



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de
quinto de secundaria de la Institución Educativa
Pedro Vilcapaza, San Miguel, 2025

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

PRESENTADO POR

Carcahusto Ccallo, Lisbeth
Quispe Fuentes, Esmeralda Pilar

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

ASESOR

Mg. Vilcas Lazo, Alex Arturo
<https://orcid.org/0000-0002-9507-0153>

Chincha, Perú, 2025

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 02 de agosto del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez
Decano de la Facultad de salud
Universidad Autónoma de Ica.

Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que las, **Bach.** Lisbeth Carcahusto CCallo y la **Bach.** Esmeralda Pilar Quispe Fuentes, de la Facultad de ciencias de la salud, del programa Académico de PSICOLOGÍA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

TITULADO:

“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA, SAN MIGUEL – 2025”

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,



Firmado digitalmente por:
VILCAS LAZO ALEX ARTURO
FIR 46088220 hard
Motive: Soy el autor del documento
Fecha: 07/08/2025 01:39:56-0500

MG. Vilcas Lazo Alex Arturo
CODIGO ORCID: 0000-0002-9507-0153
DNI: 46088220

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Carcahusto Ccallo Lisbeth, identificado(a) con DNI N° 73439357 y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar, identificado(a) con DNI N° 77128850, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica, y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INTITUCION EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA, SAN MIGUEL - 2025", declaramos bajo juramento que:

DOCUMENTO NO REDACTADO
EN ESTA NOTARÍA

- a. La investigación realizada es de nuestra autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referencia de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

10%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 02 de Agosto del 2025

Carcahusto Ccallo Lisbeth



DNI: 73439357

Quispe Fuentes Esmeralda Pilar



DNI: 77128850

LEGALIZACIÓN AL REVERSO

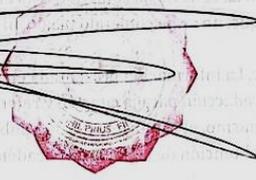


CERTIFICO: La autenticidad de las firmas de 29st eth
Carabusto Pcallo y Esmeralda
Pylor Quispo Fuentes
 identificado con DNI. N° 73499357 - 77128850
 a quienes se les ha identificado utilizando la comparación bio-
 métrica de sus huellas dactilares a través del servicio que brinda
 REMEC, quienes manifestaron que las firmas puestas en este
 documento les pertenecen y es la que usan en todos los actos ju-
 rídicos en los que intervienen.- Doy fe.

San Miguel, 02 AGO 2025



Arturo Poma Arango
 Abogado - Notario
 CAA. 511 - CNP 019



COLEGIO DE ABOGADOS DEL PERU

DEDICATORIA

A dios, gracias a Él, he logrado concluir mi carrera. A mi padre y a mi madre, que son pilares primordiales en mi formación como profesional, siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona; de manera especial a mi hijo Thair, quien ha sido mi mayor motivación para nunca rendirme en los estudios y poder llegar a ser un ejemplo para él, a mi hermano por sus consejos y a todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido, para el logro de mis objetivos.

Esmeralda

A dios por ser mi guía. A mis padres que me supieron inculcar valores y confiaron en mi persona y en mis deseos de superación, depositando su entera confianza en cada reto que se me ha presentado, sin dudar ni un solo momento de mi capacidad. Así mismo se la dedico a mi hija Connie, por inspirarme a poder superar cada obstáculo, del mismo modo, a mis hermanos por las palabras de motivación y aliento para la culminación de mi formación como profesional.

Lisbeth

AGRADECIMIENTO

Al rector de la Universidad Autónoma de Ica, por su apoyo al programa de titulación, de igual forma, al Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, Mg. Jose Yomil Pérez Gómez; así también a nuestro asesor, Mg. Alex Arturo Vilcas Lazo, por su oportuna orientación para la culminación de nuestra tesis.

Agradecemos al director de la Institución Educativa “Pedro Vilcapaza”, a la plana docente, al responsable del área de psicología y en especial a los estudiantes, por apoyarnos en completar la labor de recopilación de información.

RESÚMEN

La investigación tuvo por objetivo, determinar la relación existente entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025. La metodología aplicada, tuvo un enfoque cuantitativo, usando una tipología básica, un nivel descriptivo correlacional, correspondiendo a un diseño no experimental, recolectando la información con corte transversal; la población fue 308 y la muestra 172 alumnos, cómo técnicas se aplicaron la encuesta y la psicometría; utilizando el cuestionario de Ecurra y Salas para adicción a redes sociales y el inventario de Coopersmith para la autoestima, en su versión escolar. Como resultados, se encontró que, referente a las redes sociales, el 79,7% presentaron un nivel bajo, el 19,2% regular y el 1,2% alto; en cuanto a la autoestima, el 79,7% tenían un nivel medio, el 18,6% alto y el 1,7% bajo. Se concluyó que, si existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con un nivel de significancia de $p= 0,001$ y una correlación de Spearman $Rho= -0,256$.

Palabras claves: Obsesión por las redes sociales, falta del control, uso exagerado de redes sociales, Institución Educativa, internet.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between addiction to social networks and self-esteem in students in the fifth year of high school at the Pedro Vilcapaza Educational Institution, San Miguel - 2025. The methodology applied had a quantitative approach, using a basic typology, a descriptive correlational level, corresponding to a non-experimental design, collecting the information with a cross-sectional cut; the population was 308 and the sample 172 students, as techniques were applied the survey and psychometrics; using the Escurra and Salas questionnaire for addiction to social networks and the Coopersmith inventory for self-esteem, in its school version. As results, it was found that, regarding social networks, 79.7% presented a low level, 19.2% regular and 1.2% high; regarding self-esteem, 79.7% had a medium level, 18.6% high and 1.7% low. It was concluded that there is a significant relationship between addiction to social networks and self-esteem in fifth year high school students of the Pedro Vilcapaza Educational Institution, San Miguel - 2025; with a significance level of $p= 0.001$ and a Spearman correlation $Rho= -0.256$.

Key words: Obsession with social networks, lack of control, exaggerated use of social networks, educational institution, internet.

ÍNDICE GENERAL

Portada	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice general/Índice de tablas académicas y figuras	ix
I. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
2.1. Descripción del Problema	16
2.2. Pregunta de investigación general	18
2.3. Preguntas de investigación específicas	19
2.4. Objetivo General	19
2.5. Objetivos específicos	19
2.6. Justificación e importancia	19
2.7. Alcances y limitaciones	21
III. MARCO TEÓRICO	23
3.1. Antecedentes	24
3.2. Bases teóricas	30
3.3. Marco conceptual	50
IV. METODOLOGÍA	53
4.1. Tipo y Nivel de investigación	53
4.2. Diseño de la Investigación	54
4.3. Hipótesis general y específicas	54
4.4. Identificación de las variables	54
4.5. Matriz de operacionalización de variables	56
4.6. Población – Muestra	58
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información	59
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos	62
V. RESULTADOS	64

5.1. Presentación de Resultados	64
5.2. Interpretación de Resultados	75
VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS	77
6.1. Análisis inferencial	77
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	82
7.1. Comparación de resultados	82
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS	99
Anexo 1: Matriz de consistencia	100
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	102
Anexo 3: Fichas de validación de instrumentos de medición	106
Anexo 4: Data de resultados	114
Anexo 5: Documentos administrativos	126
Anexo 6: Evidencias fotográficas	131
Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud	134

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.	
Tabla 1	Datos sociodemográficos de estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.	64
Tabla 2	Resultados de la adicción a redes sociales	66
Tabla 3	Resultados de la dimensión obsesión por las redes sociales	67
Tabla 4	Resultados de la dimensión falta de control personal	68
Tabla 5	Resultados de la dimensión uso de excesivo de redes sociales	69
Tabla 6	Resultados de la autoestima	70
Tabla 7	Resultados de la dimensión si mismo general	71
Tabla 8	Resultados de la dimensión social-pares	72
Tabla 9	Resultados de la dimensión hogar – padres	73
Tabla 10	Resultados de la dimensión escuela	74
Tabla 11	Prueba de normalidad	77
Tabla 12	Correlación entre la adicción a redes sociales y la autoestima	78
Tabla 13	Correlación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima	79
Tabla 14	Correlación entre la falta de control personal y la autoestima	80
Tabla 15	Correlación entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima	81

ÍNDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1	Datos sociodemográficos	65
Figura 2	Resultados de la adicción a redes sociales	66
Figura 3	Resultados de la dimensión obsesión por las redes sociales	67
Figura 4	Resultados de la dimensión falta de control personal	68
Figura 5	Resultados de la dimensión uso de excesivo de redes sociales	69
Figura 6	Resultados de la autoestima	70
Figura 7	Resultados de la dimensión si mismo general	71
Figura 8	Resultados de la dimensión social-pares	72
Figura 9	Resultados de la dimensión hogar – padres	73
Figura 10	Resultados de la dimensión escuela	74

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las innovaciones tecnológicas se han vuelto parte de la vida cotidiana, en el caso de los adolescentes es más frecuente encontrarlos utilizando las redes sociales, que son tribunas de interacción virtual que por su propio nombre, tienden a estar vinculadas, a una supuesta socialización entre individuos, pero que en la práctica no ayudan a que los estudiantes establezcan relaciones sanas; por su parte la autoestima emerge como un pilar fundamental en el desarrollo de la personalidad de los adolescentes, ayudándoles a tener una mejor convivencia con sus familiares, compañeros y docentes; frente a esta realidad, las redes sociales funcionan como oportunidades para poder destacar y ser aceptado por personas con los mismos intereses, tal es así, que es común en tiempos actuales, escuchar términos como “influencer”, “youtuber”, “tiktokker” o “streamer”, etiquetas que en la mayoría de los casos generan un progreso deficiente en el uso de habilidades sociales, desencadenando un mundo de apariencias, aislamiento y poca valoración personal.

La adicción a las redes sociales es hoy un contratiempo recurrente entre los adolescentes, deteriorando las facultades de control en el uso de las redes, presentando dificultades en el área cognitiva, comportamental y fisiológica, que les afecta de sobremanera en su vida académica, familiar y amical; con consecuencias alejadas de sus propósitos iniciales (Gutiérrez y Buiza, 2024).

Por su parte, la afectación de los niveles de autoestima que se originan bajo esta coyuntura, puede generar desajustes psicológicos en etapas tempranas de la infancia y a lo largo de la adolescencia, distorsionando los anhelos de pertenencia y valoración entre los estudiantes, reflejándose de modo consciente en sus actos y la percepción que tienen, del mundo que les rodea (Barreros y Cuadrado, 2024).

El objetivo consistió en determinar la relación existente entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel - 2025; siguiendo una ruta metodológica, que corresponde a un enfoque cuantitativo, tipología básica, considerando un nivel correlacional, diseño no experimental, con corte transversal.

El estudio fue estructurado en 7 capítulos, a continuación, desarrolla cada uno de los acápite propuestos:

Capítulo I. Se presenta la introducción del trabajo, mostrando algunos de los pormenores de la realidad sobre las variables del estudio.

Capítulo II. Se da a conocer la realidad problemática desde tres perspectivas, a nivel mundial, dentro del país y en el entorno local; indicando algunas cifras y porcentajes relevantes que sustentan sus valores y a la vez son causales de preocupación, para ser abordados; así mismo, se ofrece una visión inmediata de la realidad de los sujetos muestrales dentro de la Institución en donde se realizó el estudio.

Capítulo III. A través del marco teórico, se precisan los antecedentes utilizados, que tienen un máximo de cinco años de antigüedad, con similar metodología y sujetos muestrales; así también, las bases teóricas de ambos constructos, desglosados en sus respectivos subtítulos que generan importancia; para culminar en la descripción semántica de las palabras más empleadas en el trabajo, en la parte del marco conceptual.

Capítulo IV. En la metodología, se especifica cada uno de los puntos principales, como el enfoque, la tipología, el nivel, diseño y corte empleados; del mismo modo, la población, muestra, muestreo, técnicas y los instrumentos que fueron adaptados a la realidad del lugar a encuestar, sus fichas técnicas y el procesamiento efectuado para el posterior análisis.

Capítulo V. Los resultados, solventan el análisis realizado por medio del uso de técnicas descriptivas; en donde se conocen los valores obtenidos a través de la recopilación de datos, que fueron procesados sumando sus puntajes y categorizándolos según los instrumentos.

Capítulo VI. Se presentan los resultados de orden inferencial, que sirvieron para revisar la contrastación de las hipótesis planteadas.

Capítulo VII. En las referencias bibliográficas, se ubican en forma alfabética cada uno de los autores citados a lo largo del trabajo investigador.

Por último, en la parte de anexos se pueden apreciar, la matriz de consistencia, ambos instrumentos y sus respectivas validaciones, documentación importante, base de datos de la información recopilada, fotografías e informe final de similitud.

Las autoras.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

Las redes sociales son herramientas digitales muy valoradas tras la pandemia del Covid-19, ya que en un primer momento, la comunidad educativa, hizo uso de ellas para el dictado de clases virtuales; hecho que desnudo las carencias que existían en el campo educacional, a lo largo de todo el país, por la falta de infraestructura, poca capacitación y regulación de los mismos; los estudiantes concurrían en masa en el uso de internet, para cumplir con sus labores académicas, compartiendo, fotos, textos, videos, intercambiando información y tareas; que los hacían cada vez más dependientes de estos medios, incrementando los problemas de atención y concentración; otro factor fundamental fueron los conflictos familiares que se agudizaron, al estar aislados por mucho tiempo; así mismo, los problemas económicos y el casi nulo soporte emocional, contribuyo a que los adolescentes desarrollen altos índices de ansiedad, depresión, procrastinación y baja autoestima, al compararse en todo momento con personas que aparentaban una vida perfecta en las redes sociales (Montes et al., 2024).

En el contexto internacional, según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI, 2023), en España, en un estudio sobre la adicción y uso problemático de las tecnologías digitales, en adolescentes de 12 a 17 años, el 44,6% de adolescentes evaluados, indicó que están más concentrados en las redes sociales que en sus labores académicas, el 17% las usa como medio de distracción, el 22,5% ya no realiza actividades físicas, el 12,9% ya no asiste a eventos culturales, el 9,4% dejó de frecuentar físicamente a sus amigos y el 26% lo hace pero, utilizando a la vez las redes sociales; evidenciando que, estas plataformas están presentes en cada una de sus actividades y que no tienen el suficiente autocontrol para dosificar su uso.

Con respecto a la autoestima, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2024), en España, el 40% de adolescentes afirmó haber tenido problemas de autoestima o salud mental, donde más del 30% de ellos, manifestó no haber hablado de esto con otras personas; esto conlleva a que, el 74,9% tiene malos hábitos de sueño, el 62% se ayuda tratando de hacer ejercicios físicos y a la vez considera muy importante su peso, más del 50% recurre a dietas de riesgo; por otra parte, el 82,6% considera que la mala relación con su familia, afecta su autoestima.

En el contexto latinoamericano, Moreira et al. (2022), en Colombia, indican que los estudiantes encuestados afirmaron usar las redes sociales, donde el 34% aduce que compartían fotos y videos usando estas herramientas, el 20,5% estuvo consciente de los riesgos que conlleva su uso y el 19,3% aceptó que podían llegar a ser adictivas; poniendo en relieve que gracias a ellas se sentían aceptados y se identificaban con otros usuarios, pero también se llegaban a relacionar con conflictos hacia los padres, interactuando poco de manera física y comunicándose en varias oportunidades, con personas que no conocían.

Diaz et al. (2022), en Chile, sobre la evaluación de la autoestima en estudiantes, refirieron que de 4770 adolescentes, el 46,7% tenía autoestima baja; mientras que el 37,3% tenían niveles altos; por último, el 16,02% llegó a tener niveles medios de autoestima. Entre los que presentaron niveles bajos, el 22,7% eran participantes femeninas y 23,96% la parte masculina, la autoestima alta en mujeres fue del 22,8% y en varones, fue del 14,24%.

En el contexto nacional, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024), sobre los problemas de uso adictivo a las redes sociales, en población adolescente, indicando que, el 72% de esta población, hizo uso de las redes sociales, siendo estos datos superiores al año 2023, en donde se encontró un 66,9%;

a su vez, el 86,4% lo hicieron desde un celular y el 32,8% desde una computadora. Por último, el 59,4% señaló que sufrió de adicción a estos sitios; logrando evidenciar que los valores encontrados se han ido incrementando durante los últimos años, siendo usados por personas de menos edad.

Para la variable autoestima, según el Ministerio de Salud (MINSa, 2025), los problemas de valoración personal y los trastornos mentales relacionados con esta problemática se incrementaron de forma alarmante, sobre todo en la población adolescente que, es el 12,68%, donde el 75,28% eran damas y el 24,71% varones; a su vez el 20% de ellos, también presenta conflictos en su conducta, con episodios de ansiedad y depresión.

En el contexto local, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza, ubicado en la localidad de San Miguel, departamento de Puno; se ha observado que los alumnos, se presentan un tanto expectantes, debido al retorno a clases, algunos han cumplido con llevar exámenes de desfase o recuperación, si bien no se encuentran la mayoría de estudiantes presentes, los auxiliares y algunos directivos precisan que muchos padres de familia no se preocupan lo suficiente en la educación de sus hijos, sorprendiéndose en muchos casos, cuando se les cita al colegio por problemas de indisciplina o cuando el psicólogo de la institución encontró casos de adicción a redes y problemas de baja autoestima; así también, no asisten a las reuniones o escuela de padres; siendo los propios estudiantes quienes se ocupan de subsanar estas circunstancias.

2.2. Pregunta de Investigación General

¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?

2.3. Preguntas de Investigación Específicas

P1. ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?

P2. ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?

P3. ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?

2.4. Objetivo General

Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

2.5. Objetivos Específicos

O1. Establecer la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

O2. Establecer la relación entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

O3. Establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

2.6. Justificación e importancia

Justificación

La investigación se sustenta siguiendo las justificaciones teórica, práctica y metodológica, detalladas a continuación:

Justificación teórica

La investigación se justificó teóricamente siguiendo los postulados que sirven de base, en el planteamiento de estudio de la existencia de relación empírica entre el uso adictivo de las redes sociales y la autoestima, sobre una base psicológica; siguiendo las conjeturas establecidas, para su abordaje científico, es así que la investigación buscó aportar con mayores conocimientos sobre la comprensión de la relación que hay entre ambos constructos, realizando una revisión sistemática de los mecanismos que desencadenan la adicción a las nuevas tecnologías y los componentes que favorecen a la construcción de una buena autoestima, teniendo en cuenta el contexto de la población y la metodología empleadas.

Justificación práctica

Los principales beneficiarios de la investigación fueron los estudiantes de la Institución, en donde se realizó la aplicación de los instrumentos, siendo que, a partir de la identificación de los resultados de la evaluación con los estudiantes, se buscó elaborar recomendaciones que busquen mejorar la calidad de vida, autoestima y bienestar psicológico de los adolescentes encuestados, así como identificar los problemas referidos al exagerado uso de redes sociales que pudieran estar padeciendo, para brindarles una atención oportuna, con la ayuda de los directivos, profesores y padres o apoderados del plantel educativo.

Justificación metodológica

El estudio se rige por una estricta ruta metodológica, comprendiendo el respectivo enfoque, de orden cuantitativo, con una tipología básica prospectiva, el nivel empleado fue correlacional, el diseño no experimental, al no haberse manipulado en ningún momento las variables; así mismo, los sondeos se aplicaron en un solo corte de tiempo, empleando un corte transversal; por su parte, se advierte que ambas herramientas de medición gozan de validez

y confiabilidad, cumpliendo con los requisitos necesarios para su utilización, pudiendo ser cabalmente comprendidos por los estudiantes de la región.

Importancia

La trascendencia del estudio, radica en la urgencia de abordar el tema de adicción a las redes sociales en alumnos que están atravesando la etapa de la adolescencia, puesto que es una edad donde el individuo debe tener múltiples interacciones para adquirir y tener pericia en el uso de habilidades sociales, disciplina, buenas normas de convivencia y sobre todo en la autoestima, ya que son los pilares fundamentales en los que se ve estructurada su personalidad y posibilidades de sentirse satisfecho con su vida.

En lo referente, a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, planteados por la Organización de las Naciones Unidas, este estudio se centró en el Objetivo 3, que expresa la importancia de la Salud y el Bienestar, siendo que los adolescentes atraviesan muchos cambios físicos y sociales, a los que deben adaptarse con asertividad, para ser unos ciudadanos con buena salud mental, capaces de discernir sobre los riesgos que tienen las redes virtuales y su influencia en la autoestima, útil para desarrollarse en sociedad.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Fueron considerados, los siguientes alcances que posibilitan una mejor comprensión del propósito de la investigación:

Alcance social: Adolescentes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza.

Alcance geográfico: El lugar donde se realizó el estudio fue la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza, distrito de San Miguel, en la provincia de San Román y departamento de Puno.

Alcance temporal: Se realizó entre en el período comprendido entre febrero a junio del 2025, precisando que la recolección de información se hizo en mayo del 2025.

Limitaciones

Las limitaciones que se advirtieron en la elaboración del proyecto y el informe final de tesis, fueron descritas, a continuación:

- La coordinación del día de aplicación de instrumentos tuvo que cambiarse, debido a actividades que los estudiantes realizaron en los días indicados.
- Se tardó en la entrega de los consentimientos informados, debido a las dudas que algunos padres presentaron sobre las razones de la investigación, interrogantes que se fueron respondiendo de modo telefónico o virtual.
- Los resultados conseguidos no se pueden extrapolar a otros niveles de la institución, perteneciendo solo a los alumnos del quinto de secundaria.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacional

Marin y González (2024), en Venezuela, buscaron como objetivo, determinar la relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima; empleando la metodología tuvo enfoque cuantitativo, de tipología básica, de nivel descriptivo correlacional, empleando un diseño donde no se manipularon las variables, con corte transversal; la población muestral fue de 30 estudiantes; aplicando como instrumentos, un cuestionario del uso de redes sociales y la escala de Rosenberg para autoestima. De los resultados que se obtuvieron, se puede evidenciar que, en uso de redes sociales, el 13,3% presentaron un nivel bajo, el 66,7% medio y el 20% alto; en la autoestima, el 6,7% presentó un nivel bajo, el 43,3% medio y el 50% alto; a nivel inferencial, se encontró un $\text{Sig.} > 0,05$. Concluyendo que no hay relación entre el uso de las redes sociales y la autoestima; siendo que la mitad de los participantes tenían altos niveles y cuatro de cada diez tenían un nivel medio.

Alvarado y Marca (2023), en Ecuador, plantearon el objetivo de identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima de adolescentes; empleando un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo básica, corte transversal, de nivel descriptivo correlacional; la población estimada fue de 124 y la muestra de 75 estudiantes de la referida institución; se aplicó un cuestionario ARS de Ecurra y Salas y la Escala EAR de Autoestima de Rosenberg. De los resultados conseguidos, se puede inferir que, en la adicción a redes, el 33,52% presentaron un nivel bajo, el 31,71% medio y el 34,77% alto; para la autoestima, el 28% presentó un nivel bajo, el 36% medio y el 36% alto; a nivel inferencial se encontró un valor de $\text{Sig.} > 0,05$. Se concluyó que no existía relación entre las variables estudiadas, considerando que los altos niveles de

autoestima son pilares para que los estudiantes puedan mantener una buena salud mental.

Collantes y Tobar (2023), en Ecuador, tuvieron el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes y la autoestima; la metodología utilizada fue de enfoque cuantitativa, tipología básica, de alcance descriptivo correlacional, correspondiendo a un diseño no experimental; con una población constó de 280 estudiantes y 134 como muestra; se aplicaron, la Escala de adicción a los medios sociales SMAS y la escala EAR de autoestima. Los resultados indican que, en adicción a redes, el 14,7% presentaron un nivel muy bajo, el 29,5% bajo, el 37% moderado, el 18,5% alto y el 0,3% muy alto; en la autoestima, el 82% presentaron un nivel bajo, el 13,4% medio y el 4,1% alto; a nivel inferencial, se identificó un Sig.= 0,001 y un $r = -0,386$. Concluyendo que hay una relación negativa entre la adicción a redes y la autoestima; evidenciando que, cuando los índices de autoestima sean buenos, la adicción se verá reducida.

Dulic et al. (2023), en Argentina, tuvieron como propósito, identificar la relación que existe entre las variables adicción a redes sociales y autoestima en alumnos en Buenos Aires; la metodología, empleó un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo correlacional, con un diseño no experimental y temporalidad transversal; la población muestral fue de 98 adolescentes; utilizando un cuestionario para medir la adicción a las redes sociales y la escala de Rosenberg para medir la autoestima. Los resultados obtenidos, infieren que, en adicción a redes sociales, el 50,79% presentó un nivel bajo y el 49,34% moderado; en la autoestima, el 45,9% tenía un nivel bajo, el 21,4% moderado, el 32,7% alto; a nivel inferencial, se encontró que, el valor de Sig.= 0,001 y el coeficiente Rho= -0,259. Se concluyó que, hay una relación inversa entre las variables abordadas en el estudio; correspondiendo que a mayor adicción a redes, menor autoestima y viceversa.

Gutiérrez (2021), en Bolivia, tuvo como fin, establecer la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes; la metodología del estudio tuvo un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, de nivel correlacional, con tipo básico, de corte transeccional; la población estuvo constituida de 1071 y la muestra considerada fue de 75 estudiantes; se empleó el cuestionario ARS de Ecurra y el inventario de Stanley Coopersmith para evaluar la autoestima. De los resultados, se puede evidenciar que, en adicción a redes sociales, el 10,3% no presenta adicción, el 17,2% leve, el 58% moderado y el 14,5% grave; con respecto a la autoestima, el 2,2% presentaron un nivel bajo, el 24% medio, el 47,8% alto y el 26% muy alto; a nivel inferencial, se halló un Sig.= 0,001 y Rho= -0,380. Se concluyó que, existe una relación inversa o negativa entre los constructos estudiados; evidenciando que los estudiantes pueden controlar su obsesión y uso excesivo hacia las redes, cuando presentan buenos niveles de autoestima.

Nacional

Rossini y Cárdenas (2024), en Lima, tuvieron por finalidad, determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en alumnos de colegios nacionales; enfocándose en una metodología cuantitativa, de tipología básica, correspondiendo a un nivel correlacional y un diseño no experimental, a su vez, se usó un corte transeccional; la población muestral fue de 218 estudiantes; aplicando el cuestionario para evaluar la adicción a redes sociales de Ecurra y Salas, para medir la autoestima se aplicó la escala de Rosenberg. Los resultados indican que, en adicción a las redes sociales, el 0,9% tenía nivel medio, el 7,3% alto y el 91,7% muy alto; en autoestima, el 53,2% presentaba un nivel bajo, el 36,2% medio y el 10,6% alto; en lo inferencial, se identificó un Sig.<0,001 y un Rho= -0,276. Concluyendo que, existía relación inversa entre los constructos estudiados, donde se puede inferir que, mientras haya

un tratamiento correcto sobre la adicción a estas plataformas, el grado de autoestima de los estudiantes, podrán ser adecuados.

Rodriguez y López (2024), en Moquegua, tuvieron como propósito establecer la relación existente entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en un colegio nacional; siguiendo una metodología de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional, de tipo básico, con corte transversal; la población muestral constó de 191 estudiantes; se aplicaron instrumentos afines a las variables, un cuestionario ARS para adicción a redes y el inventario Coopersmith para medir la autoestima. De los resultados obtenidos, se infiere que, para la adicción a redes sociales, el 2,1% obtuvo un nivel bajo, el 36,1% medio y el 61,8% alto; para la autoestima, el 16,8% tenían un nivel bajo, el 50,8% medio y el 32,5% alto; en lo inferencial, se encontró un Sig.= 0,013 y un coeficiente de correlación Rho= -0,179. Concluyendo que, se confirma la asociación entre las variables estudiadas; donde los altos porcentajes de adicción a redes, revelan los bajos grados de valoración personal que podrían tener los estudiantes.

Bellido (2023), en Ayacucho, tuvo por objetivo principal, determinar la relación existente entre las adicciones a las redes sociales y la autoestima en estudiantes de secundaria; siguiendo un enfoque cuantitativo, de tipo básico prospectivo, correspondiendo a un nivel correlacional, corte transversal y diseño no experimental; la población que participo fue de 316, con una muestra de 212 estudiantes y la técnica empleada fue la psicometría; los instrumentos utilizados fueron, el cuestionario de adicción a redes de Escurra y Salas, y el inventario de Coopersmith para autoestima en su versión escolar. Los resultados indican que, en adicción a las redes sociales, el 25,5% presentaron un nivel bajo, el 63,2% medio y el 11,3% alto; en autoestima, el 9% presentó un nivel bajo, el 61,3% medio y el 29,7% alto; en la parte inferencial, el valor Sig. obtenido fue de $p=0,000$ y $Rho= -0,258$. Concluyendo que existe relación

negativa entre las variables estudiadas, donde se puede referir que, mientras se puedan tratar de forma temprana las adicciones a redes, la autoestima del estudiante tiende a mejorar.

Ahuanari y Herrera (2022), en Huancayo; tuvieron por finalidad, determinar la relación que hay entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en estudiantes; utilizando un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de nivel correlacional, con corte transeccional; la población consistió de 242 y la muestra de 220 estudiantes; se emplearon, el cuestionario de adicción a redes de Ecurra y Salas y el inventario de autoestima de Coopersmith. Los resultados, infieren que, en adicción a redes, el 13,2% presentaron un nivel bajo, el 82,7% medio y el 4,1% alto; sobre la autoestima, el 0,9% tenía un nivel bajo, el 45,5% promedio bajo, el 51,8% promedio alto y el 1,8% alto; a nivel inferencial, se identificó un valor de Sig.= 0,000 y un Rho= -0,309. Concluyendo que, existe relación inversa entre las variables abordadas; pudiendo indicar que mientras la autoestima sea bien valorada, se podrán reducir los porcentajes de adicción a redes de los alumnos que estuvieran padeciendo estos trastornos.

Rufino (2021), en Lima, presentó como objetivo finalidad la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes; con una metodología cuantitativa, de tipo básico, con un diseño no experimental, de alcance correlacional; la población muestral constó de 107 adolescentes; empleando el cuestionario de Ecurra y Salas para la adicción a redes y el inventario de Coopersmith escolar para la autoestima. De los resultados descriptivos, se puede inferir que, en adicción a redes, el 51,4% presentaron un nivel bajo, el 43,9% medio y el 4,7% alto; en autoestima, el 21,5% presentaron un nivel bajo, el 44,9% medio y el 33,6% alto; en lo inferencial, se encontró un valor de Sig.= 0,000 y un Rho= -0,362. Se concluyó que, existía relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima; pudiendo afirmar que mientras

la autoestima se encuentre en buenos niveles, se podrían disminuir los índices elevados de adicción a las plataformas sociales.

Local

Condemaita (2024), en Puno, tuvo como objetivo identificar los niveles de relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima; se tomó en cuenta un estudio de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, de tipo básico, aplicando un diseño no experimental, con temporalidad transversal; participaron como población 314 y la muestra fue de 173 estudiantes; para la recolección de información se usó, el cuestionario ARS de Ecurra y Salas y la escala para medir la autoestima EAR. De los resultados se puede mencionar que, en adicción a redes, el 8,7% presentaba mayor obsesión a redes, el 36,4% pérdida de control y el 54,9% tenía uso excesivo de redes; en autoestima, el 5,2% tenía un nivel bajo, el 48% medio y el 46,8% alto; a nivel inferencial, se halló un Sig.= 0,000 y coeficiente de correlación Rho= 0,319, Concluyendo, que se evidencia una correlación directa entre las variables abordadas.

Catari (2024), en Azángaro, tuvo como objetivo identificar la relación que hay entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes del INA 21; teniendo como enfoque, el cuantitativo, con alcance correlacional, de tipo básico, con corte transversal; la población que se consideró fue de 311 y la muestra fue de 172 estudiantes; se aplicaron, el cuestionario ARS para redes sociales y la escala de Gismero para habilidades sociales. De los resultados logrados, se evidenció que con respecto a la variable adicción a las redes sociales, el 1,7% presentaron un nivel bajo, el 23,8% medio y el 74,4% alto; en lo inferencial se halló un Sig.= 0,031 y Tau B= -0,113. Se concluyó que había relación entre las variables abordadas, indicando que el comportamiento adictivo a redes, puede controlarse cuando hay cierto dominio de las destrezas sociales.

Ari (2022), en Juliaca, tuvo por propósito, determinar la relación que tienen el uso de redes sociales y la autoestima; se utilizó un enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental, corte transversal, con alcance correlacional; la población considerada fue de 120 y la muestra constó de 75 estudiantes; en la recopilación de datos, se aplicó, el cuestionario ARS de Ecurra y Salas y el inventario de Coopersmith de autoestima a nivel escolar. De los resultados, se puede inferir que, en uso de redes, el 78,7% presentó un nivel bajo y el 21,3% moderado; en autoestima, el 13,3% presentaron un nivel bajo, el 32% promedio bajo, el 37,3% promedio alto y el 17,3% alto; en lo inferencial, se halló un Sig.= 0,000 y un Rho= 0,698. Concluyendo que, existe una relación directa entre las variables abordadas en el estudio; evidenciando que el uso de las redes puede estar condicionado por la autovaloración de los estudiantes.

Quispe (2021), en Juliaca, tuvo como objetivo medir los grados de autoestima presentes en estudiantes, la metodología empleada tuvo un enfoque cuantitativo, tipología básica, nivel descriptivo y un diseño donde no se manipuló la variable estudiada; la población muestral que se evaluó fue de 36 estudiantes; para la recaudación de los datos se aplicó, el inventario de Coopersmith para medir la autoestima, en su versión escolar. De los resultados conseguidos, se evidenció que, el 66,6% tenía un nivel bajo y el 33,3% medio; en base a sus dimensiones, se encontró que, el 24,38% es parte de la dimensión si mismo, el 24,38% en familiar, el 51,24% en social pares. Se concluyó que, los estudiantes del colegio presentan en su mayoría una autoestima baja, lo cual es indispensable abordar desde el punto de vista psicológico y académico.

Enriquez (2021), en Huancané, el autor tuvo por objetivo determinar la relación entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol; la metodología empleada tuvo un

enfoque cuantitativo, de tipo básica, de alcance correlacional, con un diseño en donde no se manipularon las variables; la población inicial fue 570 y la muestra de 119 estudiantes; para recolectar los datos, se utilizó el cuestionario CARS para medir el riesgo de redes sociales y un inventario de Coopersmith versión escolar. De los resultados obtenidos, se puede mencionar que, con respecto a las redes sociales; el 12,6% tiene nivel de riesgo bajo, el 28,6% medio, el 47,1% alto y el 11,8% severo en franca adicción; en la autoestima, el 16% tenía un nivel bajo, el 62,2% promedio y el 21,8% alto; en la parte inferencial, se encontró un Sig.= 0,001 y Rho= -0,306. Concluyendo que hay relación inversa entre las variables estudiadas, existiendo riesgo de adicción a las redes sociales se reduce de sobremanera, en los casos en que los estudiantes tengan un repertorio de comportamientos asertivos, con buena autoestima y autocontrol.

Yto y Flores (2021), en Juliaca, tuvieron como objetivo medir los porcentajes de la adicción a las redes sociales de estudiantes de colegios privados y públicos; la metodología utilizada consideró un enfoque cuantitativo, tipología básica, de nivel descriptivo, correspondiendo a un diseño donde no manipulan los constructos; la población que participó fue 200 estudiantes, siendo 100 por cada institución; se aplicó un instrumento afín a la variable estudiada. Los resultados evidencian que, en adicción a redes sociales, el 6% tenía un nivel bajo, el 17% medio y el 77% alto. Concluyendo que, los niveles elevados de adicción a las redes, indican que los alumnos presentan altos riesgos que padecer trastornos mentales derivados de esta problemática.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Adicción a las redes sociales

Definición de la adicción a las redes sociales

Lillo (2021), señala que, son un subtipo de las adicciones al internet que conllevan consecuencias negativas, por el excesivo

interés por utilizar estos servicios, no controlando los tiempos de uso, debido al placer que se experimenta en su manipulación y las molestias que causan, cuando no están accediendo a ellas.

Para Arias y Cáceres (2021), la adicción a estas plataformas forma parte de los trastornos de adicción, pero que no están vinculados al consumo de estupefacientes; aunque poseen características parecidas a otras clases de adicción, manifestándose como el descontrol de sus actos, presencia de la abstinencia producto de la ira, permanecer irritados o con episodios de ansiedad, estrechamente vinculados con la desconexión de las redes.

Por su parte, Jasso et al. (2017), sugiere que, es la actitud dependiente, con constantes manifestaciones de pérdida de control por el hecho de permanecer al tanto de las diversas aplicaciones sociales o sitios digitales, considerándose como un tipo menor de adicción al internet.

Por otro lado, Guedes et al. (2016), señala que son una serie de consecuencias que resultan perjudiciales para una persona, incentivando su uso extremo y dependencia creciente hacia estas redes, afectando muchas áreas de la vida, ya sea individual, laboral, académica y familiar.

Por último, Echeburúa y De Corral (2010), refieren que, es el hecho de transcurrir por muchas horas frente a un dispositivo o pantalla, prefiriendo estas, a las relaciones reales de interacción con las amistades, la pareja, también incide en problemas relacionados con el pobre rendimiento académico a causa de esta adicción.

Al llegar a tornarse adictivas, las plataformas sociales empujan a experiencias perjudiciales en diversos ámbitos del desarrollo de un adolescente, siendo el hecho de estar pegado a pantallas digitales un indicador de la pérdida de control, reacciones agresivas, aislamiento y sensaciones de recompensa fallidas, para su entorno familiar y rendimiento escolar.

Teorías que explican a la adicción a las redes sociales

El estudio de las adicciones a estas herramientas, ha formado parte por mucho tiempo de las adicciones en general, pero luego de la masiva incursión de las redes sociales, han ido adquiriendo gran interés, tal es así que se han postulado las siguientes teorías (Palencia, 2023):

Teoría de Echeburúa: Según Echeburúa y De Corral (2010), las nuevas tecnologías han ido ingresando en todas las esferas vitales, en pagos o compras en línea, en juegos interactivos y redes sociales; los procesos de adicción se van inmiscuyendo en los hábitos de cada individuo, de una forma similar a la adicción de sustancias psicoactivas; en ocasiones son frecuentes o muy intensas, terminando siendo contraproducentes para el bienestar de los afectados.

Teoría de Griffiths: Según Griffiths (2005), los procesos de adicción forman parte del amplio sistema biopsicosocial, haciendo una comparación con el consumo de sustancias y del comportamiento adictivo, muestran relativa similitud, originando sintomatología proclive a los cambios de humor, síndrome de abstinencia, fatiga, intolerancia, decaimiento, anhedonia y una serie de conflictos.

Teoría de Gutiérrez: Según Gutiérrez (2009), se puede explicar, dentro de tres fases:

- Fase de encanto, cuando se descubren estos sitios digitales, conociendo cada una de sus funciones y sistemas de recompensa.
- Fase de desencanto, en donde se van aprendiendo conductas de exceso y se generan problemas con otras personas, por cambios de comportamiento e irritabilidad, ignorando otros puntos negativos.
- Fase de estabilidad, en donde estas conductas ya se hacen hábitos, formando parte de la vida cotidiana del consumidor.

Teoría de Ecurra y Salas: Según Ecurra y Salas (2014), se apoya en los manuales de diagnósticos de trastornos mentales, para establecer una conexión entre las adicciones de sustancias y las adicciones a redes sociales, que son acciones desadaptativas que se van repitiendo conforme estas plataformas van copando los

distintos servicios, siendo definidos a través de tres dimensiones, la obsesión por la tecnología, la desorientación en el control de las emociones y el uso exagerado, con mala organización y planeación del tiempo.

Teoría de Young: Propuesta por Kimberly Young (1997), donde indican que las adicciones o hábitos dañinos se pueden propiciar desde perspectivas psicológicas distorsionadas, a partir de:

- Aplicaciones adictivas, donde se interactúa con sujetos de gustos similares, generando dependencia hacia estas plataformas virtuales.
- Apoyo social, buscando la interacción de grupos sociales, para operar un cambio en el dominio de ciertas habilidades sociales y el sentido de pertenencia, aprovechando el anonimato para la expresión de ideas que, en situaciones reales, sería muy difíciles de expresar.
- Satisfacer los placeres, como el afectivo y sexual, llevando a cabo fantasías con las personas que se encuentran al otro lado de la pantalla.
- Perfiles ficticios, donde se fabrican personalidades lejanas a las que realmente representan los perjudicados, para caer más simpáticos a sus pares virtuales.

Los diferentes análisis teóricos de la propensión por estar conectados a las plataformas virtuales de interacción social, cubren aspectos negativos de la vida regular, como señala Echeburúa y De Corral (2010), del mismo modo, Griffiths (2005), apunta a los cambios fisiológicos, Gutiérrez (2009), describe a la adicción a partir de tres fases que direccionan estos excesos hacia algo estable en el comportamiento; así mismo, Escurra y Salas (2014), advierten que pueden desadaptar los hábitos de las personas; para finalizar, Young (1997), es fundamental el apoyo externo para no caer en las apps adictivas.

Dimensiones de la adicción a las redes sociales

Para Ecurra y Salas (2014), se puede lograr una mejor comprensión del estudio de esta adicción, a través del abordaje de sus dimensiones:

Dimensión obsesión por las redes sociales: Es la tendencia que manifiesta una persona por estas plataformas, donde se ven afectados sus pensamientos y conciencia, dirigidos hacia el uso de las redes sociales y los esfuerzos realizados para limitar su uso, este hecho causa suma preocupación en el entorno de la persona, entablando conflictos y la presencia de trastornos mentales, el estrés, ansiedad y depresión (Cuenca, 2023).

Es parte de las reacciones neurocognitivas referidas a su uso desproporcionado, que produce una distorsión en los pensamientos y una excesiva preocupación por lo que pueda estar sucediendo dentro de ellas, con signos característicos de nerviosismo, estrés y ansiedad (Requena, 2024).

Dimensión falta de control personal: La organización del tiempo, actividades, ratos de ocio, suelen ser afectados en demasía, para un individuo que haya perdido el control de sus actos, haciendo que la voluntad de la persona sea voluble, empezando a postergar las tareas programadas previamente para dar preferencia a hechos poco relevantes, que otorgan recompensas engañosas (Cuenca, 2023).

En este mismo sentido, la carencia del control de los propios actos, por encontrarse pendientes de las redes, se vincula mucho con el equilibrio emocional sesgado, lo cual produce conductas irritantes, ideas pesimistas, actos impulsivos, angustia, tristeza profunda y labilidad (Requena, 2024).

Dimensión uso excesivo de las redes sociales: El uso frecuente de estos espacios virtuales, ha hecho que los seres humanos, las utilicen por períodos continuos, dejando de lado otras actividades, con la búsqueda de recompensas desproporcionadas, deseos desmedidos de sentir placer, no pudiendo decir basta, en su manipulación (Cuenca, 2023).

Los problemas surgidos a partir del excesivo tiempo en el que se usan las redes sociales, perjudican las verdaderas interacciones de los adolescentes, una de las principales consecuencias es el aislamiento, prefiriendo experiencias virtuales a vivencias reales (Requena, 2024).

Las dimensiones sobre las que Ecurra y Salas (2014), trabajan, abordan las tendencias de intrusión en los pensamientos y concentración que colisionan con episodios ansiosos y depresivos, por la obsesión del uso; por su parte, se pierden el raciocinio de los actos y se comienza a atacar a todo aquel que está en su contra, por último, el uso continuo y excesivo va directamente relacionado con los altos grados de placer que se perciben.

Sintomatología de la adicción a las redes sociales

Para Cruz (2019), los síntomas asociados a un desajuste del uso de las innovaciones tecnológicas, que se pueden mencionar, son las siguientes:

Alienación: Presencia de aflicción, soledad, tristeza profunda y cuadros depresivos, al percibir que no existe interés de ninguna persona por la propia vida, dentro de las redes sociales.

Apego perjudicial: Surge del impulso de estar explorando muchas veces las redes sociales o diferentes tipos de medios virtuales, utilizando cualquier dispositivo electrónico, ya sea propio o de otras personas.

Síndrome del mensaje múltiple: Deseos de ser parte de grupos o eventos, escribiendo compulsivamente varios mensajes, imaginando que uno de ellos será el que sea bien recibido y respondido.

Tecno ansiedad: Término referido a la angustia constante que aflige a una persona que utiliza mucho las redes sociales, debido a no tener un dispositivo en donde poder entrar o que una tercera persona se las haya prohibido.

Textiedad: Es la adicción por enviar mensajes de texto, donde se presente ansiedad y estrés, al no recibir una respuesta inmediata, con el paso del tiempo se desarrolla frustración y aislamiento.

Textofrenia: Son los actos obsesivos de una persona que sufre de adicción a enviar mensajes o whatsapps, donde se presenta la expectativa a escuchar alarmas o sentir vibraciones, por estar esperando una respuesta.

Los indicios o señales, a través de los cuales, se hacen presentes los síntomas relacionados a esta adicción, abarcan situaciones como la alienación y el rechazo, la inclinación perjudicial, el querer pertenecer a grupos donde las opiniones sean tomadas en cuenta, desesperación por tener en la mano pantallas tecnológicas para dedicarles tiempo, enviando compulsivamente mensajes y recibir contestaciones.

Características de la adicción a las redes sociales

Dentro de las particularidades que, se pueden mencionar las siguientes (Caro, 2017):

Enfrentamientos con otras personas: Son las disputas emprendidas con personas del entorno familiar, estudiantil o laboral, motivadas por los comportamientos adictivos adquiridos en el uso excesivo de los medios sociales.

Inestabilidad del estado de ánimo: Alteraciones de las percepciones subjetivas que afectan los cambios de humor en una persona que se encuentra obsesionada por estar conectada a las redes sociales.

Reincidencias: Tendencia a recaer en comportamientos adictivos, tras haber superado con ciertas dificultades, esta pérdida de control por el uso de las plataformas virtuales, producidas por el síndrome de abstinencia.

Saliencia: La adicción se transforma en el evento más relevante en la vida de una persona, desbordando su planificación de tiempo,

donde los pensamientos presentan una constante rumiación, afectando los sentimientos y patrones de conducta.

Síndrome de abstinencia: Son aquellos efectos poco gratos que le ocurren a un individuo que ha cortado o interrumpido su cotidiana utilización de las redes sociales, mostrando agresividad o pérdida de control cuando se enfrenta a la situación que le costó tanto reducir.

Tolerancia: Incremento de la dosis diaria de la adicción, por ver lo que está trascurriendo en estos sitios, para sentir los mismos grados de satisfacción que se percibían cuando estas, eran algo innovador y placentero para la vida de las personas.

Las adicciones relacionadas al uso de internet y las redes virtuales, encarnan en disputas con otros individuos, estados de labilidad del ánimo, recaídas, sobredimensionando el evento placentero, como si fuera el único relevante en la vida del afectado, produciendo síndromes de carencia de tolerancia cuando se están realizando otras tareas,

Factores de riesgo de la adicción a las redes sociales

Los factores de riesgo que se hacen más presentes, son personales, familiares, sociales y socioculturales (Arias e Isidro, 2022):

Factores personales: Dependiendo de las circunstancias y la personalidad del sujeto afectado, el excesivo consumo de las plataformas virtuales, puede ser signo de no poder afrontar situaciones estresantes, las presiones de grupo, la búsqueda de emociones placenteras, desconexión con los familiares, poca resiliencia, bajos niveles de autoestima, aislarse del entorno, producto de las inseguridades emocionales.

Factores familiares: La rebeldía o dependencia que caracteriza a los adolescentes, se ve reflejada en el trato que tengan con sus familiares, de acuerdo a los distintos estilos de crianza aplicados por los padres, siendo los más perjudiciales, el estilo autoritario, el estilo negligente y el estilo permisivo.

Factores sociales: La necesidad de compensar las carencias emocionales de los adolescentes, acercan a estos a que se relacionen con grupos que implican un factor de riesgo en su desarrollo, debido a que se sienten aceptado por ellos, ignorando sus reales propósitos, ya sean con fines de lucro o con la excusa de tener más seguidores.

Factores socioculturales: Los estereotipos son factores muy usuales dentro del sentido de pertenencia que poseen las personas que atraviesan por la adolescencia, el mundo ideal que estas venden, a través de los medios de comunicación, estaba basado en generalizaciones básicas, donde se conoce de manera superficial a las personas, ignorando cuales son los reales intereses de estos individuos, que fungen de influenciadores de tendencias sociales.

Sin duda, el riesgo está latente, el uso excesivo, hace que se deformen las relaciones con el entorno, desconectando las perspectivas personales hacia los demás, hacia sus propias familias, contra las normas de la sociedad y siendo hostiles hacia la gente que contradice sus gustos y opiniones.

Redes sociales más utilizadas en adolescentes

Según Huamán (2023), las redes sociales que más han sido utilizadas en los últimos tiempos, entre los adolescentes, son las siguientes:

Facebook: Medio social interactivo que busca mantener en contacto a personas, posibilitando compartir imágenes, noticias relevantes, fotografías, videos y mucha información de carácter audiovisual, es una de las redes sociales más populares del mundo, aunque ha perdido auge en los últimos años.

Instagram: Red social eminentemente visual, donde se comparten fotos y videos de pocos minutos, le ofrece al usuario la posibilidad de aplicar efectos y grandes tasas de interacción con otras publicaciones, donde cualquier usuario puede etiquetar a su personaje favorito en el mundo.

YouTube: Es una de las primeras redes sociales utilizadas para compartir videos de larga duración, en los últimos años también ofrece los servicios de música, cada usuario puede tener un canal propio de transmisión en diferido o en directo, pudiendo compartirlo con las personas que sean de su agrado, publicando comentarios al respecto.

X Twitter: Red social que permite enviar mensajes de corta redacción, hasta 280 caracteres, es el medio más utilizado por profesionales, donde se puede compartir información especializada, a través de compartir links, con respuesta instantánea.

Tiktok: Plataforma virtual que permite la edición de videos, con distintos efectos que incentivan la creatividad de los usuarios, siguiendo tendencias a nivel mundial, desarrollando vínculos inmediatos según las edades de sus usuarios, alrededor del mundo; es la red social más popular entre adolescentes.

Twitch: Permite compartir contenido en tiempo real, a través de videos, mientras se juegan videojuegos, interactuando entre seguidores y anfitriones creadores de contenido, con la búsqueda de obtener dividendos monetarios.

Telegram: Principal alternativa a la aplicación de WhatsApp, ofrece el servicio de compartir material de larga duración, repartiendo información de todo el mundo, en sólo unos pocos minutos.

WhatsApp: Red social utilizada para mensajería instantánea, con las amistades, grupos de trabajo, posibilitando enviar y recibir documentos, música, fotos y videos.

Cada día, es mayor el número de redes sociales que aparecen en el mundo digital, y su crecimiento viene a la par de un sentido de recompensa apoyado en la monetización, la experiencia de estar en contacto en un mundo globalizado por medio de Facebook, Instagram, YouTube, X o tiktok, se está dejando de lado, por situaciones que se están dando en el momento, es así que, la popularidad de plataformas como Twitch o Kick, se hace evidente, por sus transmisiones en vivo.

Consecuencias de la adicción a las redes sociales en adolescentes

Según Ahuanlla (2020), las consecuencias negativas que sobrelleva un adolescente, son mencionadas a continuación:

En su momento, la masificación de los distintos medios de comunicación colaboró en gran medida en la difusión de información útil para las personas, a la vez que posibilita el contenido que resulta atractivo para las audiencias, ofreciendo tiempo de ocio como refugio a los avatares de la vida laboral y estudiantil. Hoy se puede apreciar similares características en el abuso de las redes; el punto de quiebre de la globalización de estos contenidos, es que los adolescentes prefieran estar conectados todo el tiempo a un aparato, que disfrutando del mundo real y las relaciones sociales reales que entablaban las personas para compartir momentos.

Últimos estudios han indicado con preocupación que, cada vez son menores las edades en las que los niños empiezan a hacer uso de las redes sociales, en muchas ocasiones incentivada por los propios adultos, que buscan un momento libre de preocupaciones, sin embargo, están causando un daño colateral y crucial a los niños y adolescentes, que ya no interactúan con sus amigos, ya no salen a jugar a la calle; el hecho de jugar con la computadora o jugar en línea con los amigos, produce la pérdida de contacto real, imponiendo fantasías irreales, que poco a poco van minando la dependencia a ellos y degradando el aprendizaje de las habilidades sociales, útiles para relacionarse con otros seres humanos.

Las escasas relaciones que los adolescentes tienen en el día a día, cada vez se dan en menores períodos de tiempo, el trabajo de los padres y otras actividades, producen sociedades poco comunicativas, la preferencia por encontrarse aislado aumenta con preocupación, incentivada por las respuestas que se dan al otro lado de la pantalla; las expectativas de interacción social se concentran en un único pretexto, pertenecer a grupo donde se sientan

escuchados y aceptados, dejando de lado, los vínculos afectivos con familiares más próximos.

3.2.2. Autoestima

Definición de la autoestima

Según Rodríguez et al. (2021), es la apreciación que tiene una persona, sobre sus vivencias, siendo crucial en la infancia, sus altos niveles garantizan satisfacción vital, si es que se recibe una buena orientación, dentro de familias sanas y sociedades que busquen el bienestar de sus integrantes.

Para Perales (2021), es aquella predisposición que tiene una persona para afrontar las vicisitudes que se presentan en las diferentes etapas de la vida, buscando lograr la autorrealización y siendo felices, con sus seres queridos.

Por su parte, Pérez (2019), indica que, consiste en la propensión de conocer las propias aptitudes, para sentirse valioso en la vida, enfrentando retos y nuevos objetivos, en los que se podrán identificar distintos grados de satisfacción y felicidad.

En este mismo sentido, Naranjo (2007), expresa que son los factores externos e internos, que constituyen las vivencias con los padres, profesores y otras personas que dejaron huella en vida de uno y en lo interno provocaron formación de ideas, creencias y comportamientos, útiles para vivir una vida plena.

Por último, Nuñez et al. (2024), refieren que, es la valoración que tiene un individuo, sobre su propia realidad, donde involucra su esfera emocional, cognitiva, los sentimientos, actitudes y experiencias que, se recogen en todo el ciclo de la vida.

La preservación de la dignidad del ser humano, cada vez toma más aristas; en tiempos actuales, la autoestima no solo supone en la valoración de la apariencia física y psicológica, las aptitudes y pensamiento crítico; sino que implica saber defender esa dignidad antes mencionada, debido a que existen muchos agentes externos

que hacen vulnerables las esferas emocionales de cualquier individuo, durante la niñez u otra etapa del desarrollo.

Teorías que explican la autoestima

Las distintas teorías que han buscado explicar desde un punto de vista científico la autoestima, son mencionadas a continuación (Rossini y Cárdenas, 2024):

Teoría sociocultural de Rosenberg: Según Rosenberg (1965), la autoestima surge como respuesta a influencias culturales, sociales y familiares, planteando una clasificación de las conductas como favorables o desfavorables, para la percepción de una persona, cabe destacar que los niveles de autoestima, varían en las distintas etapas de vida, evaluando la interiorización de los sentimientos, por medio del amor, respeto y autoaceptación.

Teoría de Stanley Coopersmith: Según Coopersmith (1967), analiza las fortalezas de la personalidad, apreciando la existencia de cuatro factores que son capaces de incrementar la autoestima, el primero se refiere a la crianza y las experiencias tempranas; el segundo, mide los niveles de éxito y las respuestas emocionales; el tercero, referido al plan de vida y el cumplimiento de los objetivos de vida; por último, el cuarto factor, considera la autoevaluación de sí mismo. Para el estudio de las áreas o dimensiones, el autor señala, cuatro, área de si mismo, área social-pares, familia y el área escolar.

Teoría humanista de Branden: Según Branden (1996), refiere que los seres humanos pretendemos alcanzar la felicidad para sentirnos satisfechos con la existencia, en la consecución de este propósito, las personas se motivan y presentan repertorios de conducta para lograr sus metas, afectando también a otras vidas. Las características de una buena autoestima son, la búsqueda de retos, superar las dificultades, divulgar cosas buenas, edificar interacciones sanas, respetando y siendo respetados, siendo amables con los necesitados, etc.

Si bien la autoestima ha sido largamente estudiada, la mayor parte de teorías ponen en relieve la importancia de la crianza; para Rosenberg (1965), las influencias externas consolidan la interiorización de aceptarse a sí mismos; en el mismo sentido, Coopersmith (1967), agrupa factores que ayudarán a que el éxito de una vida, tenga relación estrecha con el plan de vida de los integrantes de un grupo social; para terminar, Branden (1996), la búsqueda de satisfacción, se alinea a los esfuerzos de una persona por valorar positivamente sus atributos.

Dimensiones de la autoestima

En sus estudios, Stanley Coopersmith (1967), señala que la autoestima, puede comprenderse mejor desde cuatro dimensiones, si mismo, social-pares, hogar-padres y escuela:

Dimensión si mismo general: Aborda la valoración que tiene una persona sobre su propia apariencia y su autoconcepto, tomando en cuenta sus aspectos físicos, tales como, la estatura, el peso, color de piel, vestimenta y modo de conducirse en la calle; esto le ayuda a tener confianza en sí mismo y relacionarse con otras personas, con una mejor actitud (Lengua y Canales, 2022).

A su vez, es el grado de aceptación que percibe una persona, asumiendo cada una de las características de su aspecto físico, siendo valoradas como positivas o negativas; desde el punto de vista afectivo, estas singularidades hacen que desarrolle interacciones sanas y empáticas (Maldonado, 2020).

Dimensión social-pares: Consiste en el abordaje de las relaciones sociales que una persona tiene con individuos de su misma edad, ya sea en entornos laborales, estudiantiles o recreativos; son muy usuales los conceptos de amistad y popularidad, que hacen que las personas puedan sentirse aceptadas, dentro de un trabajo, un colegio, en centro de esparcimiento deportivo, fiestas; revistiendo los pilares de la independencia para tomar decisiones fuera del entorno familiar (Lengua y Canales, 2022).

También se entiende, como el vínculo que un individuo tiene con un grupo o comunidad, estableciendo interacciones con sus pares del mismo sexo o del sexo opuesto, satisfaciendo sus necesidades de aceptación, goce y agrado, en contextos de relaciones sociales (Maldonado, 2020).

Dimensión hogar-padres: Son las vivencias que se tienen con los otros integrantes del grupo familiar, especialmente con los padres u otras personas adultas que representen figuras de autoridad en el hogar, abarcando los vínculos de confianza y afecto, que hacen que a partir del ejemplo, los niños o adolescentes puedan interpretar acciones que les hagan sentir satisfechos con su propia existencia, gracias al interés que sienten por otros miembros de la familia (Lengua y Canales, 2022).

La familia y los procesos que ocurran dentro de ella, forjan la autoestima de un niño, valorando las muestras de afecto y respeto por todos los integrantes de la misma, tomando en cuenta la opinión de sus miembros, convirtiéndose en actos de reciprocidad (Maldonado, 2020).

Dimensión escuela: La autoestima percibida dentro de las aulas, ayudan a que las personas se sientan capaces de cumplir con distintas tareas, donde estas actitudes favorecerán una mejor comprensión de las materias revisadas en clases, con mejores índices de atención y concentración, respetando a los directivos y profesores, así mismo a sus propios compañeros (Lengua y Canales, 2022).

En este mismo sentido, se refiere también a los niveles de valoración, que incluyen el conjunto de destrezas y habilidades cognitivas y sentimientos por las actividades que se están realizando dentro de las instituciones educativas, donde el sistema educativo tiende a recompensar, la participación, creatividad e inteligencia (Maldonado, 2020).

Las dimensiones pueden ser abordadas desde muchos ángulos, para propósitos del estudio, se trabajó con las propuestas

por Coopersmith (1967), que se centra en 4 aspectos, en sí mismo, confronta la percepción individual de los atributos y acciones; en lo social, es indispensable conocer los indicadores de interacción social; a su vez, las experiencias en el hogar y con los padres, son vectores que forjarán como se percibe uno frente al mundo; por último, la escuela, se distingue como un gran foco de socialización en el desarrollo de los seres humanos.

Niveles de la autoestima

Según los estudios de Coopersmith (1967), son el nivel bajo, nivel medio y nivel alto, que son desarrollados a continuación:

Autoestima baja: Representada por la poca valoración que una persona tiene por sí misma, dejándose llevar por la desidia y el rechazo de sus aptitudes; otro punto de interés a estudiar, es que esta incorrectamente relacionada a la personalidad introvertida, pues sus características más comunes son la timidez o la inseguridad; algunas de sus características son:

- Las personas con baja autoestima, tienden a mostrar rechazo por su propia persona.
- Son demasiado autocríticos con lo que hacen, mostrando insatisfacción y vulnerabilidad.
- Existe una muy mala capacidad para tomar decisiones, por el miedo a equivocarse.
- Presencia de pensamientos catastrofistas.
- Aislamiento y apatía por las relaciones sociales, se desconfía mucho.

Autoestima promedio: En el nivel medio de aceptación que puede tener una persona, donde la seguridad por sus acciones es buena, pero puede tener altibajos, al no salir las cosas, como una persona siempre quisiera; normalmente los factores externos pueden generar cierta vulnerabilidad en la valoración de la propia vida, algunas de sus características son las siguientes:

- Tendencia constante a evaluar sus capacidades, dependen de la valoración que les hagan otras personas.

- Tratan de formar una actitud positiva frente a las adversidades.
- Muestran cierta tolerancia por sus limitaciones y debilidades.
- Al afrontar determinadas crisis pueden tener síntomas de la baja autoestima, pero solo de manera pasajera.
- Mantenerse siempre con niveles promedios de autoestima, puede perjudicar a largo plazo, las interacciones con otras personas.

Autoestima alta: Muchas veces se le relaciona de manera equivocada, con el hecho de ser personas altaneras, que se comparan al resto constantemente; pero su importancia radica en la seguridad que se tiene al tomar decisiones, ayudar a los demás, sin necesidad de buscar recompensas materiales, enfrentándose con mejor expectativa a las situaciones frustrantes, algunas de sus características son:

- Son personas que se dan la importancia necesaria, para sentirse satisfechos con su propia vida.
- Son independientes para tomar decisiones.
- Se frustran muy pocas veces, pues su seguridad les hace ser creativos para solucionar los conflictos.
- Tienen equilibrio emocional, sabiendo expresar sus sentimientos.
- Son resilientes y asertivos con otras personas.

La autoestima, al ser subjetiva, puede ser cuantificable y medible, dependiendo de las relaciones y el entorno socio cultural, una adecuada salud mental ayuda a reconocer el estado en el que un sujeto se pueda ubicar, siendo la alta autoestima, la que más se persigue, por el estado de bienestar percibido; en cambio, los niveles medio o bajos, originan dudas en las decisiones, opiniones y acciones, los factores de dependencia y autonomía tienden a cambiar, generando malestares, en el momento en que una persona no se sienta suficiente.

Características de personas con baja autoestima

Las características de adolescentes que tienen bajos niveles en su autovaloración, forman parte de ciertos procesos cognitivos,

comportamentales y fisiológicos, a continuación, se nombran algunos de ellos (Naranjo, 2007):

Autocrítica constante: Observación constante de la apariencia y los actos realizados en la vida diaria, pensando que se hubieron hecho mucho mejor, dejando insatisfechas a las personas.

Culpabilidad: Desarrollo del sentimiento de culpa de forma neurótica, por situaciones que pareciera que fueron mal resueltas, pero que se han ido sobredimensionando, lamentándose en todo momento, sin reflexionar críticamente sobre ellas.

Indecisión: La constante sensación de sentirse equivocado al tomar decisiones, haciendo que la persona sea temerosa, dude de todo y no pueda decidir acertadamente con respecto a sus problemas.

Irritabilidad: Actuar con hostilidad y responder de manera impulsiva en temas poco trascendentes, mostrando fastidio exagerado si no se hacen las cosas como realmente se hubiesen deseado, sintiéndose defraudado consigo mismo.

Querer complacer a todos: Las persona con baja autoestima, es incapaz de decir no, a propuestas que incluso a primera impresión le puedan perjudicar en el futuro, con la intención de contentar a todos y no caerles mal.

Perfeccionismo: Aspirar a realizar todas las acciones de modo que no tengan ningún error, presionando a todo aquél que se le interpongan, para que se hagan las cosas sin equivocarse.

Ser sensible a las críticas: Las personas se ofenden o se sienten lastimadas con mucha facilidad, creyendo que todo gira entorno a ellos y está en constate alerta por como otras personas los valoran.

Siempre van a la defensiva: Mostrarse incompetente frente al disfrute de la vida, no tomando en cuenta los detalles, viviendo por vivir, siendo negativos en cada una de sus opiniones.

En la coyuntura actual, las sociedades son propensas a criticar ciertas conductas que no consideran adecuadas en las personas, esto suscita que la autocrítica se encuentre manifiesta ante cualquier situación, arrastrando sensación de culpa, indecisión

en las acciones, con comportamiento irritables, en ocasiones se busca complacer a los demás, para ser valorados, tratando de buscar ser perfeccionistas y extremadamente sensibles a recibir opiniones poco favorables de otras personas.

Comportamientos que ayudan a consolidar la autoestima

Los comportamientos que ayudan a consolidar una buena autoestima en adolescentes, son los siguientes (Melosich, 2024):

Aceptarse tal como son: La acción de aceptarse con fortalezas y debilidades forma parte de la personalidad de un individuo, haciendo que se refuercen sus emociones positivas, mostrando predisposición a salir adelante sin la necesidad de enfrentarse con uno mismo.

Autoafirmarse: Tratarse con respeto en todo momento, no tomando decisiones que le perjudiquen, ni cometiendo actos que le hagan perder su dignidad como persona, sino mas bien, actuando según sus principios y convicciones.

Hacerse responsable de uno mismo: Vivir la vida con responsabilidad, para cumplir las metas trazadas, actuando con independencia en las decisiones, sin hacerle daño a nadie, buscando trascender en la vida.

Ser integro: Seguir los propios principios, adquiridos en la convivencia familiar, respetando las reglas de juego con otras personas, siendo consistentes con las creencias y los valores, en resumen, practicando lo que se pregona.

Tener metas: Ser productivo, buscando nuevos desafíos que comprueben nuestras propias capacidades, practicando el autocontrol, la medida; actuando paso a paso para alcanzar las expectativas, corrigiendo errores en el momento oportuno.

Vivir conscientemente: Ser consciente de la existencia y el futuro; afrontando las situaciones problemáticas con responsabilidad, actuando con inteligencia y raciocinio.

La autoaceptación, es hoy un problema que toma tintes más inquietantes, las redes sociales han instituido un paradigma de

apariencias, una única forma de felicidad, esto desvirtúa la autoafirmación de los adolescentes, evitando que se hagan responsables de sus propias vidas, pues no se sienten a gusto con lo que tienen y consecuentemente con lo que son; la integridad es algo poco útil y a veces un obstáculo para la consecución de metas, esto va en contra de una vida sosegada y conductas que favorezcan que las personas se amen como son.

Autoestima de los adolescentes en las escuelas

La adolescencia es una etapa de constante cambios, donde es fundamental encontrar el apoyo del núcleo familiar y la comunidad educativa, para reforzar la autoestima; desde las aulas los profesores influyen en la vida de los alumnos a través de la enseñanza y el ejemplo, pudiendo estimular sus capacidades y orientándolos para afianzar su autovaloración, a través de las siguientes acciones (Drago, 2023):

- Valorar el esfuerzo realizado por los alumnos.
- Mantener el respeto mutuo entre estudiantes y profesores.
- Brindar reconocimiento al alumno, recompensando su creatividad.
- Realizando ejercicio físico.
- Promoviendo ambientes seguros, que generan confianza y tranquilidad.
- Proveer de herramientas adecuadas, para que puedan resolver sus dudas académicas.
- Incentivar su crecimiento personal.
- Realizar una evaluación integral del alumno, no solo las notas.
- Enseñar técnicas de relajación y respiración para momentos de dificultad.
- Hacer una retroalimentación positiva en psicoeducación sobre los beneficios de una buena autoestima.

Las escuelas son focos de interacción entre niños y adolescentes, la cooperación, el respeto, la promoción de lugares seguros, tienden a gratificar el deseo de ser mejores cada día; no

solo por medio de las calificaciones, sino garantizando un apropiado equilibrio emocional de los alumnos, proporcionándoles mecanismos para salir delante de manera independiente.

Importancia de la autoestima en adolescentes

Según Rodríguez (2024), cada individuo necesita sentirse valorado y querido, los siguientes son algunos de los indicadores que muestran la importancia de una buena autoestima:

- Una buena autoestima, ayuda a que los adolescentes se esfuercen en su rendimiento académico.
- Ayuda a encontrar las fuerzas para superar las dificultades.
- La creatividad genera mayor grado de confianza en las personas.
- Desarrollo de la autonomía, tomando decisiones adecuadas.
- El respeto por la integridad de otras personas, gracias al uso de habilidades sociales para interactuar con asertividad.
- Descartar escenarios fantasiosos, buscando objetivos reales.
- Lograr la autorrealización o sentirse satisfechos con la vida.
- Superar los fracasos, aprendiendo de ellos, poniendo más atención y concentrándose mejor para enfrentar las vicisitudes.

La repercusión de valores como la autoestima, hace que las vidas trasciendan en el tiempo, persiguiendo propósitos, con esfuerzo y lucha, siendo creativos e independientes para tomar decisiones asertivas, respetando el espacio de otros, sin requerir de situaciones fantasiosas, aprendiendo de los aciertos y los errores, para llevar una vida satisfactoria.

3.3. Marco conceptual

Adicción: Es un trastorno mental de naturaleza crónica, donde la persona afectada busca constantemente consumir determinado producto o perpetrando una acción, perdiendo el control de su voluntad y generando un desequilibrio emocional en su vida diaria (Koob y Volkow, 2010).

Ansiedad: Es la respuesta emocional de un individuo, emitida cuando percibe una sensación amenazante; siendo capaz de limitar las reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales, en un tiempo y momento determinados (Torrents et al., 2013).

Autorrealización: Necesidad de desarrollarse personalmente, a través del cumplimiento de metas, logrando alcanzar sentimientos de satisfacción con la propia existencia (Méndez y Rojas, 2024).

Estereotipos: Es una percepción preconcebida sobre una determinada realidad, basándose en prejuicios aprendidos generación tras generación, siendo mayormente negativas (Maric, 2015).

Estrés: Es la reacción que presenta el organismo frente a una situación de riesgo, que se percibe como caótica; su naturaleza puede ser física, conductual o cognitiva (Espinoza et al., 2018).

Habilidades sociales: Son las habilidades, acciones, sentimientos y pensamientos que aprenden las personas, primordialmente en sus primeros años de vida, que los ayudan a establecer interacciones asertivas con otros individuos (Esteves et al., 2020).

Psicoeducación: Es el procedimiento de intervención que se realiza para prevenir y promocionar acciones organizadas relacionadas con la salud psicológica (López y Sánchez, 2024).

Resiliencia: El conjunto de capacidades que se van aprendiendo para hacer frente a las dificultades cotidianas, pudiendo llegar a superarlas y tener una retroalimentación positiva a partir de esa experiencia (Páez, 2020).

Saliencia: Es el estado de importancia que presentan los estímulos externos o internos, en las respuestas emitidas por el sistema nervioso central de manera coordinada (Solano, 2022).

Síndrome de abstinencia: Sintomatología de naturaleza física y psicológica, que se presenta en el momento en que una persona reduce el consumo de una sustancia o una actividad, de la que ha desarrollado previamente una dependencia (Méndez et al., 2017).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de Investigación

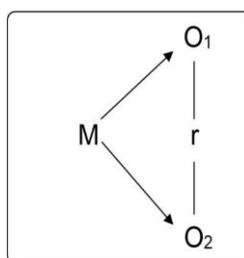
Tipo

El estudio fue de tipo básico, según Baena (2017), un estudio básico o puro, busca analizar un problema, con el objetivo de aportar conocimientos novedosos al respecto, que ayuden a comprender las teorías previamente revisadas, sin necesidad de desarrollar aplicaciones prácticas.

La investigación correspondió a un enfoque cuantitativo, puesto que se trata de un procedimiento sistemático donde se recolectó la información, que posteriormente fue analizada e interpretada, con el propósito de dar respuesta a preguntas de carácter investigatorio y validación o rechazo de las hipótesis de un estudio; los datos recopilados cuentan con objetividad y son cuantificables, pudiendo ser examinados a través de técnicas estadísticas (De Jesús, 2024).

Nivel

Se trata de un estudio de nivel correlacional, según Ñaupás et al. (2014), estas investigaciones tienen por objetivo, realizar la medición de dos o más variables o constructos, verificando la existencia de relación o asociación entre ellas.



M = Sujetos muestrales (estudiantes)

O1 = Adicción a redes sociales

O2 = Autoestima

r = relación

4.2. Diseño de la Investigación

La investigación se ubicó dentro del diseño no experimental, puesto que se basó fundamentalmente en la observación de fenómenos de orden psicológico, en su contexto natural, sin efectuar ningún tipo de manipulación de las variables del estudio (Arispe et al., 2020)

A su vez, consistió en una investigación transversal prospectiva, ya que en su contenido compagina la recopilación de información en un determinado momento, con el seguimiento de los sujetos muestrales antes de que suceda un fenómeno, para poder analizar este y predecir su comportamiento futuro (Hernández et al., 2014).

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis General

Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Hipótesis Específicas

H1. Existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

H2. Existe la relación significativa entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

H3. Existe la relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

4.4. Identificación de las variables

Variable 1: Adicción a redes sociales

Dimensiones:

D1. Obsesión por las redes sociales

D2. Falta de control

D3. Uso excesivo de las redes sociales

Variable 2: Autoestima

Dimensiones:

D1. Si mismo

D2. Social - pares

D3. Hogar - padres

D4. Escuela

4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Adicción a redes sociales	Obsesión por las redes sociales	-Uso elevado en plataformas virtuales -Poca organización del tiempo -Inquietud perenne	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Ordinal	-Alto (64-96)	Cuantitativo
	Falta de control personal	-Vehemencia -Descuido del espacio vital	4, 11, 12, 14, 20, 24		-Medio (32-63)	
	Uso excesivo de las redes sociales	-Problemas para establecer límites -Procrastinar	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21		-Bajo (0-31)	

			1, 3, 4, 7,			
			10,12, 13,			
	Si mismo	-Sentido de la percepción propia	15,18, 19,			
	general	-Realidad física-psicológica	24,25, 26,			
			29,30, 32,			
			33,35, 36,			
			39,42, 43,		- Baja	
			45,48, 49,		(0-16)	
			50			
Autoestima	Social-pares	-Percepción de la realidad social	5,8,14,	Ordinal	- Media	Cuantitativo
			21,27, 37,		(17-33)	
		-Grado de afinidad grupal	44, 46			
	Hogar-padres	-Experiencias familiares	6,9,11,		- Alta	
		-Sentido de convivencia	16,20,22,		(34-50)	
			28,40			
	Escuela	-Expectativas escolares	2, 17, 23,			
		-Interacciones de alumnos con profesores	31,34, 38,			
			41, 47			

4.6. Población – Muestra

Población

Para Vizcaíno et al. (2023), es el universo completo de personas, animales, objetos o fenómenos estudiados, que poseen propiedades delimitadas por características en común y cuya determinación depende del planteamiento del estudio a realizar, incluyendo el diseño de la misma.

El universo poblacional que se consideró en la investigación, estuvo constituido por 308 estudiantes que pertenecen al quinto año de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, distrito de San Miguel, provincia de San Román, departamento de Puno.

Muestra

Es un subconjunto del universo poblacional, los cuales fueron seleccionados según aspectos críticos requeridos por los investigadores, siendo parte representativa de los participantes del estudio (Gallardo, 2017). La muestra se obtuvo a través de la aplicación de fórmula para poblaciones finitas, presentada a continuación:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

n = Magnitud muestral	n = ¿?
Z = Grado de confianza	Z = 1,96
N = Grupo poblacional	N = 308
p = probabilidad de éxito = 50%	p = 0,5
q = probabilidad de error = 50%	q = 0,5
e = error muestral	e = 0,05

$$n = \frac{308*(1,96)^2 * 0,5*0,5}{(0,05)^2 * (308 - 1) + (1,96)^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = 172$$

La muestra final de la investigación, estuvo constituida por 172 estudiantes que pertenecen al quinto año de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que estaban matriculados en el referido colegio.
- Estudiantes que presentaron a tiempo el consentimiento informado.
- Estudiantes que estuvieron de acuerdo para completar los instrumentos de aplicación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se encontraban con matrícula en el referido colegio.
- Estudiantes que no presentaron a tiempo el consentimiento informado.
- Estudiantes que no estuvieron de acuerdo para completar los instrumentos de aplicación.

Muestreo

Se empleó el muestreo probabilístico aleatorio simple, según Otzen y Manterola (2017), consiste en la probabilidad de elegir a los participantes de la muestra final, de manera independiente de la probabilidad de elegir al resto del grupo, es decir que todos tuvieron las mismas oportunidades de ser escogidos, como sujetos muestrales.

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección e información

Técnica

Encuesta: Se aplicó para la variable adicción a redes sociales. Se trata de una técnica que consiste en realizar interrogantes que siguen normas comunes, las cuales son aplicadas a poblaciones o muestras que son representativas de algún grupo humano, para conocer su opinión u otras cuestiones de importancia (Blanchar y Martínez, 2025).

Psicometría: Se aplicó para la variable autoestima. Es una técnica en la psicología, utilizada para medir constructos cuantificables relacionados a los fenómenos psicológicos y las aptitudes cognitivas de un individuo; posibilitando la creación de instrumentos psicológicos, que cumplen con la validación y confiabilidad propias de una herramienta científica (Martínez y Villota, 2022).

Instrumentos de recolección de información

Cuestionario de adicción a redes sociales: Este cuestionario tuvo por propósito estimar los niveles de adicción a redes sociales en estudiantes adolescentes de una institución educativa; contiene 24 preguntas, repartidas entre tres dimensiones específicas; siendo estas, la obsesión a las redes con 10 preguntas, la falta de control con 6 preguntas y el uso excesivo de redes con 8 preguntas; como alternativas de respuesta se puede marcar, siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca, siendo opciones de tipo Likert.

Ficha técnica del cuestionario de adicción a redes sociales

Nombre original del instrumento	Cuestionario de adicción a redes sociales
Autor (a)	Escurra y Salas (2014)
Objetivo	Evaluar la adicción a redes sociales de estudiantes
Procedencia	Lima - Perú
Administración	Individual / colectiva
Duración	15 minutos aprox.
Muestra	172 estudiantes
	-Obsesión por las redes sociales
	-Falta de control
Dimensiones	-Uso excesivo de las redes
Escala valorativa	-Siempre (0)
	-Casi siempre (1)
	-Algunas veces (2)
	-Rara vez (3)
	-Nunca (4)

Validez

La validez del instrumento de adicción a redes sociales fue evaluada por tres expertos en psicología, debidamente registrados en SUNEDU, como:

Mg. Paul Iván Gonzáles Lima Avendaño

Mg. Maritza Rodriguez Pineda

Mg. Adalith Calle Apaza

Los profesionales expertos en psicología, realizaron la validación de los instrumentos con claridad, coherencia y siendo objetivos; finalmente, la validación fue positiva.

Confiabilidad

Se utilizó Alfa de Cronbach, ya que el cuestionario de adicción a redes, contenía opciones para responder de carácter politómico, obteniendo un índice de pertinencia igual a 0,863, valor que demuestra que el instrumento es fiable y se puede aplicar.

Inventario de autoestima de Coopersmith escolar: Este inventario tuvo por propósito evaluar los grados de autoestima en estudiantes adolescentes; contiene 50 preguntas, repartidas en cuatro dimensiones, siendo estas, la dimensión si mismo general con 26 preguntas, social-pares con 8 preguntas, hogar-padres con 8 preguntas y dimensión escuela con 8 preguntas; las opciones de respuesta son verdadero y falso, de naturaleza dicotómica.

Ficha técnica del inventario de autoestima de Coopersmith

Nombre original del instrumento	Inventario de autoestima de Coopersmith Escolar
Autor (a)	Coopersmith (1967)
Objetivo	Evaluar la autoestima de estudiantes
Procedencia	Estados Unidos
Administración	Individual / colectiva
Duración	25 minutos aproximadamente.

Muestra	172 estudiantes
	-Si mismo
	-Social
Dimensiones	-Hogar
	-Escuela
Escala valorativa	-Verdadero
	-Falso

Validez

La validez del inventario de autoestima fue evaluada por tres expertos en psicología, debidamente registrados en SUNEDU, como:

Mg. Paul Iván Gonzáles Lima Avendaño

Mg. Maritza Rodriguez Pineda

Mg. Adalith Calle Apaza

Los profesionales expertos en psicología, realizaron la validación de los instrumentos con claridad, coherencia y siendo objetivos; la validación fue positiva.

Confiabilidad

Se utilizó, Kuder Richardson, ya que el instrumento de autoestima, contenía opciones para responder de carácter dicotómico, obteniendo un índice de pertinencia igual a 0,754, valor que demuestra que el instrumento es fiable y se puede aplicar.

4.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos

En el proceso de analizar y recolectar los datos ha ser investigados, se realizó una previa organización de los mismos, pudiendo ser posible la extracción de conclusiones relevantes, que den respuesta a los problemas planteados en el presente estudio, por este motivo, se guía en la siguiente secuencia de trabajo:

Codificación: Se asignó un código para cada estudiante que participó en el estudio.

Calificación: Se otorgó la puntuación respectiva, según hayan marcado en los instrumentos de aplicación.

Tabular los datos: A través de la elaboración de una base de datos, se realizó una categorización de los puntajes conseguidos por cada estudiante, de este modo se identificaron las peculiaridades o características de cada uno de ellos.

Estadística descriptiva: Es una rama de la estadística, encargada de analizar, resumir y presentar los efectos o resultados que están vinculados a una información determinada, relacionados con una población o muestra (Posada, 2016).

Interpretación de resultados: En el capítulo de resultados se presentaron las tablas y figuras, obtenidas mediante el análisis de la información recolectada.

Estadística inferencial: Es una rama de la estadística, que se ocupa en la toma de decisiones centradas en los datos recaudados a partir de una muestra, permitiendo hacer generalizaciones precisas para las poblaciones estudiadas (Sanabria, 2011).

Comprobación de las hipótesis: Por medio del empleo de técnicas como la estadística inferencial, se efectuó el análisis de las hipótesis, en el caso de la prueba de normalidad, se trabajó con el estadístico Kolmogorov Smirnov, para verificar como se distribuyeron los datos; siendo paramétricos; por esta razón se empleó la correlación de Rho de Spearman, con la finalidad de verificar la existencia o no, de correlaciones entre los constructos y sus dimensiones.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de los resultados

Tabla 1

Datos sociodemográficos en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	15 años	3	1,7%
	16 años	148	86,0%
	17 años	21	12,3%
		172	100,0%
Sexo	Masculino	104	60,5%
	Femenino	68	39,5%
		172	100,0%
Con quién vive	Con ambos padres	126	73,3%
	Con el padre	6	3,5%
	Con la madre	35	20,3%
	Con abuelos	2	1,2%
	Otros	3	1,7%
		172	100,0%
Red social más usada	Tiktok	105	61,0%
	YouTube	15	8,7%
	Facebook	11	6,4%
	Instagram	2	1,2%
	WhatsApp	24	14,0%
	Otros	15	8,7%
		172	100,0%

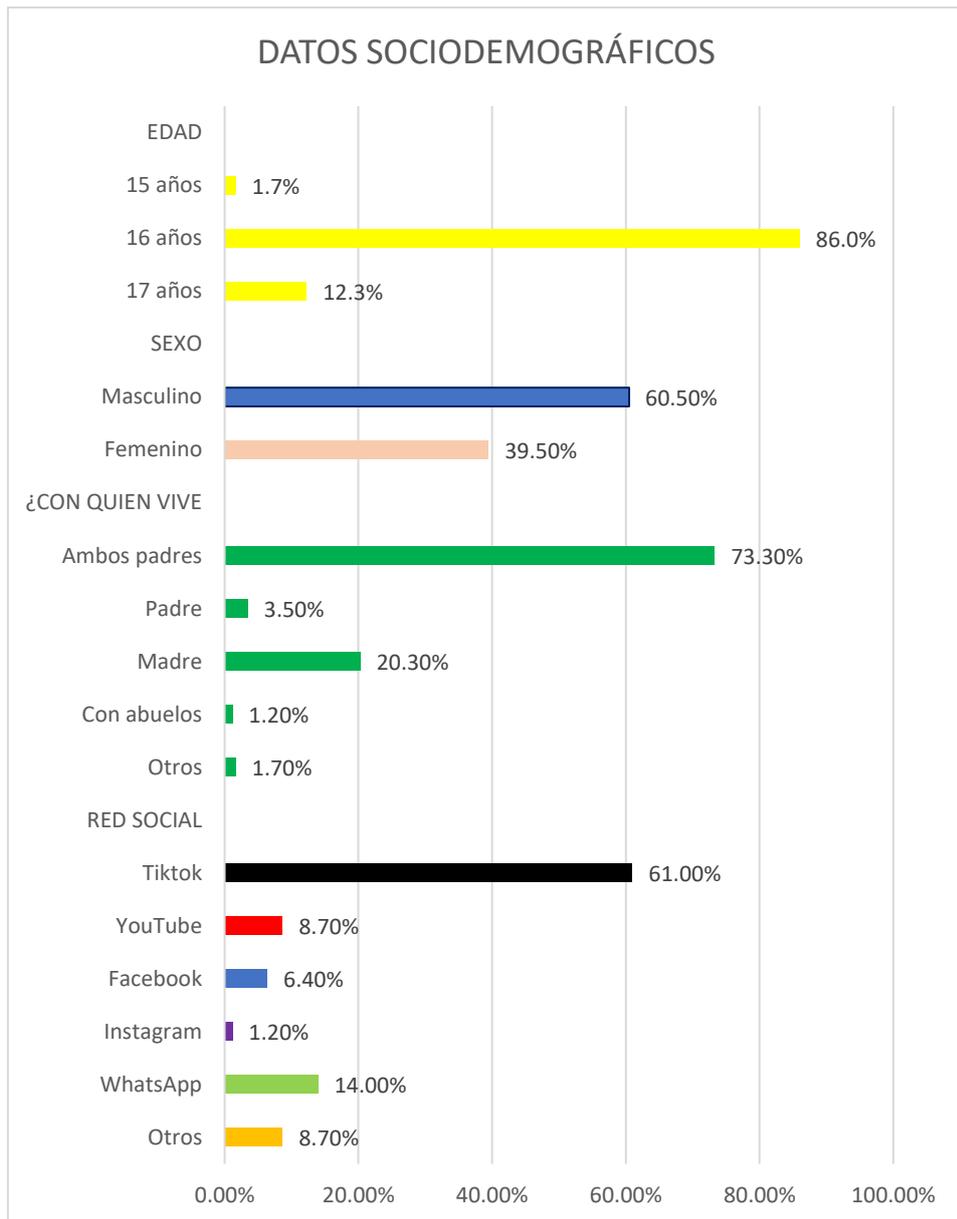


Figura 1
Datos sociodemográficos

Tabla 2

Resultados de la adicción a redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	137	79,7%
Regular	33	19,2%
Alto	2	1,2%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

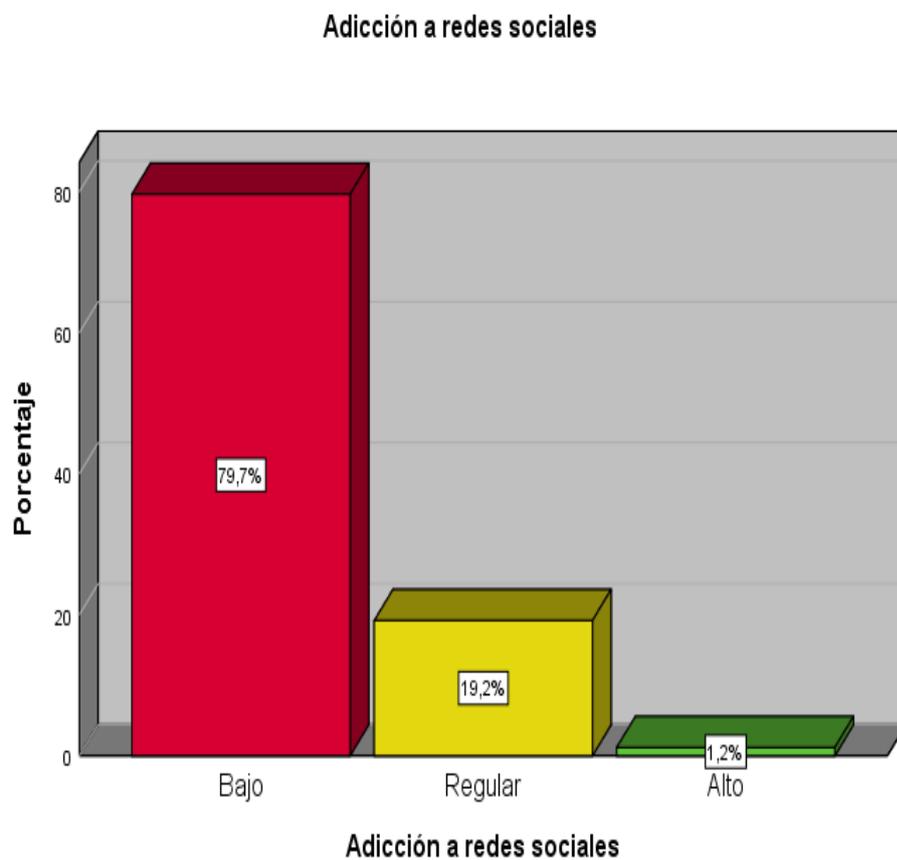


Figura 2

Resultados de la adicción a redes sociales

Tabla 3

Resultados de la dimensión obsesión por las redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	151	87,7%
Regular	20	11,6%
Alto	1	0,6%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

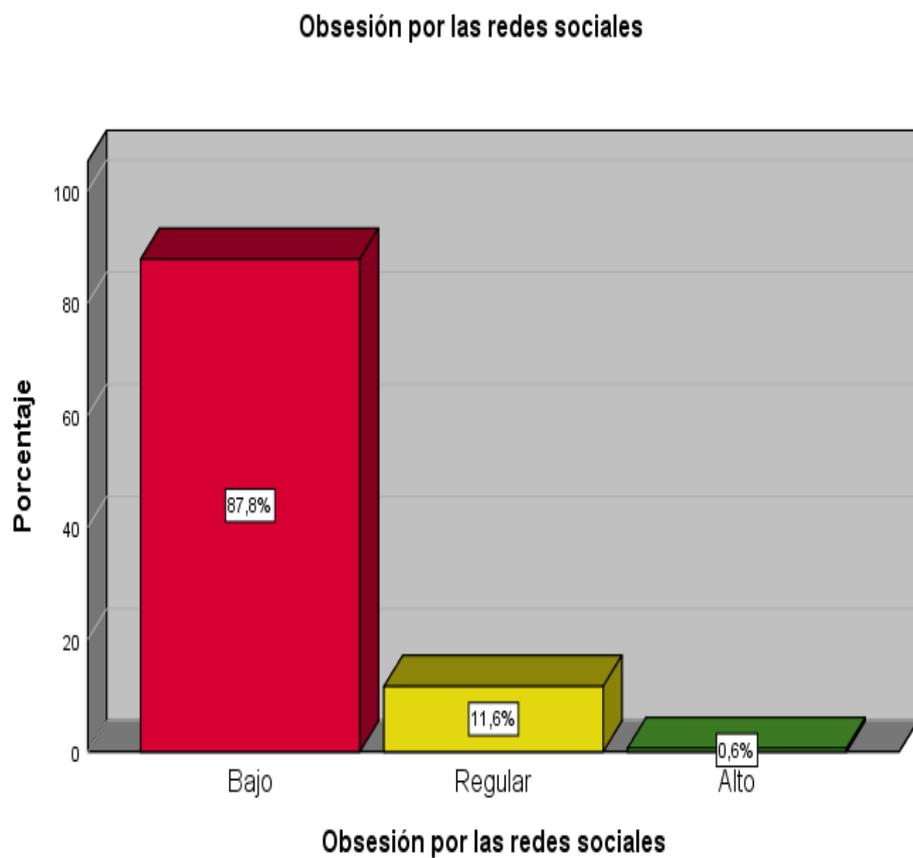


Figura 3

Resultados de la dimensión obsesión por las redes sociales

Tabla 4

Resultados de la dimensión falta de control personal

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	118	68,6%
Regular	50	29,1%
Alto	4	2,3%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

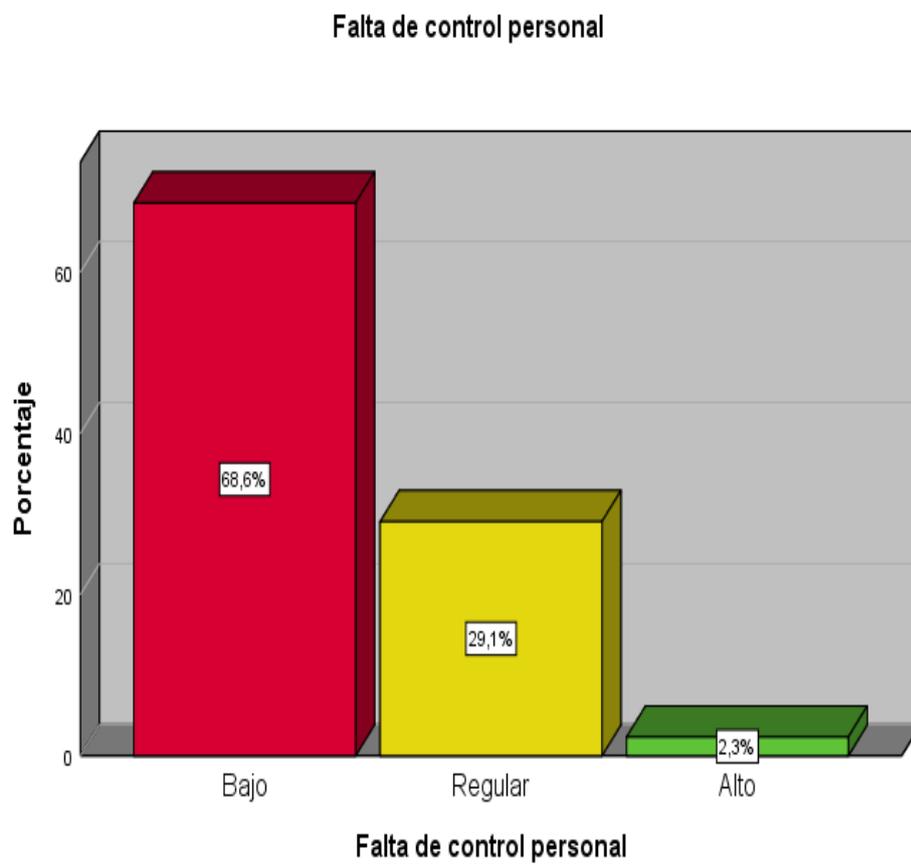


Figura 4

Resultados de la dimensión falta de control personal

Tabla 5

Resultado de la dimensión uso de excesivo de redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	122	70,9%
Regular	48	27,9%
Alto	2	1,2%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

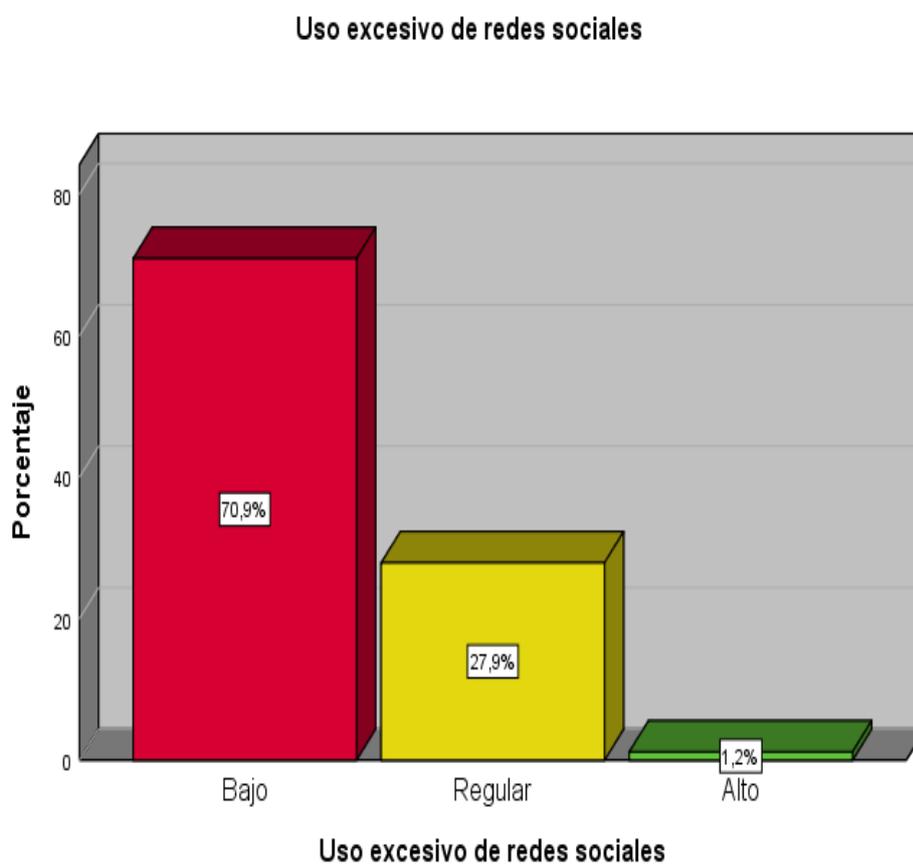


Figura 5

Resultado de la dimensión uso de excesivo de redes sociales

Tabla 6

Resultado de la autoestima

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	1,7%
Medio	137	79,7%
Alto	32	18,6%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

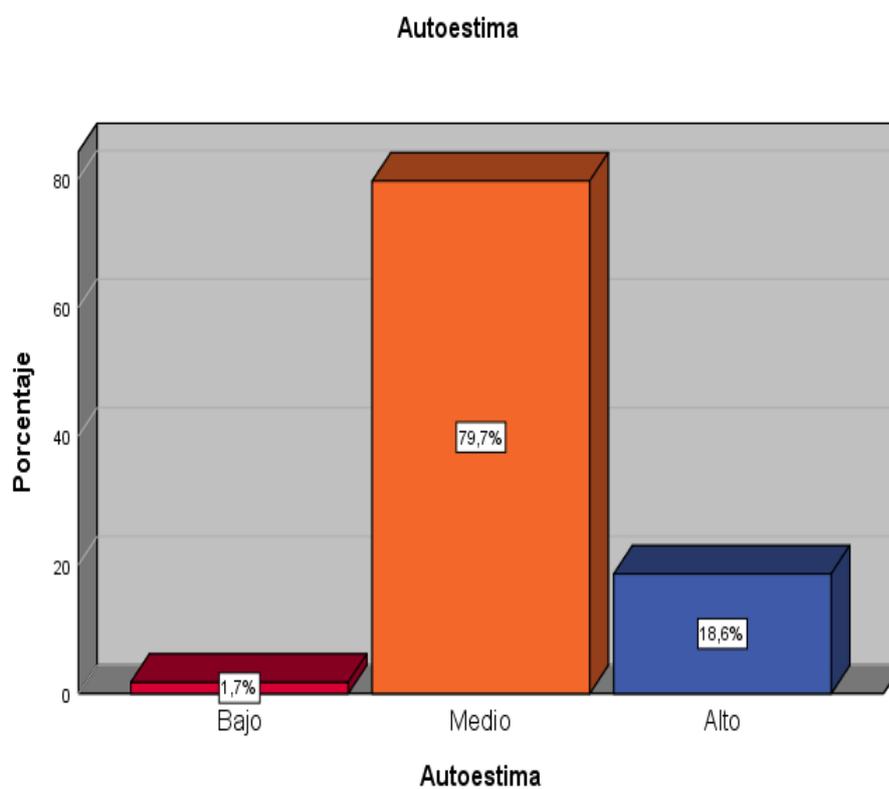


Figura 6

Resultado de la autoestima

Tabla 7

Resultados de la dimensión si mismo general

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	1,2%
Medio	126	73,3%
Alto	44	25,6%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

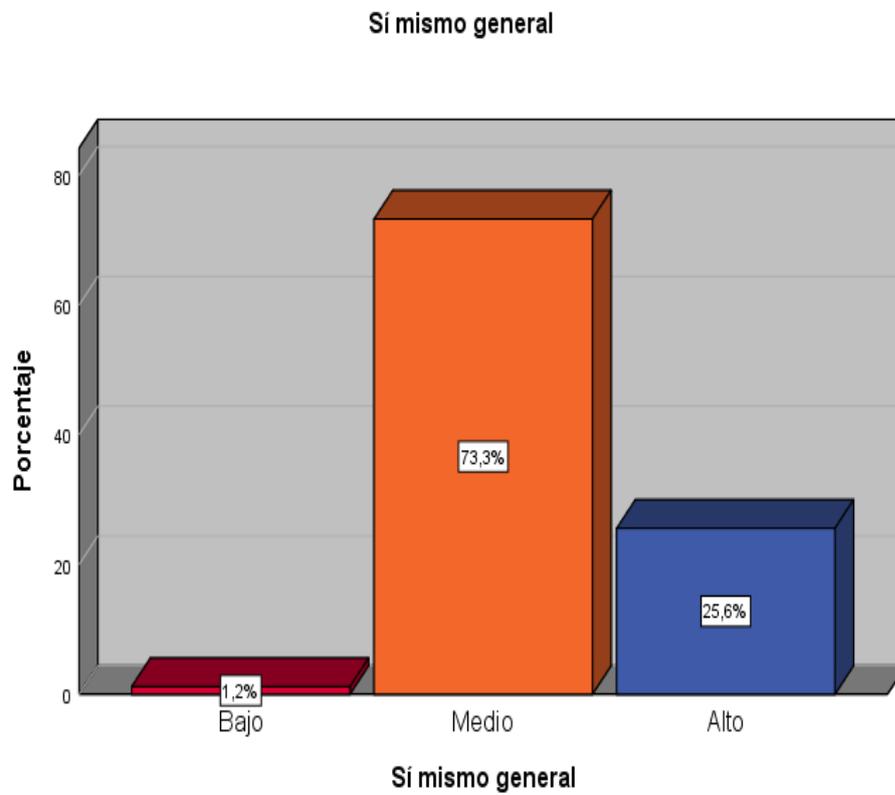


Figura 7

Resultados de la dimensión si mismo general

Tabla 8

Resultados de la dimensión social-pares

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	4,7%
Medio	91	52,9%
Alto	73	42,4%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

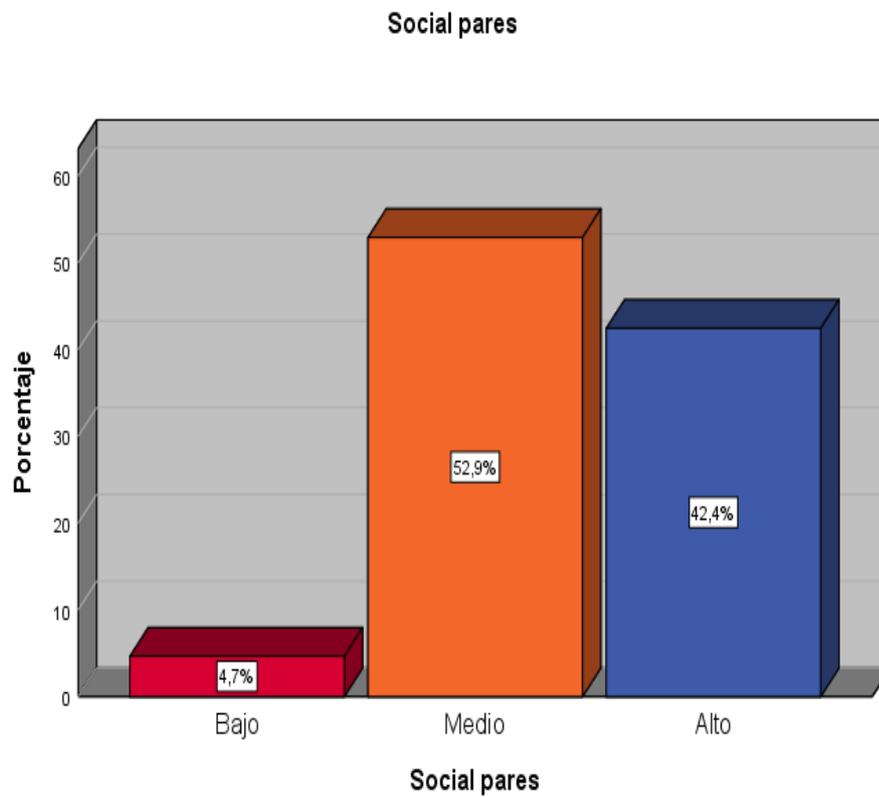


Figura 8

Resultados de la dimensión social-pares

Tabla 9

Resultados de la dimensión hogar – padres

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	11,6%
Medio	74	43,0%
Alto	78	45,3%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

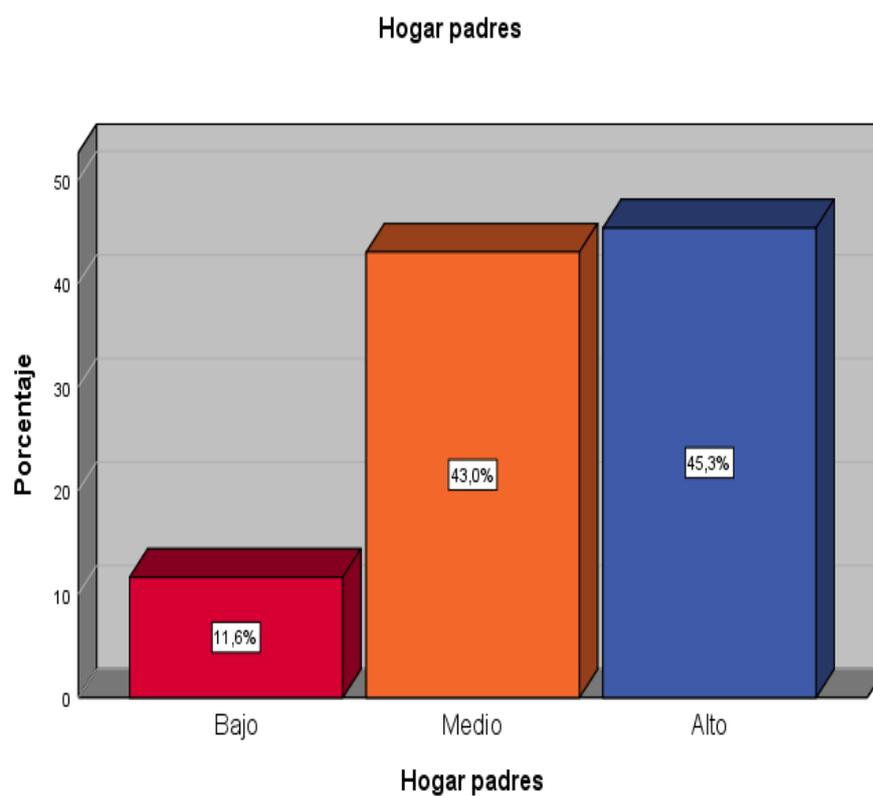


Figura 9

Resultados de la dimensión hogar – padres

Tabla 10

Resultados de la dimensión escuela

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	29	16,9%
Medio	138	80,2%
Alto	5	2,9%
Total	172	100,0%

Fuente: Data de resultados

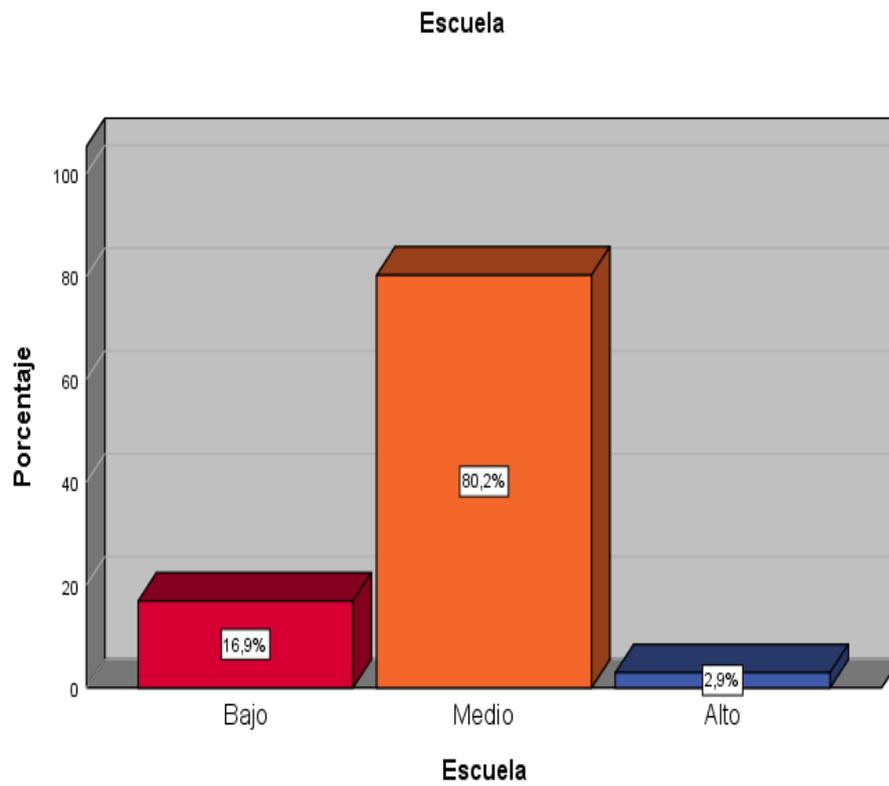


Figura 10

Resultados de la dimensión escuela

5.2. Interpretación de los resultados:

En la tabla y figura 1, sobre los datos sociodemográficos de los alumnos que son parte de la muestra, en cuestión de la edad, el 1,7% (3) tienen 15 años, el 86% (148) tienen 16 años y el 12,3% (21) tienen 17 años; con respecto al sexo, el 60,5% (104) son varones y el 39,5% (68) son damas; referida a la pregunta ¿Con quién vive?, el 73,3% (126) respondió que con sus padres, el 3,5% (6) solo con el padre, el 20,3% (35) solo con su madre, el 1,2% (2) con los abuelos y el 1,7% (3) con otros familiares; por último, sobre cual es la red social que más utiliza, el 61% (105) usan tiktok, el 8,7% (15) YouTube, el 6,4% (11) Facebook, el 1,2% (2) Instagram, el 14% (24) WhatsApp y el 8,7% (15) otras redes.

En la tabla y figura 2, sobre la adicción a las redes sociales, del 100% (172) de participantes evaluados, el 79,7% (137) presentó un nivel bajo, mientras que el 19,2% (33) nivel regular y el 1,2% (2) nivel alto.

En la tabla y figura 3, sobre la dimensión obsesión por las redes sociales, de 172 estudiantes evaluados, el 87,7% (151) presentaron un nivel bajo, el 11,6% (20) nivel regular y el 0,6% (1) nivel alto.

En la tabla y figura 4, sobre la dimensión falta de control personal, de 172 estudiantes evaluados, el 68,6% (118) presentaron un nivel bajo, el 29,1% (50) nivel regular y el 2,3% (4) nivel alto.

En la tabla y figura 5, sobre la dimensión uso excesivo de las redes sociales, de 172 estudiantes evaluados, el 70,9% (122) presentaron un nivel bajo, el 27,9% (48) nivel regular y el 1,2% (2) nivel alto.

En la tabla y figura 6, sobre la autoestima, del 100% (172) de participantes evaluados, el 79,7% (137) presentaron un nivel medio, el 18,6% (32) nivel alto, mientras que, el 1,7% (3) nivel bajo.

En la tabla y figura 7, sobre la dimensión si mismo general de la autoestima, de 172 estudiantes evaluados, el 73,3% (126) un nivel medio, el 25,6% (44) nivel alto y el 1,2% (2) nivel bajo.

En la tabla y figura 8, sobre la dimensión social pares de la autoestima, de 172 estudiantes evaluados, el 52,9% (91) presentaron un nivel medio, el 42,4% (73) nivel alto y el 4,7% (8) nivel bajo.

En la tabla y figura 9, sobre la dimensión hogar padres de la autoestima, de 172 estudiantes evaluados, el 45,3% (78) presentaron un nivel alto, el 43% (74) nivel medio y el 11,6% (20) nivel bajo

En la tabla y figura 10, sobre la dimensión escuela de la autoestima, de 172 estudiantes evaluados, el 80,2% (138) presentaron un nivel medio, el 16,9% (29) nivel bajo, y el 2,9% (5) nivel alto.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Prueba de normalidad

H0: Los datos tienen una distribución normalizada

$p > 0,05$

H1: Los datos no tienen una distribución normalizada

Tabla 11

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Obsesión por las redes sociales	,101	172	,000
Falta de control personal	,096	172	,001
Uso excesivo de redes sociales	,089	172	,002
Adicción a redes sociales	,086	172	,003
Sí mismo general	,143	172	,000
Social pares	,156	172	,000
Hogar padres	,207	172	,000
Escuela	,211	172	,000
Autoestima	,101	172	,000

Fuente: Data de resultados

La muestra se encontró conformada por 172 estudiantes de quinto de secundaria del Colegio Pedro Vilcapaza, por lo que se trabajó con la prueba de Kolmogorov – Smirnov, para obtener los valores necesarios, teniendo niveles de significancia menores a 0,05; lo cual indica que se debe trabajar con datos de distribución no paramétrica, siendo la elegida, la prueba de correlación de Rho de Spearman.

Prueba de contrastación de hipótesis general

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = Se acepta la H₀ y se rechaza la H_a

$p < \alpha$ = Se rechaza la H₀ y se acepta la H_a

Tabla 12

Correlación entre la adicción a redes sociales y la autoestima

		Adicción a redes sociales		Autoestima
Rho de Spearman	Adicción a redes sociales	Coeficiente de correlación	1,000	-,256**
		Sig. (bilateral)	.	,001
	N	172	172	
	Autoestima	Coeficiente de correlación	-,256**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
	N	172	172	

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

El nivel de significancia $p = 0,001$, es menor a $0,05$; en consecuencia, es posible rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna; pudiendo inferir que, existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con un coeficiente de correlación $Rho = -0,256$, relación negativa de intensidad baja.

Prueba de contrastación de hipótesis específica 1

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = Se acepta la H₀ y se rechaza la H_a

$p < \alpha$ = Se rechaza la H₀ y se acepta la H_a

Tabla 13

Correlación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima

		Obsesión por las redes sociales		
			Autoestima	
Rho de Spearman	Obsesión	Coefficiente de correlación	1,000	-,244**
	por las redes	Sig. (bilateral)	.	,001
	sociales	N	172	172
	Autoestima	Coefficiente de correlación	-,244**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	172	172

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

El nivel de significancia $p = 0,001$, es menor a $0,05$; en consecuencia, es posible rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna; pudiendo inferir que, existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con un coeficiente de correlación $Rho = -0,244$, relación negativa de intensidad baja.

Prueba de contrastación de hipótesis específica 2

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación significativa entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe relación significativa entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = Se acepta la H₀ y se rechaza la H_a

$p < \alpha$ = Se rechaza la H₀ y se acepta la H_a

Tabla 14

Correlación entre la falta de control personal y la autoestima

		Falta de control personal		
			Falta de control personal	Autoestima
Rho de Spearman	Falta de control personal	Coefficiente de correlación	1,000	-,216**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	172	172
	Autoestima	Coefficiente de correlación	-,216**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	172	172

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

El nivel de significancia $p = 0,004$, es menor a $0,05$; en consecuencia, es posible rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna; pudiendo inferir que, existe una relación significativa entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con un coeficiente de correlación $Rho = -0,216$, relación negativa de intensidad baja.

Prueba de contrastación de hipótesis específica 3

Hipótesis nula (H₀)

No existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Hipótesis alterna (H_a)

Existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05$

Regla de decisión:

$p > \alpha$ = Se acepta la H₀ y se rechaza la H_a

$p < \alpha$ = Se rechaza la H₀ y se acepta la H_a

Tabla 15

Correlación entre el uso excesivo de redes sociales y la autoestima

		Uso excesivo de redes sociales		Autoestima
Rho de Spearman	Uso excesivo de redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	-,255**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	172	172
	Autoestima	Coefficiente de correlación	-,255**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	172	172

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

El nivel de significancia $p = 0,001$, es menor a $0,05$; en consecuencia, es posible rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna; pudiendo inferir que, existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con un coeficiente de correlación $Rho = -0,255$, relación negativa de intensidad baja.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de los resultados

El estudio tuvo por objetivo, determinar la relación existente entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025. De igual manera, las relaciones que existieron entre cada una de las dimensiones de la adicción a redes sociales (obsesión por redes, falta de control y uso excesivo de redes).

En relación a la hipótesis general, se determinó que existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en estudiantes, donde se encontró una significancia $p= 0,001$ y una correlación de Spearman $Rho= -0,256$. Estos resultados son similares con las investigaciones de Collantes y Tobar (2023), en Ecuador, quienes determinaron que existía relación significativa, con $p= 0,001$ y $r= -0,386$; así mismo, es similar a Dulic et al. (2023), en Argentina, puesto que también se halló relación, con $p= 0,001$ y $Rho= -0,259$; de igual modo, con Gutiérrez (2021), en Bolivia, quién encontró una relación, con $p= 0,001$ y $Rho= -0,380$; también es similar a las investigaciones de Rossini y Cárdenas (2024), en Lima, quienes identificaron una relación, con $p<0,001$ y $Rho= -0,276$; lo mismo que, con el estudio de Rodríguez y López (2024), en Moquegua, quienes establecieron la existencia de una relación inversa, con $p= 0,013$ y $Rho= -0,179$; así también, con la investigación de Bellido (2023), en Ayacucho, identificando una relación inversa, con $p= 0,000$ y $Rho= -0,258$; del mismo modo que con Ahuanari y Herrera (2022), en Huancayo, hallando una relación negativa, con $p= 0,000$ y $Rho= -0,309$; en el mismo sentido, que con Rufino (2021), en Lima, quién encontró relación, con $p= 0,000$ y $Rho= -0,362$; por último, los resultados poseen similitud con los valores obtenidos por Enriquez (2021), en Huancané, donde se encontró relación inversa, con $p= 0,001$ y $Rho= -0,306$. Por otro lado,

son diferentes a los estudios de Marin y González (2024), en Venezuela, quienes no encontraron relación entre las variables, con $p > 0,005$; de igual manera, discrepa con el estudio de Alvarado y Marca (2023), en Ecuador, quienes identificaron que no existía relación entre sus variables, con $p > 0,005$.

Estos valores, guardan sustento teórico en los estudios de Ahuanlla (2020), quién refiere que el abuso de las plataformas sociales perjudica a los adolescentes con registros críticos, donde fácilmente caen en la adicción a estas plataformas debido a que necesitan estar conectados para realizar otro tipo de actividades académicas.

En relación a la hipótesis específica 1, se estableció que existe relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes, donde se encontró una significancia $p = 0,001$ y una correlación de Spearman $Rho = -0,244$. Estos resultados son similares con las investigaciones de Dulic et al. (2023), en Argentina, donde encontraron una relación inversa, con $p = 0,001$ y $Rho = -0,259$; de igual forma, con el estudio de Rossini y Cárdenas, (2024), en Lima, donde existe relación inversa, con $p = 0,001$ y $Rho = -0,331$; así también, con los resultados de Bellido (2023), en Ayacucho, quién identificó una relación inversa o negativa, con $p = 0,001$ y $Rho = -0,235$; en la misma línea, tiene similitud con el estudio de Ahuanari y Herrera (2022), en Huancayo, quienes encontraron relación inversa, con $p = 0,020$ y $Rho = -0,257$; por último, se asemeja a los valores obtenidos por Rufino (2021), en Lima, donde se estableció que existía relación inversa, entre la dimensión obsesión y la autoestima, con $p = 0,000$ y $Rho = -0,341$.

Estos valores, guardan sustento teórico en los estudios de Young (1997), quién indica que, los hábitos perjudiciales u obsesión, parte de frentes psicológicos poco saludables, donde es frecuente la interacción con sujetos con gustos similares, que tienen poco apoyo

social y solo buscando satisfacer los placeres recientemente creados.

En relación a la hipótesis específica 2, se estableció que existe relación significativa entre la falta de control y la autoestima en estudiantes, donde se encontró una significancia $p= 0,004$ y una correlación de Spearman $Rho= -0,216$. Estos resultados son similares con las investigaciones de Dulic et al. (2023), en Argentina, quienes encontraron relación significativa, con $p= 0,001$ y $Rho= -0,298$; de igual forma, con el estudio de Rossini y Cárdenas, (2024), en Lima, donde existe relación inversa, con $p= 0,008$ y $Rho= -0,181$; así también, con los resultados de Bellido (2023), en Ayacucho, quién identificó una relación inversa o negativa, con $p= 0,002$ y $Rho= -0,213$; en la misma línea, tiene similitud con el estudio de Ahuanari y Herrera (2022), en Huancayo, quienes encontraron relación inversa, con $p= 0,005$ y $Rho= -0,290$; por último, se asemeja a los valores obtenidos por Rufino (2021), en Lima, donde se estableció que existía relación inversa, entre la dimensión falta de control y la autoestima, con $p= 0,003$ y $Rho= -0,265$.

Estos valores, guardan sustento teórico en los estudios de Cuenca (2023), quien asevera que, la pérdida de control de las emociones afecta en demasía en las acciones de los adolescentes, dando paso a la postergación de obligaciones, para reemplazarlas por actividades que tienen recompensas con falso talante.

En relación a la hipótesis específica 3, se estableció que existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes, donde se encontró una significancia $p= 0,001$ y una correlación de Spearman $Rho= -0,255$. Estos resultados son similares con las investigaciones de Dulic et al. (2023), en Argentina, quienes encontraron relación significativa, con $p= 0,004$ y $Rho= -0,215$; de igual forma, con el estudio de Rossini y Cárdenas, (2024), en Lima, donde existe relación inversa, con $p=$

0,001 y $Rho = -0,263$; así también, con los resultados de Bellido (2023), en Ayacucho, quién identificó una relación inversa o negativa, con $p = 0,000$ y $Rho = -0,237$; por último, se asemeja a los valores obtenidos por Rufino (2021), en Lima, donde se estableció que existía relación inversa, entre la dimensión uso excesivo y la autoestima, con $p = 0,000$ y $Rho = -0,352$.

Estos valores, guardan sustento teórico en los estudios de Requena (2024), quién afirma que, el aislamiento es uno de los factores que más puede afectar la valoración de los estudiantes, debido a que su uso excesivo, evita que puedan conectar bien con otros compañeros en situaciones reales, que resultan más provechosas que las circunstancias virtuales en las que se enfrasan.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Primera:** Se determinó que, existe una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con $p= 0,001$ y $Rho= -0,256$.
- Segunda:** Se estableció que, existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con $p= 0,001$ y $Rho= -0,244$.
- Tercera:** Se estableció que, existe una relación significativa entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con $p= 0,004$ y $Rho= -0,216$.
- Cuarta:** Se estableció que, existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025; con $p= 0,001$ y $Rho= -0,255$.

RECOMENDACIONES

- Primera:** Al director de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, implementar talleres informativos recurrentes, donde se ponga en conocimiento sobre los problemas que generan las adicciones a redes y como se afecta la autoestima en los alumnos del colegio.
- Segunda:** Al psicólogo del plantel en coordinación con los profesores, realizar programas de intervención psicológica, con los estudiantes que pudieran estar atravesando conflictos personales, familiares y académicos por estar pendientes a las redes sociales, ayudando a que su autoestima se encuentre en buenos niveles.
- Tercera:** A los padres de familia, informarse por la situación académica y emocional de sus menores hijos, asistiendo a las reuniones y actividades, para estrechar vínculos con los estudiantes e informarse sobre formas de abordar problemas en el hogar, mediante las escuelas de padres y actividades recreativas realizadas por el plantel, procurando brindar una terapia individual y familiar en estudiantes que lo necesiten.
- Cuarta:** A los estudiantes, establecer mejores lazos de comunicación y confianza con sus padres y profesores, para poder superar los posibles conflictos que pudieran estar atravesando, relacionados con el uso excesivo de los equipos electrónicos y redes sociales, generando dependencia hacia ellos, de tal modo que tengan herramientas para que su valoración personal no se vea afectada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahuanari, E. y Herrera, N. (2022). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de tercer grado de secundaria de una Institución Pública de Huancayo, 2022*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4410/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ahuanlla, R. (2020). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una Institución Educativa privada de El Agustino*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Autonomia. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1616/Ahuanlla%20Bautista%2c%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alvarado, J. y Marca, V. (2023). *Adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Remigio Romero y Cordero en Cuenca, en el período 2022-2023*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional UCuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/32827b24-f57a-46ac-9019-7d5bb506e93b/content>
- Ari, L. (2022). *Uso de redes sociales y autoestima en alumnos de secundaria de una Institución Educativa Privada - Juliaca, 2022*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2290/1/ARI%20PAREDES%20LUZ%20ERIKA.pdf>
- Arias, J. y Cáceres, M. (2021). Estilos de crianza y adicción al internet en tiempos del Covid-19. *Conecta Libertad*, 5(2), 1-12. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/234>
- Arias, K. y Isidro, D. (2022). *Adicción a las redes sociales y bienestar psicológico en la generación Z de Lima metropolitana*. [Tesis para

- optar el título profesional en psicología, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/11506/ARIAS_SKM_ISIDRO_ADS.pdf?sequence=11&isAllowed=y
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Rivera, O., Acuña, L. y Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador.
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación. Serie integral por competencias*. Grupo Editorial Patria.
- Barreros, R. y Cuadrado, V. (2024). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes de la Institución San Miguelito Pillaro Ecuador. *Revista de investigación científica PURIQ*, 6(1), 1-12. <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/556/850>
- Bellido, L. (2023). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Continental]. Repositorio Institucional UC. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13867/8/IV_FHU_501_TE_Bellido_Quica%c3%b1o_2023.pdf
- Blanchar, T. y Martínez, N. (2025). ¿Entrevista o encuesta? Una diferencia necesaria. *Revista Latina de comunicación*. 83(1), 1-2. <https://nuevaepoca.revistalatinacs.org/index.php/revista/article/view/2339/4929>
- Branden, N. (1996). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.
- Caro, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *Medisur*, 15(2), 251-260. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000200014
- Catari, C. (2024). *Adicciones a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa INA 21 José Domingo Choquehuanca, Azángaro, Puno - 2024*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI.

- <https://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2874/1/23-TEISIS%20-%20CATARI%20HUAHUACONDORI%20CIRO%20WILLIAMS.pdf>
- Collantes, D. y Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes de secundaria. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848-860. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/300/297>
- Condemaita, B. (2024). *Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima de los estudiantes de la IES José Carlos Mariátegui. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Nacional del Altiplano]*. Repositorio Institucional UNAP. http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23538/Condemaita_Barrientos_Brihtseyda.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Coopersmith, S. (1967). *Antecedentes de la autoestima*. Freeman and Company.
- Cruz, C. (2019). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa particular de la ciudad de Tarapoto, 2017*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6895/Cruz%20Livia%20Cristina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cuenca, V. (2023). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes de Paraná*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/17688/1/relacion-entre-adiccion-redes.pdf>
- De Jesús, C. (2024). *La investigación cuantitativa*. Corporación Universitaria de Asturias.
- Díaz, R., Osses, S. y Rodríguez, N. (2022). Ser mapuche del campo en Chile: diferencias para autoestima y motivación en adolescentes. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 27(94), 883-910.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v27n94/1405-6666-rmie-27-94-883.pdf>

- Drago, M. (2023). *Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de una Institución Educativa de Lima, 2023*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Continental]. Repositorio Institucional UC. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/15984/2/IV_FHU_501_TE_Drago_Angeles_2024.pdf
- Dulic, N., Preuss, M. y Justo, M. (2023). Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes y adultos jóvenes de zona oeste del Gran Buenos Aires. *Psicología del Desarrollo*, 1(3), 72-92. <https://psicologia.revistasuai.ar/index.php/psicologia/article/view/203/20>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en adolescentes y jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7891/UNFV_FP_Huaman_Vasquez_Sandra-Yolanda_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Enriquez, R. (2021). *Riesgo de adicción a las redes sociales, autoestima y autocontrol de estudiantes de una Institución Educativa del distrito de Taraco, Huancané, 2021*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4bfb6bd8-a81e-436e-9c65-51d4532c9467/content>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Espinoza, A., Pernas, I. y González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades médicas*, 18(3), 697-717. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697

- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C y Yapuchura, C. (2020). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Comunicación*, 11(1), 16-27. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2024). *4 de cada 10 adolescentes manifiestan haber tenido o creer haber tenido un problema de salud mental*. Consultado el 3 de marzo de 2025, de Factores que determinan la autoestima en la adolescencia: <https://www.unicef.es/noticia/adolescentes-manifiestan-problema-salud-mental>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación*. Universidad Continental.
- Griffiths, M. (2005). Un modelo de componentes de la adicción dentro de un marco biopsicosocial. *Revista de usos de sustancias*, 10(4), 191-197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>
- Guedes, E., Nardi, A., Campos, E., Guimaraes, F., Machado, S. y Spear, A. (2016). Redes sociales, un nueva adicción en línea: una revisión de facebook y otros desordenes de adicción. *Medical Express*, 3(1), 1-14.
<https://www.scielo.br/j/medical/a/TWMmyCmQ5BbfPSpsVJJvcJr/>
- Gutiérrez, A. y Buiza, L. (2024). Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior. *Horizontes*, 8(32), 449-463.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2616-79642024000100449
- Gutiérrez, J. (2009). Evaluación y tratamiento psicológico mediante realidad virtual y otras nuevas tecnologías. *Anuarios de psicología*, 40(2), 149-154.
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/122307/1/587127.pdf>
- Gutiérrez, M. (2021). *Adicción de redes sociales y autoestima en estudiantes de 15 a 17 años de una Unidad Educativa Particular de la ciudad de La Paz*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional UMSA.

<https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/24953/T-1276.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6 ed.). McGraw Hill Education.

Huamán, S. (2023). *Adicción a las redes sociales y depresión en adolescentes de una Institución educativa pública en Santiago de Surco*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.

[https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7891/UNFV_FP_Huaman_Vasquez_Sandra-](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7891/UNFV_FP_Huaman_Vasquez_Sandra-Yolanda_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Yolanda_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7891/UNFV_FP_Huaman_Vasquez_Sandra-Yolanda_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2024). *Se incrementa el uso de internet en niños y adolescentes*. Consultado el 25 de febrero de 2025, de INEI: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/969162-se-incrementa-uso-de-internet-en-ninos-y-adolescentes>

Jasso, J., López, F. y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>

Koob, G. y Volkow, N. (2010). Neurocircuitos de la adicción. *Revista de Neuropsicofarmacología*, 35(1), 217-238. <https://doi:10.1038/npp.2009.110>.

Lengua, M. y Canales, B. (2022). *Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes de tercero a quinto año de secundaria en una Institución Educativa Pública de Ica, en el contexto de emergencia sanitaria, 2021*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1841/3/4477.pdf>

Lillo, N. (2021). *Programa de prevención de adicción a redes sociales en adolescentes*. [Tesis para optar el título profesional en Psicología,

Universidad de Jaén]. Repositorio Institucional Ujaen.
<https://crea.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/872c52eb-010b-47ce-9cb7-636f9b3afd78/content>

López, A. y Sánchez, Y. (2024). Intervenciones psicoeducativa sobre salud mental con adolescentes en contextos escolares: una revisión sistemática. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 11(1), 33-41.
https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2305_0.pdf

Maldonado, R. (2020). *Nivel de autoestima en estudiantes de la Institución Educativa N° 128 La Libertad, San Juan de Lurigancho, 2019*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional Uladech.
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27731/AUTOESTIMA_ESTUDIANTES_MALDONADO_IDONE_ROS_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maric, M. (2015). Los estereotipos en la construcción de la Integración Latinoamericana. *Revista de Investigación Psicológica*, 14(1), 9-17.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322015000200003

Marin, J. y González, A. (2024). Uso de redes sociales y autoestima de adolescentes en una Institución Educativa de Boconó, Trujillo - 2023. *Revista GICOS*, 9(1), 112-123.
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/351/3514889009/3514889009.pdf>

Martínez, R. y Villota, H. (2022). La psicometría. *Revista Sigma*, 18(1), 23-29.
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rsigma/article/view/7951/9171>

Melosich, B. (2024). *Autoestima y depresión en estudiantes del 4to de secundaria de la Institución Educativa María Parado de Bellido, Rímac, 2022*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Jose Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio Institucional UNJFSC.
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/10131/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Méndez, A. y Rojas, M. (2024). Cambio en la jerarquía de necesidades básicas de Maslow: evidencia desde el estudio del bienestar subjetivo. *Anales de psicología*, 40(3), 458-465. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.511101>
- Méndez, M., Romero, B., Cortés, J., Ruíz, A., Próspero, O. (2017). Neurobiología de las adicciones. *Revista de la facultad de medicina*, 60(1), 6-16. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422017000100006
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2025). *Establecimientos del Minsa atendieron más de 250000 casos de depresión a lo largo del año 2024*. Consultado el 26 de febrero de 2025, de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1088925-establecimientos-del-minsa-atendieron-mas-de-250-000-casos-de-depresion-a-lo-largo-del-ano-2024>
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., Do Vale, J., De Oliveira, K. y Fontes, S. (2022). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería global*, 20(64), 324-364. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3), 1-29. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Nuñez, J., Perálvarez, M. y Suárez, N. (2024). Autoconcepto, motivación académica, actitud hacia el aprendizaje y rendimiento académico: un estudio centrado en la persona. *Revista de psicología y educación*, 19(2), 107-116. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/255.pdf>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U.
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad [ONTSI]. (2023). *Impacto del aumento del uso de internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Consultado el 2 de Marzo de 2025, de Consecuencias de los problemas de salud mental por el

- uso indebido o excesivo de internet y las tecnologías:
<https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Revista Internacional de Morfología*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Páez, M. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de medicina*, 20(2), 203-216. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Palencia, D. (2023). *Adicción a las redes sociales*. [Tesis para optar el título profesional en educación, Universidad de Valladolid]. Repositorio Institucional UVA. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62541/TFG-G6448.pdf?sequence=1>
- Perales, C. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(4), 1-4. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000600068
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 1(41), 22-32. <https://alternativas.me/wp-content/uploads/2019/03/2.-Autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal.pdf>
- Posada, G. (2016). *Elementos básicos de estadística descriptiva*. Fundación Universitaria Luis Amigó.
- Quispe, N. (2021). *Nivel de autoestima en los estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Comercio 32 Mariano H. Cornejo - Juliaca, 2021*. [Tesis para optar el título profesional en enfermería, Universidad Privada San Carlos]. Repositorio Institucional UPSC. <https://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC%20S.A.C./314>
- Requena, P. (2024). *Adicción a las redes sociales y ansiedad social en adolescentes del nivel secundario de una Institución Educativa de Lambayeque, 2024*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio

- Institucional USMP.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/16246/requena_mpm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodriguez, C. y López, G. (2024). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada William Prescott, Ilo 2023*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad José Carlos Mariátegui]. Repositorio Institucional UJCM.
https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/3117/Cinthya-Gianella_tesis_titulo_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, C., Gallegos, M. y Padilla, G. (2021). Autoestima en niños, niñas y adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Reflexiones*, 100(1), 1-18.
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/reflexiones/v100n1/1659-2859-reflexiones-100-01-019.pdf>
- Rodríguez, J. (2024). *Autoestima, autoeficacia general y estrés percibido en adolescentes*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional UANL.
<http://eprints.uanl.mx/27995/1/1080313031.pdf>
- Rosenberg, A. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Paidós.
- Rossini, A. y Cardenas, L. (2024). *Autoestima y adicción a las redes sociales en adolescentes de quinto año de secundaria de colegios nacionales de Lima metropolitana*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/15364/rossini_vad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rufino, R. (2021). *Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de la Institución matemática San Rafael, Carabayllo - Lima 2021*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73305/Rufino_VRN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Sanabria, G. (2011). *Comprendiendo la estadística inferencial*. Editorial Tecnológica de Costa Rica.
- Solano, P. (2022). Alteración de la red de saliencia en el trastorno por estrés postraumático. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Neuropsicología*, 5(1), 31-44. <https://neuropsychologylearning.com/wp-content/uploads/pdf/pdf-revista-vol5/vol5-n1-4-2022.pdf>
- Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., Lleixa, M. y Ferré, C. (2013). Ansiedad en los cuidados. Una mirada desde el modelo de Mishel. *Index Enferm*, 22, 1-2. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>
- Vizcaíno, P., Cedeño, R. y Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Revista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 7(4), 9723-9762. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11620#:~:text=En%20el%20campo%20de%20la,la%20investigaci%C3%B3n.%2C%202021>
- Young, K. (1997). Qué hace adictivo a Internet: Posibles explicaciones del uso patológico de Internet. *HealthyPlace*, 15(1), 12-30. <https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial>
- Yto, B. y Flores, A. (2021). *Adicción a las redes sociales durante la pandemia en jóvenes de una Institución Educativa pública y privada, Juliaca - 2021*. [Tesis para optar el título profesional en psicología, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/35134938-7a33-45cc-927c-3a923d7e69c4/content>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Autoras: Carcahusto Ccallo Lisbeth y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?</p> <p>Problemas específicos P1. ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p> <p>Objetivos específicos O1. Establecer la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p>	<p>Hipótesis general Existe relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p> <p>Hipótesis específicas H1. Existe relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p>	<p>Variable 1: Adicción a redes sociales</p> <p>Dimensiones: -Obsesión por las redes sociales -Falta de control personal -Uso excesivo de las redes sociales</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básico</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población: 308 estudiantes</p> <p>Muestra: 172 estudiantes</p> <p>Muestreo: Probabilístico aleatorio simple</p>

<p>P2. ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?</p> <p>P3. ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025?</p>	<p>O2. Establecer la relación entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p> <p>O3. Establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p>	<p>H2. Existe la relación entre la falta de control personal y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p> <p>H3. Existe la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.</p>	<p>Variable 2: Autoestima</p> <p><u>Dimensiones:</u> -Si mismo general - Social pares -Hogar padres -Escuela</p>	<p>Técnica e instrumentos Técnica: Encuesta Psicometría</p> <p>Instrumentos: -Cuestionario de adicción a redes sociales Ecurra y Salas -Inventario de autoestima Coopersmith escolar</p> <p>Técnica de análisis y procesamiento de datos: Descriptivo e inferencial; prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov y prueba de hipótesis con correlación de Rho de Spearman</p>
--	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

Cuestionario de adicción a redes sociales

Código: _____ **Fecha:** _____

Grado: _____ **Sección:** _____

Edad: _____ **Sexo:** _____

Con quién vives

Con ambos padres Padre Madre Abuelos Otros

Qué red social es la que más usas

Tiktok Youtube Facebook Instagram WhatsApp Otros

INDICACIONES: En seguida, se te presentan 24 preguntas, relacionadas al uso de redes sociales; responde a todas con franqueza, no hay opciones correctas ni incorrectas. Marcando con un aspa (X), en el espacio correspondiente, según lo que sientas:

S	CS	AV	RV	N
Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca

Ítem	Descripción	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento necesidad de estar conectado(a) a las redes sociales.					
2	Cada vez necesito más tiempo para estar pendiente de mis redes sociales.					
3	No tengo el tiempo suficiente para conectarme a las redes sociales.					
4	Lo primero que hago al despertar, es revisar mis redes sociales					
5	No sé qué hacer, cuando dejo de estar conectado a mis redes sociales					
6	Me pongo malhumorado(a), si no me conecto a las redes sociales.					

7	Siento ansiedad, cuando no puedo estar pendiente de mis redes sociales					
8	Me siento aliviado(a) cuando uso mis redes sociales					
9	Al ingresar a mis redes, olvido la noción del tiempo					
10	Me quedo más de lo previsto, conectado(a) a redes sociales.					
11	Me quedo pensando en lo que podría estar ocurriendo en las redes sociales					
12	Trato de controlarme, cuando uso redes sociales					
13	Me es difícil desconectarme por muchos días					
14	No puedo controlar el uso prolongado de mis redes					
15	Cuando hago otras cosas, sigo pensando en entrar a mis cuentas de redes sociales					
16	Empleé muchas horas, en entrar y salir de las redes					
17	Invierto mucho rato en revisar las redes sociales					
18	Siempre me encuentro alerta, por si me llegan notificaciones en mis redes					
19	Descuido las relaciones con familiares y amigos, por estar pendiente de las redes sociales					
20	Descuido mis estudios por estar pendiente de mis redes sociales					
21	A veces me conecto a escondidas a mis redes sociales, en horario de clases					
22	Mis familiares, me han llamado la atención, por estar mucho tiempo en redes sociales					
23	Me aburren las clases y solo pienso en conectarme a las redes.					
24	Pienso estoy metido en un lío, por usar mucho las redes					



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Inventario de Autoestima de Coopersmith escolar

CÓDIGO: EDAD: SEXO: SECCIÓN:

INDICACIONES: En seguida, se te presentan preguntas sobre la autoestima en los adolescentes; marca con una Aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios:

V = SI coincide con su forma de ser o pensar

F = SI la frase NO coincide con su forma de ser o pensar

V (Verdadero)	F (Falso)
SI coincide con lo que pienso	SI NO coincide con lo que pienso

Nº	PREGUNTAS	V	F
1	No le tomo interés a la mayoría de las cosas		
2	Me es complicado salir a hablar en frente de la clase		
3	Hay mucho sobre mí, que quisiera cambiar		
4	Puedo decidir, sin muchos problemas		
5	Soy alguien muy divertido(a)		
6	Me enfado con facilidad dentro de mi casa		
7	Me cuesta mucho acostumbrarme a cosas nuevas		
8	Soy popular entre personas de mi edad		
9	La mayoría del tiempo mis padres me preguntan cómo me siento		
10	Me suelo dar por vencido con facilidad		
11	Mis papas esperan mucho de mí		
12	Es tan complicado ser “yo mismo”		
13	Tengo muchos problemas		
14	Mis compañeros normalmente toman en cuenta mis ideas		
15	Tengo un mal juicio de mí persona		
16	Muchas veces he pensado en irme de casa		
17	La mayoría del tiempo no me gustaría venir a la escuela		
18	No me agrada mi físico		
19	Si tengo algo que decir, normalmente soy capaz de decirlo		
20	Mis padres me entienden		
21	Otras personas caen mejor que yo		

22	Siento que me presionan mucho		
23	Me desanima hacer cosas del colegio		
24	Desearía ser una persona diferente a lo que soy		
25	Siento que no se puede confiar en mi		
26	Me encuentro seguro de mí mismo		
27	Me aceptan con facilidad otras personas		
28	Mis padres y yo salimos a divertirnos juntos		
29	Paso mucho tiempo imaginándome cosas que tal no ocurran		
30	Desearía ser una persona de menos edad		
31	Me siento orgulloso de como soy como estudiante		
32	Dependo de lo que me digan que hacer los demás		
33	La mayoría del tiempo, me arrepiento de lo que hago		
34	Trato de hacer lo mejor que puedo		
35	Normalmente me sé cuidar solo(a)		
36	Me encuentro muy feliz		
37	Preferiría divertirme con niños más chicos que yo		
38	Me gusta salir a escribir en la pizarra		
39	Me entiendo a mí mismo		
40	Nadie en mi casa, me toma en cuenta		
41	En la escuela no me va tan bien como yo quisiera		
42	Soy capaz de mantener mis decisiones		
43	Realmente no me agrada tener esta edad		
44	Me disgusta estar con otras personas		
45	La mayoría del tiempo me avergüenza ser como soy		
46	Mis compañeros normalmente se desquitan conmigo		
47	Mis profesores me hacen sentir que no puedo hacer las cosas		
48	No me importa mucho mi futuro		
49	Pienso que voy a fracasar		
50	Me enojo con facilidad si me llaman la atención		

Anexo 3: Fichas de validación por juicio de expertos

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Nombre de las investigadoras: Carcahusto Ccallo Lisbeth y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar

Nombre del Experto: Psic. Paul Juan Gonzales Lima Avendaño

Nombre del instrumento: Cuestionario de adicción a redes sociales

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple.	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple.	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna, Es Aplicable.



Paul Juan Gonzales Lima Avendaño
PSICÓLOGO
C. Ps. P. 8382
HOSPITAL "CARLOS MIRÓ MESRAND"

Nombre: Paul Juan Gonzales Lima Avendaño
No. DNI: 29614239

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Nombre de las investigadoras: Carcahusto Ccallo Lisbeth y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar

Nombre del Experto: Mg. Maritza Rodríguez Pineda

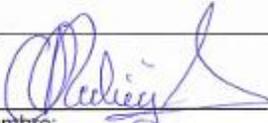
Nombre del instrumento: Cuestionario de adicción a redes sociales

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna de los ítems son aplicables



Nombre:
No. DNI: 02433258

Ps. Maritza Rodríguez Pineda
PSICÓLOGA
CPsP 11885
CORTE SUPERIOR DE JUSTICIA DE PUNO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel – 2025.

Nombre de las investigadoras: Carcahusto Ccallo Lisbeth y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar

Nombre del Experto: ADALITH CALLE APAZA

Nombre del instrumento: Cuestionario de adicción a redes sociales

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento es aplicable.


Nombre: Adalith Calle Apaza
No. DNI: 70242786

Confiabilidad de Cuestionario de adicción a redes sociales

Estadísticos de fiabilidad Alfa de Cronbach

	N	%
Casos Válido	30	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	30	100,0

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,863	24

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel - 2025

Nombre de las investigadoras: Carcahusto Ccallo Lisbeth y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar

Nombre del Experto: Psic. Paul Ivan Gonzales Lima Arendano

Nombre del instrumento: Inventario de autoestima de Coopersmith escolar

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Paul Ivan Gonzales Lima Arendano Mingurra, Es Aplicable.



Paul Ivan Gonzales Lima Arendano
PSICÓLOGO
C. Ps. P. 8382

Nombre:
No. DNI:

Paul Ivan Gonzales Lima Arendano
29614239

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel - 2025

Nombre de las investigadoras: Carcahusto Ccallo Lisbeth y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar

Nombre del Experto: Mg. Maritza Rodríguez Pineda

Nombre del instrumento: Inventario de autoestima de Coopersmith escolar

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna. Los Items son aplicables



Nombre: Ps. Maritza Rodríguez Pineda
No. DNI: 02433258
PSICÓLOGA
CPoP 11865
CORTE SUPERIOR DE JUSTICIA DE PUNO

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel - 2025

Nombre de las investigadoras: Carcahusto Ccallo Lisbeth y Quispe Fuentes Esmeralda Pilar

Nombre del Experto: ADALITH CALLE APAZA

Nombre del instrumento: Inventario de autoestima de Coopersmith escolar

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

El instrumento es aplicable.


Nombre: *Adalith Calle Apaza*
No. DNI: *70242786*

Confiabilidad de inventario de autoestima de Coopersmith

Estadísticos de fiabilidad Kuder Richardson

$$kR20 = \left(\frac{k}{k-1} \right) \times \left(1 - \frac{\sum pxq}{\sigma^2} \right)$$

KR20	N de elementos
0,754	30

Anexo 4: Data de resultados

ADICCIÓN A REDES SOCIALES																								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24
1	3	2	3	2	2	0	2	2	2	1	1	3	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
2	1	2	1	1	1	0	0	1	0	1	0	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	1
3	1	2	2	3	0	0	1	2	4	1	2	4	0	0	0	4	1	1	1	0	0	0	0	0
4	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	3	1	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0
5	2	2	3	1	1	0	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	0	1	1	0	1
6	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	3	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1
8	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4	4	0	1	1	0	0	0	0	4	0	0
10	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
11	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0
12	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	0	1	0	0	2	1
13	1	2	1	1	2	0	1	0	4	3	1	1	1	3	1	0	2	0	0	1	0	1	0	3
14	2	1	1	2	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
15	2	0	1	4	1	1	1	2	4	2	4	2	1	1	0	1	0	1	2	2	2	2	2	1
16	2	1	2	1	0	0	0	0	2	1	0	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
17	1	1	2	1	0	0	0	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1
18	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
19	2	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0
20	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0
21	2	1	0	0	0	0	0	1	4	1	0	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	2	2	2	2	1	0	0	1	1	1	2	2	2	1	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1
23	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	3
24	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	0	1	2	1	0	1	2	1	0	1	1	2	0	3
25	2	1	3	3	1	0	2	2	0	2	1	3	3	3	1	2	2	2	0	0	1	2	2	2

26	1	1	1	2	1	0	1	2	2	1	0	3	1	1	0	2	1	1	2	0	2	1	0	1
27	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	2	1	0	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	2
29	1	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
30	1	1	1	1	3	0	1	2	2	2	3	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0
31	3	1	1	1	3	0	1	2	2	2	3	2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
32	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	0
33	2	2	2	0	1	0	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
34	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	0	1	3	2	0	0	0	1	2	2	1	4	0	0	0	0	3	1	0	0	0	4	0	0
37	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0
38	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	0
39	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	1	2	3	2	1	0	0	0	0	0	0	4	1	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0
41	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
42	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	1	0	0	0	1	0	0	1	2	0	3
43	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
44	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	1	1	2	1	1	1	0	1	2	1	1	0	1	2	0	2	1	1	0	1	1	0	0	0
47	1	1	2	0	1	0	0	0	0	1	1	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0
49	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
50	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
51	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	2	2	1	4	4	2	1	2	4	3	4	4	4	4	1	3	2	3	2	1	0	4	0	4
53	2	1	2	1	1	0	0	1	1	1	0	1	2	2	1	1	1	4	0	0	1	1	1	3
54	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1
55	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

56	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	2
58	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
60	1	1	3	2	1	0	0	1	2	2	0	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
62	1	1	1	1	1	1	1	0	4	4	4	4	4	3	2	4	3	0	0	4	4	2	0	4
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1
64	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1
66	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	0	0	1	1	1	0
67	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0
68	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
69	3	1	2	1	1	2	0	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	0
70	2	0	1	1	0	0	2	1	1	2	0	2	1	1	0	1	2	2	0	0	2	0	0	0
71	1	1	2	2	1	0	0	1	1	2	0	2	1	1	0	1	1	2	0	0	2	1	0	0
72	2	1	1	0	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	0	1	0	2
73	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	0	0	0	0	1	0	3
74	2	1	2	1	1	0	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
75	2	0	2	0	0	0	0	0	2	1	0	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
76	3	1	2	2	1	0	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	0	0	2	3	0	0
77	1	1	1	3	0	0	0	0	1	0	0	3	0	0	3	2	4	3	0	2	0	0	0	0
78	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
79	0	0	4	2	0	4	4	2	2	0	4	2	2	3	0	0	2	2	0	0	4	0	0	0
80	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
81	2	2	1	2	3	2	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0
82	1	1	1	1	2	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0
83	2	1	1	3	1	0	0	2	3	4	2	2	2	1	0	3	2	3	1	1	1	2	1	1
84	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
85	1	1	1	1	1	0	1	0	2	0	1	4	2	0	0	0	0	2	2	1	1	0	1	3

86	1	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
87	1	1	3	0	1	0	0	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1
88	2	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	1	1	0	0	2	0	0	1
89	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
90	0	1	2	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
91	2	4	1	3	3	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0
92	2	1	1	2	1	1	0	2	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0
93	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
94	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
95	2	1	2	2	0	0	0	1	1	2	1	2	1	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	1
96	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
97	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0
100	2	1	2	1	3	3	1	2	4	4	0	2	0	3	1	2	3	1	3	2	0	4	0	0
101	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3
102	2	1	2	1	2	0	2	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1
103	2	1	2	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
104	0	1	4	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0
105	2	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
106	0	0	3	1	1	0	1	1	1	1	0	4	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
107	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
108	1	1	2	0	1	0	0	1	2	1	1	3	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	2
109	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
110	3	4	4	2	1	0	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
111	0	0	4	0	0	2	0	2	3	0	2	1	3	0	0	3	2	4	4	2	4	0	1	4
112	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	2	0	0	1	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2
113	1	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	0	0	0	1	1	0	2	1	2	0	0
114	1	1	2	0	2	0	1	1	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
115	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0

116	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1
117	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	0	2	1	3	
118	0	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	1	1
120	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
121	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
122	2	1	2	2	1	0	0	1	0	0	2	3	2	1	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2
123	2	1	1	0	0	1	2	3	4	4	1	4	4	2	0	1	2	0	1	2	0	3	0	0
124	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1
125	0	0	3	2	0	0	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4
126	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1
127	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
128	1	2	1	2	1	0	0	1	2	1	2	3	1	0	0	1	1	1	0	0	1	3	0	0
129	2	1	1	1	2	2	2	1	0	1	4	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	1	1	1
130	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	0	1	0	1
131	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1
132	2	1	2	1	2	0	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	0	1	0	3	0	1
133	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1
134	4	3	2	4	3	4	4	3	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4
135	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	1	4	0	3
136	1	1	2	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
137	1	1	0	2	2	0	0	0	0	1	0	3	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
138	3	1	1	1	3	2	2	3	2	3	2	1	4	2	2	2	3	2	1	1	0	1	0	1
139	1	2	2	0	0	0	0	2	1	1	1	0	1	1	2	1	0	1	2	1	0	0	0	0
140	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
141	2	1	3	0	0	0	0	0	0	1	1	4	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
142	2	1	2	2	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
143	1	1	2	1	2	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
144	2	1	1	2	1	0	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2
145	3	2	2	3	1	1	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	0	0	0	0

146	2	1	3	0	1	0	1	0	1	1	2	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1
147	2	1	2	0	2	2	2	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
148	4	2	3	1	0	0	0	1	3	1	2	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0
149	1	0	3	2	1	0	0	1	3	1	1	3	1	1	0	0	2	1	1	0	1	2	0	1
150	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
151	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	3	0	0	0	0	0
152	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
153	1	2	2	3	1	1	0	1	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	2	1	1	2
154	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	3	3	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
156	1	0	2	1	1	0	0	2	1	1	1	3	2	1	0	1	0	3	0	0	1	0	0	0
157	1	2	1	2	1	2	1	1	1	0	2	3	3	0	1	1	1	2	0	0	1	0	0	0
158	2	1	1	2	2	0	0	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
159	2	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	2	0	1	0	0	0	1	2	3	1	1
160	2	3	1	1	2	0	0	2	1	2	0	1	2	0	0	1	3	3	1	0	1	1	0	1
161	4	1	2	1	3	0	0	0	4	3	1	1	0	0	0	1	0	2	1	4	4	0	0	2
162	2	2	2	0	1	0	0	0	3	1	1	4	3	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
163	0	0	3	0	0	0	0	0	3	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
164	3	2	1	4	3	0	0	1	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
165	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	0	2	2	1	2	1	2	0	2	2	3	1	2	0
166	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0
167	1	1	2	3	0	0	0	1	0	1	1	3	1	1	1	0	0	0	0	0	2	0	2	1
168	2	1	2	0	0	0	0	1	3	1	1	1	1	1	0	0	2	3	0	0	2	1	0	1
169	2	1	2	1	0	0	0	1	3	3	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1
170	3	1	2	0	0	0	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	0	2	0	1	0	0	1	0
171	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	0	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	3
172	1	2	3	4	1	0	0	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

		AUTOESTIMA																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50							
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0						
2	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1						
3	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0							
4	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1						
5	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0						
6	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1						
7	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1						
8	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1							
9	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1							
10	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1						
11	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0					
12	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0				
13	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0					
14	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0				
15	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0					
16	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1				
17	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
18	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
19	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
20	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0		
21	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0				
22	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1				
23	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0			
24	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0				
25	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
26	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
27	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
28	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

29	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1				
30	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0					
31	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0						
32	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1							
33	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1							
34	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0					
35	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0			
36	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1			
37	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0
38	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1						
39	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0						
40	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1					
41	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1			
42	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1			
43	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1				
44	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1					
45	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
46	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0					
47	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1		
48	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1					
49	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1		
50	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1					
51	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1		
52	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0		
53	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1				
54	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1				
55	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1						
56	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1					
57	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1					
58	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1				

59	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0						
60	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1						
61	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1							
62	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1						
63	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1						
64	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1						
65	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0						
66	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0				
67	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1			
68	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1				
69	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0				
70	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1			
71	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1			
72	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1					
73	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0			
74	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1		
75	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0				
76	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0			
77	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1		
78	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1			
79	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	
80	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1		
81	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	
82	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	
83	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1		
84	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1		
85	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1		
86	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1			
87	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1		
88	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0

89	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1					
90	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1			
91	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1				
92	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0				
93	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
94	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0				
95	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1			
96	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1				
97	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1			
98	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0				
99	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	
100	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0			
101	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1		
102	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1			
103	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1				
104	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
105	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1
106	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
107	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	
108	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1		
109	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	
110	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1		
111	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	
112	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1		
113	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1		
114	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1		
115	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1		
116	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1		
117	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1
118	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	

119	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1					
120	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1						
121	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0					
122	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1			
123	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1		
124	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1			
125	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1		
126	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0			
127	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1		
128	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1			
129	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1		
130	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1
131	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0			
132	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1			
133	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
134	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0			
135	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1			
136	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1		
137	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
138	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1			
139	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0			
140	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0			
141	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1			
142	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
143	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1			
144	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0			
145	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1			
146	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1
147	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	
148	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1		

149	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1				
150	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1				
151	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0				
152	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1				
153	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0					
154	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1				
155	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1				
156	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1			
157	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1			
158	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1			
159	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1				
160	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1				
161	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1				
162	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1				
163	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1			
164	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1			
165	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1				
166	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	
167	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0				
168	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0			
169	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1				
170	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1				
171	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	
172	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1

Anexo 5: Documentos administrativos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel - 2025”.

Institución : Universidad Autónoma de Ica.

Responsables : Carcahusto Ccallo Lisbeth
Quispe Fuentes Esmeralda Pilar
Estudiantes del programa académico de Psicología

Objetivo: Por la presente estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como objetivo, determinar la relación que existe entre la adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel - 2025. Al participar del estudio, su hijo(a) deberá resolver dos cuestionarios, uno de 24 preguntas y el otro de 50 preguntas, los cuales serán respondidos anónimamente.

Procedimiento: Si autoriza que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a) deberá llenar un instrumento denominado “cuestionario de adicción a redes sociales” y el “inventario de autoestima de Coopersmith”, los cuales deberán ser resueltos en un tiempo de 40 minutos, dichos instrumentos serán entregados en forma física por las investigadoras.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información se dará por medio de códigos que se le asignarán a cada estudiante, por ello, las investigadoras garantizan el derecho de confidencialidad de cada uno de los estudiantes, no divulgando información que permita identificar a las participantes del estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por las investigadoras, y autorizo voluntariamente que mi hijo(a), participe de la investigación, habiéndome informado sobre el propósito del estudio, de igual forma, autorizo la toma de fotos, durante la resolución de los cuestionarios, cuidando la identidad de los alumnos.

..... de, de 2025

Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:

Asentimiento informado

Estimado/a:

Estos días nos encontramos realizando una investigación sobre el tema: "Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Pedro Vilcapaza, San Miguel - 2025"; por lo que deseamos contar con tu valiosa participación. Este proceso consiste en la aplicación de instrumentos psicométricos que deberán ser completados en un tiempo de 40 minutos. La información será tratada de forma confidencial, siendo utilizado únicamente para fines de ese estudio.

Si aceptas participar en esta investigación, deberás firmar este documento que sirve de evidencia de haber recibido la información sobre los procedimientos empleados. En caso que presentes alguna interrogante relacionada a las preguntas de los instrumentos, solo debes levantar la mano para que las investigadoras te aclaren personalmente tus dudas.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si No

Lugar: Fecha: / /

FIRMA DE LA PARTICIPACIÓN
NOMBRE:

Oficio

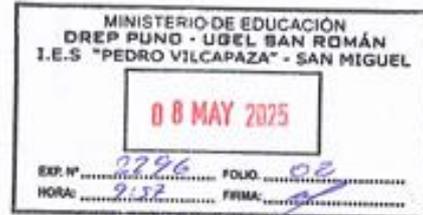


"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Chincha Alta, 06 de mayo del 2025

OFICIO N°488-2025-UAI-FCS

Mag. Eddier Julio Cuela Humpire
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA
Presente. -



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en la formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros pilares como son la **investigación**, responsabilidad social y bienestar universitario en inserción laboral.

En tal sentido, nuestra estudiante se encuentra en el desarrollo de tesis para la obtención del título profesional, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. La estudiante ha tenido a bien seleccionar temas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución que usted dirige.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **autorización** de la Institución elegida, para que la estudiante pueda proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, misma que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la carta de presentación de la estudiante con el tema de investigación propuesto y quedamos a la espera de su aprobación.

Sin otro particular y con la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.

Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Carta de presentación



CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, **CARCAHUSTO CCALLO, Lisbeth** identificada con código de estudiante **0073439357** y **QUISPE FUENTES, Esmeralda Pilar** identificada con código de estudiante **0077128850** del Programa Académico de **PSICOLOGÍA**, quienes vienen desarrollando la tesis denominada **“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA, SAN MIGUEL - 2025”**

Se expide el presente documento, a fin de que el encargado, tenga a bien autorizar a las en mención, a recoger los datos y aplicar su instrumento para su investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 06 de mayo del 2025



Mag. Jose Yomil Perez Gomez
DECANO (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

Constancia de aplicación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
"PEDRO VILCAPAZA"

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN
Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"



CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "PEDRO VILCAPAZA":

HACE CONSTAR. - Que las Bachilleres de Psicología, Lisbeth Carcahusto Ccallo con DNI N° 73439357 y Esmeralda Pilar Quispe Fuentes con DNI N° 77128850, han concluido con la aplicación de los instrumentos, para la recolección de la información correspondiente a la investigación titulada "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO VILCAPAZA, SAN MIGUEL - 2025", a fin de obtener el Título de Licenciada en Psicología.

Se les expide la presente constancia, a petición de las interesadas, para fines de trámites administrativos de la Universidad Autónoma de Ica.

San Miguel, 11 de Junio... del 2025.



Anexo 6: Evidencias fotográficas



En las instalaciones de la Institución Educativa



Junto al director de la Institución Educativa



Aplicando instrumentos de investigación



Aplicando instrumentos de investigación



Aplicando instrumentos de investigación



Culminando con la aplicación de instrumentos

Anexo 7: Informe de Turnitin al 10% de similitud

1753889797_TESIS - Ccarcahusto Ccallo - Quispe Fuentes .docx

📅 2025
📅 2025
🎓 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::3117:477429798

Fecha de entrega
30 jul 2025, 7:07 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
30 jul 2025, 7:35 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
1753889797_TESIS - Ccarcahusto Ccallo - Quispe Fuentes .docx

Tamaño de archivo
6.0 MB

133 Páginas
34.188 Palabras
133.801 Caracteres



Página 2 of 137 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:477429798

10% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 9% 🌐 Fuentes de Internet
- 2% 📖 Publicaciones
- 6% 👤 Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	4%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Internet	repositorio.continental.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Católica de Trujillo on 2025-03-28	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2024-05-02	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-07-16	<1%
7	Publicación	Evelyn Melissa Altamirano Manzano, Marco Antonio Mena Freire. "Riesgo de adic...	<1%
8	Internet	repositorio.upagu.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2023-03-17	<1%
10	Internet	repositorio.uct.edu.pe	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-06-10	<1%
12	Publicación	Ana María Rodas Carbonell. "Dispositivos electrónicos impresos sobre sustratos t...	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Católica de Trujillo on 2025-07-18	<1%
14	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%