - Huamalíes - Huánuco 2025

IV. CRONOGRAMA

Actividades	Acción	Responsable	Fecha
Solicitud de autorización institucional	Solicitar autorización	Investigadora	17/11/2025
Autorización y Coordinación con la directora y docentes	Presentar autorización y los instrumento a aplicar	Investigadora	21/11/2025
Recolección de datos	Aplicación de los instrumentos de investigación, previo consentimiento informado firmado por los padres de los adolescentes y asentimiento informado firmado por los adolescentes, explicación	Investigadora	24/11/2025 al 26/11/2025

	de las instrucciones para realizar el marcado correspondiente de las alternativas de acuerdo a su caso personal		
--	---	--	--

V. PRESUPUESTO

RUBROS DE GASTO	CANTIDAD	COSTO S/.	
		UNITARIO	TOTAL
Servicios	200 horas de internet	1 x hora	200,00
	100 copias simples	0,1 x hoja	20,00
	500 impresiones	0,2 x hoja	100,00
	Asesoría estadística	500 x servicio	500,00
Materiales de oficina	02 millares de papel bond	25 x millar	50,00
	10 lapiceros	1 x unidad	10,00
	10 lápices	1 x unidad	10,00
	10 CDs	1 x unidad	10,00
Imprevistos	10%		450,00
TOTAL			1350,00

VI. PARTICIPANTES

La aplicación del instrumento se realizará a 158 adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Nacional N.º 32472, Puños – Huamalíes – Huánuco, quienes conforman la población y muestra del estudio.

Puños – Huamalíes – Huánuco, noviembre de 2025

VºBº



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
HUÁNUCO - UGEL HUAMALÍES
N.º 32472 PUÑOS
M. C. CARLOS N. SOTO LUCERO
DIRECCIÓN

Ardean Pimentel Espinoza
TESISTA

ANEXO 7

REGISTRO FOTOGRÁFICO







