

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Adicción a redes sociales y autoestima en
estudiantes de secundaria de una institución
educativa de Ayacucho, 2022**

Leydi Estefany Bellido Quicaño

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Huancayo, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Dra. Eliana Carmen Mory Arciniega
Decano de la Facultad de Humanidades

DE : Flores Chávez, Jorge Rubén
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 22 de Noviembre de 2023

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO, 2022", perteneciente a la estudiante Leydi Estefany Bellido Quicaño, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 17% de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Nº de palabras excluidas: 15 palabras por párrafo) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Leydi Estefany Bellido Quicaño, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 71902689, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO,2022", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

22 de Noviembre del 2023.

La firma del autor y del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO, 2022.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	<1 %
13	Carrasquillo Diaz, Sheritza G.. "Relacion entre el uso adictivo de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en estudiantes universitarios", Universidad Ana G Mendez - Gurabo, 2021 Publicación	<1 %
14	Centeno Allende, Raul Jorge. "Rotacion Laboral Voluntaria en las Agencias de Viajes en la Ciudad del Cusco.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020 Publicación	<1 %
15	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	"Tendencias en la Investigación Universitaria. Una visión desde Latinoamérica", Alianza de	<1 %

Investigadores Internacionales SAS, 2020

Publicación

- | | | |
|----|---|------|
| 18 | <p>Chapilliquen Rodriguez, Monica Gladys.
 "Competencias digitales en estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje, del septimo ciclo de educacion secundaria, desarrolladas a traves de la red social educativa Edmodo en una institucion educativa publica de la Unidad de Gestion Educativa Local N° 03, el ano 2015.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2021</p> <p>Publicación</p> | <1 % |
| 19 | <p>Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola</p> <p>Trabajo del estudiante</p> | <1 % |
| 20 | <p>Castro Tamayo, Alejandra. "Prácticas Parentales Como Predictoras De La Autoestima En Los Adolescentes", Universidad de Montemorelos (Mexico), 2022</p> <p>Publicación</p> | <1 % |
| 21 | <p>Dra. Iliana Cardona. "Revista completa", Revista Guatemalteca de Educación Superior, 2020</p> <p>Publicación</p> | <1 % |
| 22 | <p>Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia</p> <p>Trabajo del estudiante</p> | <1 % |

23 Rubicelia Valencia-Ortiz, Julio Cabero-Almenara, Urtza Garay Ruiz, Bárbara Fernández Robles. "Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes", *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 2021

Publicación

<1%

24 Miryam Gabriela Pacheco Rodriguez. "Modelo de comunicación interna para instituciones públicas de educación superior. Caso Universidad de Guayaquil.", *Universitat Politecnica de Valencia*, 2022

Publicación

<1%

25 Milton Eduardo Pasato Peña, Carlos Marcelo Ávila Mediavilla. "Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes de décimo año de educación básica", *Pacha. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 2022

Publicación

<1%

Dedicatoria

A Dios, quien es mi guía y fortaleza en cada momento de mi vida.

En memoria de mi abuela Saturnina, quien con su ejemplo inquebrantable me mostró la valentía necesaria para perseguir incansablemente mis sueños. Su amor, dulzura y nobleza han sido los faroles constantes que iluminaron mi camino durante toda la carrera. Su sonrisa, impresa en mi alma, es el recordatorio eterno de su presencia, inspirándome y guiándome en cada paso que doy día a día.

A mis padres Mardonio y Elizabeth, quienes con su amor, esfuerzo y apoyo me han permitido llegar a cumplir una de las metas más importantes de mi vida; además de enseñarme con su ejemplo a perseverar, pese a las circunstancias adversas, y a dar lo mejor de mí.

Al psicólogo Frank Erick Orozco Córdova, quien con sus consejos me mostró que siempre podría dar más, y ahora ser la mejor versión de mí misma.

Agradecimientos

A la Universidad Continental por contribuir en mi formación académica.

Al Dr. Rubén Flores, mi asesor, por su paciencia y orientación en la tesis.

Al Mg. Frank Isaac Berrocal Aréstegui, mi asesor externo y guía personal, por compartir sus conocimientos a lo largo de estos años, inculcándome valores para poder concluir con el presente trabajo.

Al Dr. Fredy Aroni Huamaní, director de la Institución Educativa “Abraham Valdelomar”, por darme las facilidades para realizar todo el proceso investigativo dentro del recinto.

A los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año de Secundaria de la Institución Educativa “Abraham Valdelomar”, así como a sus padres y apoderados, por acceder a participar en la investigación realizada.

Resumen

El presente trabajo de investigación se realizó a partir de la pregunta: ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Educación Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022? Para ello se planteó como objetivo general: “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental y transversal. Se utilizó el método hipotético-deductivo. La población estuvo compuesta por 316 estudiantes del 3.º, 4.º y 5.º año de Secundaria, de la cual se extrajo una muestra probabilística de 212. La técnica usada fue la psicometría, mientras que para la medición de las variables se emplearon el Inventario de Autoestima de Coopersmith, de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018), y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Miguel Ecurra y Edwin Salas (2014), revisado por Sandra Moreno (2018). Los resultados evidenciaron que existe una relación significativa y directa entre las variables ($p=0,000<0,05$; $\rho=-0,258$). Además, el 63,2% de estudiantes presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales, mientras que el 61,3% presentan un nivel medio de autoestima.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, autoestima, obsesión, falta de control y uso excesivo.

Abstract

The present work was carried out based on the question: What is the relationship between addiction to social networks and self-esteem in high school students of an educational institution of Ayacucho, 2022? The general objective was: “To determine the relationship between addiction to social networks and self-esteem in high school students of an Educational Institution of Ayacucho, 2022”. The research was of quantitative approach, basic type, descriptive-correlational level and the design was non-experimental transversal. The hypothetical-deductive method was used. The population consisted of 316 students in the 3rd, 4th and 5th years of high school, from which a probabilistic sample of 212 was drawn. The technique used was psychometrics, while the Coopersmith Self-Esteem Inventory by Stanley Coopersmith (1967), adapted to the Peruvian reality by Abendaño (2018) and the Social Network Addiction Questionnaire by Miguel Escurra and Edwin Salas (2014), reviewed by Sandra Moreno (2018), were used to measure the variables. The results evidenced that there is a significant and direct relationship between the variables ($p=0.000<0.05$; $\rho=-0.258$). In addition, 63,2% of students present a medium level of addiction to social networks, while 61,3% of them students present a medium level of self-esteem.

Key words: Social network addiction, self-esteem, obsession, lack of control and excessive use.

Índice de contenido

Dedicatoria.....	8
Agradecimientos	9
Resumen.....	10
Abstract.....	11
Índice de contenido.....	12
Índice de tablas	16
Introducción	17
Capítulo 1: Planteamiento del estudio	19
1.1 Planteamiento del problema	19
1.2 Formulación del problema.....	23
1.2.1 Problema general	23
1.2.2 Problemas específicos.....	23
1.3 Objetivos de la investigación	23
1.3.1 Objetivo general	23
1.3.2 Objetivos específicos	23
1.4 Justificación de la investigación.....	24
1.4.1 Utilidad.....	24
1.4.2 Valor teórico	24
1.4.3 Implicancia práctica.....	24
1.4.4 Valor metodológico	25

	13
1.4.5 Impacto social.....	25
1.4.6 Importancia de la investigación.....	25
1.4.7 Viabilidad de la investigación.....	26
1.5 Limitaciones del estudio.....	26
1.6 Hipótesis.....	26
1.6.1 Hipótesis general.....	26
1.6.2 Hipótesis específicas.....	26
1.7 Operacionalización de las variables.....	27
Capítulo 2: Marco teórico.....	30
2.1 Antecedentes de investigación.....	30
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	30
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	32
2.1.3 Antecedentes locales.....	36
2.2 Bases teóricas.....	39
2.2.1 Definición de adicción a las redes sociales.....	39
2.2.2 Enfoque teórico de la adicción a las redes sociales según Escurra y Salas.....	40
2.2.3 Dimensiones de adicción a las redes sociales.....	40
2.2.4 Efectos de la adicción a las redes sociales.....	41
2.2.5 Adolescencia y redes sociales.....	41
2.2.6 Definición de autoestima.....	42
2.2.7 Elementos de la autoestima.....	43

2.2.8	Enfoque teórico de la autoestima de Coopersmith	43
2.2.9	Dimensiones de la autoestima	43
2.2.10	Importancia de la autoestima.....	44
2.2.11	Niveles de autoestima.....	44
2.2.12	Autoestima y adolescencia	45
2.3	Definición de términos básicos	46
2.3.1	Autoestima.....	46
2.3.2	Adicción	46
2.3.3	Redes sociales.....	46
2.3.4	Adicción a las redes sociales	47
2.3.5	Adolescencia.....	47
2.3.6	Educación Secundaria.....	47
Capítulo 3: Diseño metodológico		48
3.1	Enfoque de investigación	48
3.2	Tipo de investigación	48
3.3	Nivel de investigación	48
3.4	Métodos de investigación.....	48
3.5	Diseño de investigación.....	49
3.6	Población y muestra	49
3.6.1	Población	49
3.6.2	Muestra	50

	15
3.6.3 Muestreo	50
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	50
3.8 Proceso de recolección de datos	51
3.9 Técnicas estadísticas de análisis de datos.....	51
3.10 Aspectos éticos	52
Capítulo 4: Resultados y discusión	53
4.1. Resultados	53
4.2 Discusión	59
Conclusiones	65
Recomendaciones	67
Referencias.....	68
Apéndices 1: Matriz de consistencia.....	76
Apéndice 2: Permiso de la institución	80
Apéndice 3: Consentimiento informado	81
Apéndice 4: Instrumentos de medición.....	83
Apéndice 5: Ficha técnica.....	88
Apéndice 6: Prueba de normalidad	92
Apéndice 7: Oficio de aprobación de Comité de Ética.....	93
Apéndice 8: Validación de los instrumentos	94
Apéndice 9: Base de datos	110

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de operacionalización de las variables	28
Tabla 2. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022	53
Tabla 3. Nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022	54
Tabla 4. Relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.....	55
Tabla 5. Relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.....	56
Tabla 6. Relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022	57
Tabla 7. Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022	58
Tabla 8. Matriz de consistencia	76
Tabla 9. Prueba de normalidad	92

Introducción

Actualmente la proliferación de las redes sociales ha traído consigo una serie de conductas de riesgo en las que muchas veces los adolescentes incurren en razón a la naturaleza característica de su etapa evolutiva. Esto implica que pasen varias horas conectados a las redes sociales, debido a elementos estimulantes, tales como la facilidad de socialización con sus pares de distintos lugares del mundo, la versatilidad de las plataformas para compartir archivos, imágenes y videos y la ficción del *status* virtual que reemplazan muchas veces los vacíos afectivos que tienen en casa. En este punto existe un nexo teórico con la autoestima, muchas veces resquebrajada en la etapa de la adolescencia.

Por lo anterior, la presente investigación partió de la pregunta: ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022? Para responder a dicha pregunta se estableció como objetivo general: “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”. A partir de ello, se desprendieron como objetivos específicos: (i) Establecer la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima. (ii) Establecer la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima. (iii) Establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima. (iv) Identificar el nivel de adicción a las redes sociales e (v) Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

El estudio de este tema es relevante toda vez que diversas investigaciones a nivel internacional revelan que la adicción a las redes sociales y la autoestima se asocian inversamente en grupos adolescentes. En tal sentido, Gutiérrez (2020) estudió la relación entre la adicción de las redes sociales y la autoestima en 75 estudiantes de La Paz (Bolivia), concluyendo que los altos niveles de adicción a las redes sociales se encuentran relacionados

con los niveles bajos de autoestima de los estudiantes. Del mismo modo, Vásquez y Cesper (2018) analizaron la incidencia del uso de las redes sociales en la autoestima de 537 estudiantes en El Salvador, concluyendo que los altos niveles de adicción a las redes sociales reducen los niveles de autoestima en dichos estudiantes. Otras investigaciones realizadas en el Perú muestran también lo mismo. Así, Alcántara y Tello (2021) en su estudio sobre la adicción a las redes sociales y autoestima en 385 escolares de Cajamarca, concluyen que, a mayores niveles de adicción a las redes sociales, seguirán los bajos niveles de autoestima. De igual manera, Rufino (2021) en su estudio sobre la adicción a las redes sociales y la autoestima en 107 estudiantes de Lima, concluye que las conductas adictivas se encuentran asociadas con las plataformas de red social. Y, finalmente, Correa y Díaz (2020) en su estudio sobre la adicción a las redes sociales y la autoestima en 92 adolescentes de Secundaria en Cajamarca, concluyen que los altos niveles de adicción a las redes sociales se encuentran asociados a bajos niveles de autoestima en los estudiantes.

El desarrollo de este trabajo siguió la siguiente organización: En primer lugar, se esboza el planteamiento del estudio, en el que se exponen los problemas, los objetivos y la justificación de la investigación. Se plantean las hipótesis y las variables. Luego, se encuentra el marco teórico con los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y los términos básicos. A continuación, se describe la metodología con el diseño de estudio, población y muestra, operacionalización de las variables, técnicas e instrumentos, el procedimiento de la investigación, así como los principios éticos respetados. Seguidamente se desarrollan los resultados y la discusión. Finalmente, se presentan las conclusiones y las recomendaciones.

Capítulo 1: Planteamiento del estudio

1.1 Planteamiento del problema

Los últimos avances en materia de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) tuvieron un impacto directo en la sociedad actual, tanto es así que en poco tiempo se convirtieron en elementos muy necesarios para las personas y sus actividades cotidianas. Es así que el internet ocupó rápidamente el segundo lugar en lo que respecta a las tecnologías más usadas en el mundo, apenas superada por los dispositivos telefónicos móviles, debido a que elimina las brechas geográficas y facilita la comunicación entre personas que de otro modo sería imposible, por lo cual ganó la preferencia de los usuarios en los últimos años (Carbone, 2021).

Según el nuevo informe de We Are Social y Hootsuite denominado «Digital 2022 April Global Statshot», el 63% de la población mundial se encuentran conectado al internet; el 67% poseen un teléfono móvil, mientras que el 58,7% son usuarios asiduos de las redes sociales. Es así que el uso promedio de horas por día, según edad, lo lidera el grupo de usuarios entre 16 a 24 años, con una media de 8 horas por día (Data Reportal – Global Digital Insights, 2022).

Mientras tanto en el Perú, cuya población es de aproximadamente 33,5 millones de habitantes, se registraron 38,4 millones de conexiones a internet desde dispositivos móviles distintos, lo que equivale al 114,6% de la población; el 65,3% son usuarios asiduos al internet, mientras que el 83,8% son activos a las redes sociales (Kemp, 2022). De igual forma, según una encuesta realizada por Social Media, WhatsApp es considerada la red social más utilizada en el mundo por un 85% de los encuestados en 2020, seguida de Facebook con un 81%, YouTube con un 70%, Instagram con un 59% y Twitter con el 51% (Adco, 2020).

Por otro lado, el Institut de Publique Sondage d’Opinion Secteur (IPSOS, 2020) informó que los 13,2 millones de peruanos que iniciaron sesión durante la peor fase de la pandemia, eran usuarios habituales de redes sociales, encabezados por Facebook en un 73%,

WhatsApp en un 69% y YouTube en un 41%. En Instagram alcanzan los 5,1 millones. Pinterest tiene 2,6 millones y Twitter tiene 2 millones. Las comunicaciones móviles en el Perú, por su parte, están marcadas por WhatsApp y Gmail, que llegan a 5,3 millones de personas, mientras que Messenger aparece en un segundo plano. En general, las aplicaciones más utilizadas son YouTube, Facebook y Google Search. Luego siguen Instagram, Google Maps, Spotify y Pinterest (Kemp, 2022).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática ([INEI], 2018) muestra un análisis de datos estadísticos categorizados respecto a la proporción de accesos al internet en el Perú. Se consideraron dos grupos etarios, el primero comprende las edades entre 6 y 16 años, y el segundo con un rango de fluctuación entre 17 y 24 años. Estos últimos, por lo general, ingresan al internet una vez por día. En ese sentido, se encontró que el 50,1% de los que acceden pertenecen al primer grupo, mientras que el 74% correspondió al segundo. No obstante, en Lima Metropolitana fueron representados por el 63,9% y 85,6% del total. De todas estas cifras se identificó que el 51,6% son estudiantes de Secundaria.

El internet y las redes sociales aportan una serie de beneficios sorprendentes a la vida moderna. Estos incluyen la actualización de actividades en las esferas económica, política y cultural, así como la facilitación de la comunicación coordinada en tiempo real a través de las redes sociales. Sin embargo, un uso excesivo puede hacer que los usuarios desarrollen trastornos psicológicos como la adicción a las redes sociales, el aislamiento, la ansiedad por permanecer conectados y atentos a lo que ocurre en las redes sociales, la pérdida de la conciencia del tiempo, el olvido de realizar otras actividades y obligaciones, y el desarrollo de una sensación de miedo y desconfianza en las relaciones interpersonales, lo cual puede alcanzar niveles patológicos (Challco, et al., 2016).

En consecuencia, la adicción a las redes sociales es un tipo de dependencia psicológica que se manifiesta en forma de síntomas conductuales, emocionales y cognitivos. Estos

síntomas se definen, principalmente, por la falta de control sobre el uso del sitio por parte del escolar. Se trata de un patrón de conducta que puede identificarse por la falta de autocontrol en su presentación general. El individuo adicto solamente se preocupa por los beneficios inmediatos que obtiene, y no toma en cuenta los posibles efectos adversos que pueden producirse a largo plazo. Estos pueden incluir el retraimiento social y el descuido de las relaciones personales, las responsabilidades académicas e incluso la salud y la higiene personal (Challco, et al., 2016).

El desarrollo de la autoestima es una de las características más importantes de la adolescencia. Esta es una etapa en la que se consolida la identidad de la persona, así como también se desarrolla la capacidad de reflexionar y de pensar sobre uno mismo. Se produce una aceptación del propio cuerpo. En consecuencia, se plantean muchas preguntas sobre uno mismo, lo que puede dar lugar a conflictos internos causados por pensamientos erróneos sobre uno mismo. Una persona con un bajo nivel de autoestima tendrá una influencia insignificante en el medio en que se desenvuelve y ello impedirá que incentive su autoestima. Por el contrario, un adolescente con una autoestima bien cimentada tendrá recursos suficientes para mantener y mejorar sus relaciones sociales y de esta manera tener capacidades productivas, etc. (Grimaldo, 2019). Debido a:

Las características de este grupo de edad como son: la inmadurez, inestabilidad emocional e irresponsabilidad, así como la búsqueda de la identidad, el sentido de pertenencia, sentimiento de omnipotencia, tendencia a ver a otros como los causantes de sus problemas, falta de experiencia en la vida, dificultad para reconocer y admitir una adicción y sensación de normalidad ante conductas de riesgo (Challco, et al., 2016, p. 11).

La baja autoestima se ha relacionado con las conductas adictivas durante décadas. Por ello, es posible que esta conexión se extienda a la adicción al internet y a otras plataformas digitales

de reciente creación. Se descubrió que la autoestima es un buen predictor de la adicción a los medios electrónicos, así como de la cantidad de tiempo que se pasa en esta plataforma virtual. Sin embargo, los investigadores no aclararon si la autoestima podía ser una causa o un efecto de la adicción. De hecho, una investigación realizada hace poco tiempo reveló que la autoestima es un buen predictor de la adicción a los medios electrónicos. A esto se suma un estudio que se realizó en España en el año 2020, el cual demostró que los estudiantes que más utilizaban estas plataformas digitales, mostraban tener menores niveles de autoestima que aquellos que le daban un uso adecuado a esta tecnología (Carbone, 2021).

La pandemia del COVID-19 ha provocado un aumento vertiginoso del uso de las redes sociales como una forma de mantenerse en contacto con amigos y familiares, así como una fuente de entretenimiento e información. Sin embargo, también ha aumentado el riesgo de adicción a las redes sociales, especialmente entre los escolares. Como resultado, según informes del Área de Psicología de la institución educativa donde se hizo la presente investigación, los estudiantes que antes se vieron obligados a quedarse en casa y asistir a clases en línea, por prevención al contagio del virus, se hicieron más propensos a desarrollar una mayor dependencia de la tecnología y las redes sociales, destacándose el uso problemático de teléfonos móviles, videojuegos y redes sociales como principales dificultades a lo largo del año 2021, viéndose afectado inclusive su rendimiento escolar (Entrevista a Frank Berrocal, comunicación personal, 15 de julio de 2022).

En tal sentido, la presente investigación pretende determinar la relación entre la autoestima y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, en el año lectivo de 2022.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?
- ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?
- ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

- Establecer la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.
- Establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.
- Identificar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.
- Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Utilidad

El presente estudio es útil porque permitirá conocer cómo la adicción a las redes sociales puede afectar la autoestima de los estudiantes de Secundaria. Con esta información, será posible diseñar estrategias educativas y preventivas que ayuden a los estudiantes a emplear las redes sociales de forma responsable y saludable, evitándose así los efectos negativos que pudieran tener sobre su autoestima y bienestar psicológico.

1.4.2 Valor teórico

La investigación propuesta tiene un importante valor teórico porque contribuirá al conocimiento actual sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en estudiantes de Secundaria. En particular, esta investigación puede ayudar a identificar los factores que contribuyen a la adicción a las redes sociales y cómo estos afectan a la autoestima de los estudiantes.

1.4.3 Implicancia práctica

Esta investigación también tiene una importante implicación práctica porque permitirá el diseño y el desarrollo de intervenciones y estrategias de prevención y tratamiento para

abordar la adicción a las redes sociales y mejorar la autoestima de los estudiantes. Estas intervenciones pueden incluir programas educativos para promover el uso responsable de las redes sociales, la implementación de políticas y prácticas escolares que limiten el acceso a las redes sociales durante el horario escolar, y la promoción de actividades y hábitos saludables que fomenten la autoestima.

1.4.4 Valor metodológico

Este trabajo tiene además un importante valor metodológico, ya que permitirá utilizar metodologías y técnicas de investigación para recolectar y analizar datos empíricos que permitan conocer la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en escolares adolescentes. Esto incluirá la aplicación de instrumentos psicométricos que gocen de validez y fiabilidad, así como entrevistas para recoger datos sobre el uso de las redes sociales, la autoestima y otros factores relacionados.

1.4.5 Impacto social

Finalmente, la investigación propuesta tiene un impacto social significativo, ya que beneficiará a la colectividad en general, sensibilizándonos sobre la autoestima, sus factores de riesgo y sus efectos sobre el individuo y su entorno, toda vez que la adicción a las redes sociales y la baja autoestima suelen ser problemas que pueden afectar gravemente a la salud mental y emocional de los jóvenes. Esta investigación puede ayudar a prevenir, detectar y tratar eficazmente estos problemas, mejorando así la calidad de vida de los estudiantes y su capacidad para desarrollarse en forma saludable dentro de su entorno social.

1.4.6 Importancia de la investigación

El estudio de estas dos variables sostiene su importancia en el tiempo en que se realiza, toda vez que el retorno a la educación presencial supuso asumir un efecto en la salud mental de los escolares desde la pandemia (por el uso inadecuado de las redes sociales y la baja autoestima).

1.4.7 Viabilidad de la investigación

La investigación fue viable porque contó con la autorización verbal, la cual se respaldó a través de un documento escrito, firmado por el director de la institución educativa; además de contarse con el apoyo del personal docente para su realización.

Además, debido a la Resolución Ministerial N.º 108-2022 del Ministerio de Educación (MINEDU, 2022) que regula el retorno a las clases presenciales en las instituciones educativas de Educación Básica Regular, fue más apropiado realizar estas mediciones en la población estudiantil adolescente de manera presencial y controlar así los sesgos de medición.

1.5 Limitaciones del estudio

Las limitaciones que saltaron a la vista para el desarrollo del estudio fue la ausencia de investigaciones previas en la región. No obstante, se revisaron investigaciones que hicieron una aproximación de siquiera alguna de sus variables de estudio. Asimismo, se realizó la validación de los instrumentos por criterio de jueces, para brindar las garantías de rigor científico a la medición.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis general

- Existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

1.6.2 Hipótesis específicas

- Existe una relación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.
- Existe una relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

- Existe una relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.
- El nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, (2022), es el moderado.
- El nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, (2022), es el medio.

1.7 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de las variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Escalas de medición
Autoestima	Es la valoración que cada persona crea y mantiene sobre sí misma, que manifiesta el comportamiento de aprobación o desaprobación de lo competente, importante, exitoso y merecedor que es o cree ser (Coopersmith, 1967).	La autoestima será medida por medio del Inventario de Autoestima de Coopersmith, de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018), el cual está constituido de 58 ítems, distribuidos en 4 dimensiones y 4 indicadores.	Personal	Valoración por las cualidades personales	Ítems 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56 y 57	Inventario de autoestima de Coopersmith, de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018).	Categorica. Ordinal.
			Social	Seguridad para establecer relaciones sociales	Ítems 5, 8, 14, 21, 28, 40, 49 y 52		
			Familiar	Relaciones equilibradas y armoniosas en el entorno familiar	Ítems 6, 9, 11, 16, 20, 29 y 44		
			Escolar	Satisfacción con el rendimiento académico	Ítems 2, 17, 23, 33, 37, 42, 46 y 54		
Adicción a las redes sociales	Es un patrón de comportamiento	La adicción a las redes	Obsesión por las redes	Tiempo de conexión	Ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y	Cuestionario de adicción a	Categorica.

desadaptativo que consiste en realizar continuamente actividades que provocan un deterioro o malestar clínicamente sustancial (Eскурra y Salas, 2014).	sociales será medida por medio del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Miguel Escurrea y Edwin Salas (2014); revisado por Sandra Moreno (2018), el cual se encuentra compuesto por 24 ítems, distribuidos en 3 dimensiones y 8 indicadores.	sociales	Estado de ánimo	23	redes sociales, de Miguel Escurrea y Edwin Salas (2014); revisado por Sandra Moreno (2018).	Ordinal.
		Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Relaciones interpersonales	Control de tiempo conectado		
		Uso excesivo de las redes sociales	Necesidad de permanecer conectado	Ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21		
			Cantidad de veces conectado			

Capítulo 2: Marco teórico

2.1 Antecedentes de investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

En el ámbito internacional, Vásquez y Cesper (2018) realizaron un trabajo titulado *Incidencia del uso de redes sociales en la autoestima de estudiantes de la Universidad Francisco Gavidia de la sede de San Salvador en el año 2018*, en el que dieron a conocer la incidencia del uso de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes de dicha universidad. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional. La muestra estuvo constituida por 537 estudiantes inscritos entre los ciclos 1 y 2 del año 2018. Para medir las variables, se hizo uso del Inventario de Autoestima de Coopersmith para adultos y del Test de Adicción a las Redes Sociales, de Ecurra y Salas. Los resultados revelaron que la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima se ubicaron en una categoría de correlación “negativa débil” ($r=-0,324$). Además, el 36,0% de los estudiantes tienen una adicción muy alta a las redes sociales, mientras que el 36,0% presenta una autoestima normal. A partir de esto, se puede concluir que los altos niveles de adicción a las redes sociales reducen los niveles de autoestima en los estudiantes universitarios.

Igualmente, García y Yanchaguano (2019) realizaron un trabajo titulado *Adicción al internet y autoestima en adolescentes: Unidad Educativa Fiscomisional, La Inmaculada*, en el cual se propusieron establecer la relación de las variables mencionadas. La investigación fue cuantitativa en cuanto a su enfoque; correlacional respecto a su nivel y no experimental transversal con relación a su diseño. La población muestral estuvo constituida por 206 estudiantes. Para medir las variables se empleó un cuestionario de recolección de datos sociodemográficos con ítems para medir el nivel de uso del internet. Además, se utilizaron el *Test de adicción al internet* de Young y la *Escala de autoestima* de Rosenberg. Los resultados mostraron que existe una relación significativa e inversa entre las variables *autoestima* y

adicción a internet ($p=0,000<0,05$; $\rho=-0,281$). Además, el 63,6% de los estudiantes realizan un uso normal del internet, mientras que el 64,1% posee un nivel alto de autoestima. De esto se puede concluir que un mayor nivel de adicción al internet se asocia con la disminución del nivel de autoestima.

Asimismo, Cuaical y Yar (2019) presentaron un trabajo titulado *Influencia del uso de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes de B.G.U, de la Unidad Educativa Municipal "Julio Enrique Moreno", de la ciudad de Quito durante el periodo lectivo 2018-2019*. Para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo con un nivel de alcance correlacional y un diseño no experimental transversal. La población estudiada estuvo conformada por 283 estudiantes de 1.º, 2.º y 3.º año de bachillerato. Para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario que mide las características y las razones de uso de las redes sociales y el test de autoestima de Rosenberg. Los resultados pusieron en evidencia que no existe una relación significativa entre ambas variables ($p=0,475>0,05$). Además, se encontró que el 70% de los adolescentes usan redes sociales todos los días, mientras que el 45% de los jóvenes poseen un nivel alto de autoestima. De ello se puede concluir que el nivel de uso de las redes sociales y el nivel de autoestima no se interrelacionan, sino que cada variable debe su comportamiento a otros factores adyacentes.

Además, Alcántara y Juan (2020) desarrollaron un trabajo titulado *El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes*, con la finalidad de identificar la incidencia de la redes sociales en la autoestima de dicha población. Para ello, se hizo uso de una metodología cuantitativa en cuanto a su enfoque; descriptiva respecto a su nivel y no experimental transversal en lo referente a su diseño. El instrumento para medir las variables consistió en un cuestionario elaborado para la investigación. La muestra poblacional estuvo constituida por 221 estudiantes de un centro educativo de la localidad. Los resultados mostraron que el 33,9% de los estudiantes considera a las redes sociales como importante; el

53,6% las usa entre 2 a 5 horas diarias; el 67,4% las usa con fines de entretenimiento; el 36,2% considera importantes las reacciones a sus publicaciones y el 64,8% considera que la ausencia de reacciones frente a sus publicaciones podría afectarles como persona. De ello se puede concluir que las redes sociales podrían tener diversos efectos sobre la autoestima de los adolescentes, aunque no de manera categórica debido a la naturaleza de la investigación y al tamaño de su población.

Del mismo modo, Gutiérrez (2020) en su trabajo titulado *Adicción de redes sociales y autoestima en estudiantes de 15 a 17 años de una unidad educativa particular de la ciudad de La Paz*, buscó establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en estudiantes de 15 a 17 años. La investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño transeccional. La población estuvo constituida por 75 estudiantes, entre varones y mujeres. Para el estudio se emplearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, de Escurra y Salas. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación significativa, inversa y de nivel bajo entre la autoestima y la adicción a las redes sociales ($p=0,001<0,05$; $r=-0,380$). Además, el 58,0% de los estudiantes presentan una adicción moderada a las redes sociales, mientras que el 47,8% posee una autoestima de nivel alto. De esto se puede concluir que los altos niveles de adicción a las redes sociales se encuentran relacionados con los niveles bajos de autoestima de los estudiantes.

2.1.2 Antecedentes nacionales

A nivel nacional, Berrios y Ochante (2018) en su estudio titulado *Incidencia de la red social Facebook en la autoestima de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa N.º 40009, San Martín de Porres del distrito de Paucarpata - Arequipa, 2018*, buscaron determinar la incidencia de la red social Facebook en la autoestima. La investigación fue de tipo descriptivo - correlacional y con un diseño no experimental. La población muestral estuvo conformada por 120 estudiantes de la institución educativa mencionada. Para la

medición de ambas variables se usó el Test de Autoestima para Escolares y el Cuestionario para Medir la Frecuencia de uso del Internet en estudiantes del séptimo ciclo. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación significativa, positiva y muy débil entre el turno de ingreso al Facebook y la autoestima ($p=0,045<0,05$; $r=0,184$). Además, el 49,0% de los participantes manifestó ingresar al Facebook todos los días de la semana; el 40,0% pierde la noción del tiempo cuando ingresa al Facebook con una frecuencia de “siempre”; el 68,0% accede al internet desde su celular; el 70% se encuentra conectado o está pendiente de las redes sociales, incluso cuando se encuentra rindiendo examen o realizando sus tareas; el 32,0% siente un impulso por utilizar Facebook más seguido con una frecuencia de “a veces”; el 50,0% manifiesta haber recibido quejas de sus cercanos por usar mucho el Facebook con una frecuencia de “siempre”; el 48,0% se siente molesto o ansioso cuando es impedido de ingresar por alguien al Facebook con una frecuencia de “siempre”; mientras que el 86% presenta una baja autoestima. De ello se puede concluir que un alto nivel de uso del Facebook se asocia con un alto nivel de autoestima en los estudiantes, toda vez que la exposición de la imagen personal a los medios virtuales fortalece la autoestima.

Del mismo modo, Valdez (2018) en su trabajo titulado *Adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución privada de Arequipa, 2018*, consideró como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa “Niño de la Paz” de Arequipa, 2018. La investigación fue descriptivo - correlacional. Se trabajó con una población muestral de 152 estudiantes, a quienes se les evaluó haciendo uso del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Ecurra y Salas, y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Los resultados evidenciaron la existencia de una alta correlación significativa e inversa ($p=0,00<0,05$; $r=0,68$). Además, el 53,9% de los estudiantes presentan un nivel alto de adicción a las redes sociales, mientras que el 46,1% posee una autoestima de nivel bajo. De ello se puede

concluir que una mayor adicción a las redes sociales se encuentra asociada a un bajo nivel de autoestima en los estudiantes, toda vez que lo primero afecta indefectiblemente lo segundo.

A su vez, Grimaldo (2019) en su trabajo titulado *Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes de 3.º a 5.º de Secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador*, tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y la adicción a las redes sociales. La investigación fue de tipo correlacional y de diseño no experimental. La población muestral estuvo constituida por 500 estudiantes con edades fluctuantes entre los 13 y 17 años. Para la medición de las variables, se aplicaron el Inventario de Autoestima de Coopersmith (1967), estandarizado por Abendaño (2018), y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), de Ecurra y Salas (2014). Los resultados pusieron en evidencia la correlación estadísticamente significativa, y de nivel bajo, entre la autoestima y la adicción a las redes sociales ($p=0,000<0,05$; $\rho=0,299$). Además, el 52,4% de los estudiantes presentan un nivel promedio de autoestima, mientras que el 47,0% tienen un nivel bajo de adicción a las redes sociales. De esto se puede concluir que una pobre valoración de sí mismo incrementa el riesgo a generar conductas adictivas a las redes sociales que la promueven.

Por otro lado, Correa y Díaz (2020) en su trabajo titulado *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de dos instituciones estatales de Cajamarca*, tuvieron como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en dicha población. La investigación fue de tipo básica, de enfoque cuantitativo y de diseño descriptivo-correlacional, no experimental y de corte transversal. La población muestral estuvo compuesta por 92 estudiantes. Para la medición de las variables se utilizaron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Los resultados evidenciaron que existe una correlación significativa e inversa entre la autoestima y la adicción a las redes sociales ($r=-0,860$; $p=0,014<0,05$). Además, el 91% de los estudiantes varones tienen un nivel alto de adicción a las redes sociales frente a un

65% de mujeres, mientras que el 94% de mujeres presentan un nivel muy bajo de autoestima frente al 67% de hombres. De esto se puede concluir que los altos niveles de adicción a las redes sociales se encuentran asociados a bajos niveles de autoestima en los estudiantes, por afectarla de manera inversa.

Simultáneamente, Silva (2020) en su trabajo titulado *Funcionalidad familiar y nivel de autoestima asociados a la adicción por redes sociales en adolescentes. Institución Educativa San Ramón, la Recoleta – Cajamarca, 2019* tuvo como principal propósito establecer la relación estadística entre las variables de funcionamiento familiar, autoestima y adicción por las redes sociales en la población mencionada. La población estuvo conformada por 225 estudiantes del 4.º y 5.º año de Secundaria, mientras que la muestra fue censal, incluyendo al número total de la población. Los instrumentos usados para la medición de las variables fueron el Cuestionario APGAR Familiar de Smilkstein (1978), la Escala de Rosenberg (1965) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Ecurra y Salas (2014). Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre funcionamiento familiar y la adicción a las redes sociales ($p=0,05 \leq 0,05$), así como entre la autoestima y la adicción a las redes sociales ($p=0,025 < 0,05$). Además, el 36,9% presenta disfunción leve en cuanto a su funcionamiento familiar; el 63,6% posee una autoestima de nivel medio y el 46,7% tiene una adicción de nivel moderado. De esto se puede concluir que la manera como funciona la familia, tanto a nivel de vínculos, así como de estructura, afecta la manera como el estudiante se ve y se quiere a sí mismo.

Al mismo tiempo, Rufino (2021) hizo un estudio titulado *Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes de Secundaria de la Institución Matemática San Rafael Carabayllo - Lima 2021*, con el objetivo de establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en dichos estudiantes. La investigación fue de tipo básica, nivel correlacional y de corte transversal. La población muestral estuvo compuesta por 107 estudiantes, mientras que

para la medición de las variables se hizo uso del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Ecurra y Salas (2014), y del Inventario de Autoestima de Coopersmith (1967). Los resultados pusieron en evidencia la existencia de una relación significativa e inversa entre las variables ($p=0,0000<0,05$). Además, se encontró que el 44,9% de los evaluados presentan un nivel medio de autoestima, así como el 43,9% tiene un nivel medio de adicción a las redes sociales. De esto se puede concluir que las conductas adictivas frente a las plataformas de red social, se encuentran asociadas a la manera en que los estudiantes se ven a sí mismos, de modo que un alto nivel del primero influye indefectiblemente en la reducción de lo segundo.

Y, finalmente, Alcántara y Tello (2021) en su investigación titulada *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca*, se propusieron determinar la relación entre ambas variables, utilizando para ello una metodología cuantitativa en cuanto a su enfoque y no experimental transeccional, respecto a su diseño de investigación. Se contó con la participación de una población de 400 estudiantes, la muestra no probabilística estuvo constituida por 385. Las variables de estudio fueron medidas utilizándose como instrumentos al Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Ecurra y Salas (2014), y la Prueba de Autoestima para Adolescentes, de Hernández y Guzmán (2001). Los resultados evidencian que existe una correlación inversa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima ($p=0,000<0,05$; $r=-0,880$). Además, se observa que el 70,9% de los estudiantes tienen un uso habitual de las redes sociales, mientras que el 84,9% posee un nivel regular de la autoestima. De esto se puede concluir que, a mayores niveles de adicción a redes sociales, le seguirá los bajos niveles de autoestima en los estudiantes descritos, dado que la primera variable repercute en la segunda.

2.1.3 Antecedentes locales

Por otro lado, en el plano local, Ramírez (2020) realizó un estudio titulado *Funcionamiento familiar y autoestima en estudiantes de nivel Secundaria del distrito de*

Samugari, Palmapampa- Ayacucho, 2020, en el cual se propuso determinar la relación entre el funcionamiento familiar y la autoestima en estudiantes de una institución educativa de la provincia de La Mar, Ayacucho. La investigación fue de tipo cuantitativa y de diseño epidemiológico. La población estuvo constituida por 116 estudiantes y la muestra fue de 29. Los instrumentos usados para medir las variables fueron la Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar, de David Olson, y la Escala de Autoestima de Rosenberg, de Morris Rosenberg. Los resultados pusieron en evidencia que existe una relación inversa entre el funcionamiento familiar y la autoestima en los estudiantes ($p=0,39$; $t_b=-0,310$). Además, el 58,6% tiene un funcionamiento familiar de nivel medio, mientras que el 51,7% presenta autoestima baja. De esto se puede concluir que la manera como funciona la familia incide en la autovaloración y autoaceptación de los estudiantes.

De la misma forma, Chávez (2021) desarrolló una investigación titulada *Autoestima y Riesgo de Trastornos de Conducta Alimentaria en Adolescentes de Cuarto y Quinto de Secundaria de la Institución Educativa Pública Nuestra Señora de Fátima, Ayacucho 2020* con el fin de establecer la relación entre la autoestima y el riesgo de trastornos de conductas alimentarias en estudiantes del 4.º y 5.º año de Secundaria en una institución educativa femenina de Ayacucho. El estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo-correlacional, y diseño no experimental transversal. La población muestral estuvo compuesta por 216 estudiantes elegidas a través de la técnica de muestreo no probabilístico. Los instrumentos que se utilizaron para la medida de las variables fueron la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria. Los resultados evidenciaron que no existe relación significativa entre la autoestima y el riesgo de trastornos alimentarios en las estudiantes de dicha institución. Además, el 42,6% de las adolescentes posee una autoestima de nivel elevado, mientras que el 83,3% de ellas no presentan riesgo de padecer trastornos de conductas alimentarias. De esto se puede concluir que tanto la autovaloración como la

autoaceptación no se asocian con los excesos en la conducta alimentaria que las estudiantes de dicha institución educativa pudieran manifestar.

Asimismo, Rivera (2021) realizó un estudio que lleva por título *Motivación académica y autoestima en estudiantes de Secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho, 2021*, en el cual se dispuso establecer la relación entre motivación académica y la autoestima en los estudiantes de una institución educativa de Ayacucho. La investigación fue de tipo básica, nivel correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 280 estudiantes del 3.º año de Secundaria, mientras que la muestra que se extrajo fue de 197 adolescentes, haciendo uso del muestreo probabilístico. Los instrumentos utilizados para medir las variables fueron la Escala de Motivación Académica de Vallerand et al (1993) y el Inventario de Autoestima de Coopersmith (1965). Los resultados mostraron que existe una relación significativa y directa entre la motivación académica y la autoestima en los estudiantes ($p=0,046<0,05$; $\rho=0,643$). De ello se puede concluir que tanto el elemento motivacional por cuestiones académicas y los indicadores de una estima hacia sí mismos se encuentran asociados directamente, de manera que, a una mayor motivación académica de los estudiantes, mayor será la estima que tengan de ellos mismos y viceversa.

A su vez, Condori (2021) realizó una investigación titulada *Nivel de autoestima de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Integrada "Manuel González Prada" Ccollcabamba - Sucre - Ayacucho*, a fin de determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de Secundaria de dicha institución educativa. El estudio utilizó una metodología de tipo básica, nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal, utilizando como métodos el descriptivo y el estadístico. La población estuvo conformada por 76 estudiantes del 1.º al 5.º año de Secundaria, de la cual se extrajo una muestra de 34 estudiantes adolescentes por medio de la técnica de muestreo no probabilístico intencional. Se hizo uso de la Escala de Autoestima de Coopersmith como instrumento para medir la variable. Los resultados evidenciaron que el

85,3% de los estudiantes de Secundaria de la institución educativa presentan un nivel promedio de autoestima global. De esto se puede concluir que los estudiantes en mención poseen una autoestima que es funcional a todas las áreas de su vida; pero que en ellas se encuentran ciertos elementos negativos que generan problemas latentes ante circunstancias adversas.

Además, Solano y Ccorahua (2021) realizaron una investigación titulada *Impacto psicológico y adicción a redes sociales durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Nacional San Juan de Ayacucho, 2021*, con el fin de establecer la relación entre el impacto psicológico y la adicción a las redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho en el año 2021, en el contexto de la pandemia. El estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel relacional y diseño no experimental transversal. La población muestral estuvo compuesta por 110 estudiantes. Los instrumentos que se usaron para la medición de las variables fueron el Cuestionario para la Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados pusieron en evidencia que existe una relación significativa y directa entre el impacto psicológico y la adicción a las redes sociales en los estudiantes de dicha institución educativa ($p=0,000<0,05$; $\rho=0,531$). Además, el 87,3% de los evaluados no tuvieron ningún impacto psicológico, mientras que el 48,2 presentó una adicción a las redes sociales con una frecuencia de casi nunca. De esto se puede concluir que las conductas adictivas hacia las redes sociales tienen un impacto directo en la psicología de los estudiantes de dicho centro educativo.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definición de adicción a las redes sociales

Prieto y Moreno (2015) refieren que el uso de las redes sociales produce una sensación de bienestar y beneficio en los usuarios por su carácter dinámico, interactivo, inmediato y

amigable. Además, en el plano personal, social y lúdico, ellas se convierten en un medio de comunicación excepcional, con una efectividad inmediata y fluida.

Por otro lado, Navarro y Rueda (2007) definen a la adicción a las redes sociales como una dependencia psicológica que se caracteriza por un aumento de las actividades realizadas en internet. Esta dependencia psicológica puede manifestarse de diversas formas, como el malestar cuando la persona no está conectada al internet o no está en línea, la intolerancia y la negación del problema en el que se encuentra.

2.2.2 Enfoque teórico de la adicción a las redes sociales según Ecurra y Salas

Según sostienen Ecurra y Salas (2014) las adicciones psicológicas se distinguen de otras de distinta naturaleza por la repetición de acciones, que inicialmente son gratificantes; pero que, una vez que se convierten en hábitos, conducen a necesidades incontrolables y están relacionadas con altos niveles de ansiedad. Las personas adoptan el comportamiento adictivo para disminuir esta ansiedad; esto se debe menos a la búsqueda del placer (por placer) y más a la reducción del grado de ansiedad que provoca no realizarlo (por evitación). Las adicciones se intensifican como resultado de este círculo vicioso. Estos dos procesos psicológicos: placer-repetición y displacer-evitación, los cuales nos permiten reconocer que esta afección se ajusta a la definición de adicción en su forma más completa. La presencia o ausencia de drogas es la única distinción entre esta adicción y otros tipos.

2.2.3 Dimensiones de adicción a las redes sociales

Ecurra y Salas (2014) conceptualizan la adicción a las redes sociales a partir de tres componentes que confluyen formando un conjunto de síntomas: El factor obsesión por las redes sociales (síntoma cognitivo, fantasear con las redes sociales); el factor de falta de control personal (síntoma conductual con abandono de tareas); y el factor de uso excesivo de las redes sociales (síntoma funcional de dependencia extrema de las redes sociales). Como resultado, los

efectos de estos elementos se traducen en tres dimensiones: la fascinación por las redes sociales, la pérdida de control sobre el uso de las redes sociales y el uso excesivo de ellas.

Para empezar, la obsesión por las redes sociales es un compromiso mental que implica pensar y soñar despierto en las redes sociales. Esto se asocia con la ansiedad y el miedo a no tener acceso a las redes. Por otro lado, la falta de control personal en el uso de las redes sociales se refiere a la falta de control que un individuo siente en el uso adecuado de las redes sociales, hasta el punto de descuidar sus responsabilidades y sus estudios en favor de pasar buen tiempo en ellas. Finalmente, el uso excesivo de las redes sociales es un indicativo de la dificultad para controlar la cantidad de tiempo que se pasa en las redes sociales, así como la incapacidad para ejercer el autocontrol mientras se usan las redes sociales y la incapacidad para limitar la cantidad de tiempo que se pasa usando las redes sociales (Escurra y Salas, 2014).

2.2.4 Efectos de la adicción a las redes sociales

La sociedad en su conjunto y las instituciones educativas en particular deben alzar la voz de alarma ante el uso excesivo de las redes sociales, sobre todo por parte de los adolescentes y los más jóvenes. Se ha demostrado que el uso excesivo del internet y de las redes sociales pueden dar lugar a una serie de comportamientos y trastornos poco saludables en las personas, como el aislamiento social, la difuminación de la línea entre el mundo real y el mundo digital, la privación del sueño, la pérdida de interés por otras actividades, la depresión, la dificultad para mantener relaciones sanas con los miembros de la propia familia, la baja autoestima, los problemas fisiológicos y de ansiedad como consecuencia de la abstinencia, así como el fracaso escolar como consecuencia de la disminución del rendimiento académico (Valencia-Ortiz et al., 2021).

2.2.5 Adolescencia y redes sociales

Siendo la adolescencia una etapa crucial en el desarrollo de cualquier persona, en ella se producen avances significativos en la maduración de la personalidad que va a surgir, así

como de muchas de las actitudes y comportamientos sociales que rigen las relaciones con los demás. Y es, precisamente, en esto en que radica la vulnerabilidad de los adolescentes frente a las redes sociales, no solo porque estas plataformas ofrezcan suplir sus necesidades sociales sin mayores esfuerzos, sino también porque en esta etapa no se ha desarrollado aún el autocontrol.

Frente a esta situación, Del Barrio y Ruiz (2014) sugieren lo siguiente:

De no haber una intervención apropiada, pueden estar gestándose problemas futuros y arraigándose pautas dependientes que pueden ser factores precursores de adicciones. Así, trabajar en habilidades preventivas adquiere una importancia capital ya que Internet puede llegar a crear hábitos de adicción. Chicos y chicas pueden pasar mucho tiempo frente a la pantalla, dejando de lado sus obligaciones y tiempo de ocio, que empiezan a mostrar síntomas de malestar cuando no están frente al ordenador o el móvil y que basan sus relaciones con los demás en una interrelación tecnológica. En este sentido, las redes sociales están suponiendo una “revolución” en las relaciones interpersonales (p. 572).

2.2.6 Definición de autoestima

Según Montt y Ulloa (1996), la autoestima de los individuos es el resultado de las evaluaciones que hacen de sí mismos, y esta evaluación puede adoptar la forma de alabanza o de crítica, según la manera en que las personas decidan diferenciarse en su propia mente. Las autopercepciones abarcan la imagen que cada persona tiene de sí misma en comparación con los demás (cómo se ve a sí misma), así como la imagen que cree que tienen los demás de ella (percepción del otro) y la imagen de cómo querría ser vista por los demás (yo ideal).

Por otro lado, para Valdez (2018, p. 22) «la autoestima se define por el valor que una persona se otorga a sí misma. Una alta autoestima se refiere a una evaluación global altamente favorable del YO y una baja autoestima se refiere a una definición desfavorable del YO». La autoestima también puede definirse como la percepción que tiene una persona de su propia valía.

2.2.7 Elementos de la autoestima

Para Alcántara (2003) son tres los elementos que componen la autoestima y estos son los siguientes:

- Elemento cognitivo: Es la opinión de nuestros comportamientos y la forma en que vemos nuestra personalidad para desarrollar nuestro concepto de identidad personal.
- Elemento afectivo: Corresponde a la capacidad de asignarnos un valor positivo o negativo, lo cual genera la autoestimación y la manera de asimilar las opiniones de nuestro entorno.
- Elemento conductual: Está basado en nuestra forma de pensar, es la realización de nuestra autoafirmación mediante un comportamiento lógico.

2.2.8 Enfoque teórico de la autoestima de Coopersmith

Según refiere Bednar et al. (1989), la teoría de Coopersmith se centra sobre todo en la influencia del entorno familiar. Considera que la competencia es un factor crucial para determinar el nivel de autoestima. Sugiere que el crecimiento de la autoestima se ve influenciado significativamente por las experiencias personales de los padres con la competencia y la autoestima. Los niños se evalúan a sí mismos observando a sus padres, viendo sus puntos fuertes y débiles, y aceptando las críticas con eficacia. Si vemos a nuestros padres modelar esas cualidades, cuando somos jóvenes es más probable que estemos a la altura de las normas que nos imponemos a nosotros mismos.

2.2.9 Dimensiones de la autoestima

Según Coopersmith (1976), la autoestima en adolescentes tiene cuatro áreas o dimensiones: personal, social, familiar y escolar.

En primer lugar, la autoestima de una persona se compone de la evaluación que la persona hace y mantiene frecuentemente de sí misma, en relación con su imagen corporal y sus cualidades personales, tomando en consideración su capacidad, productividad, importancia y

dignidad, llevando implícito un juicio personal expresado en la actitud que la persona tiene hacia sí misma. Por otro lado, la autoestima social se refiere a la opinión que un individuo tiene de sí mismo en relación con las interacciones sociales en las que ha participado. En tercer lugar, la autoestima familiar consiste en la valoración que un individuo hace de sí mismo en relación con sus contactos, con los miembros de su grupo familiar. Esta evaluación también implica un juicio personal que se representa en las actitudes que se adoptan hacia el individuo. Y, por último, la autoestima académica es la evaluación que el individuo hace y mantiene frecuentemente sobre sí mismo en relación con su rendimiento en el ámbito escolar. Esta evaluación tiene en cuenta la capacidad, la productividad, la importancia y la dignidad del individuo, lo que implica de nuevo un juicio personal que se manifiesta en la actitud hacia el individuo (Coopersmith, 1976).

2.2.10 Importancia de la autoestima

Es crucial para el crecimiento personal, social y académico tener una autoestima sana, ya que infunde una sensación de confianza y seguridad en las demás personas. Por lo tanto, el desarrollo de algunos aspectos de la propia vida, como el crecimiento personal, la construcción de la felicidad y la salud mental, el establecimiento de relaciones adecuadas con el entorno, el aumento de los niveles de relajación y autocontrol, así como el desarrollo del aprendizaje y, en consecuencia, del rendimiento académico son algunos de los diversos aspectos que dependen para tener una autoestima sana (Hernández et al., 2018).

2.2.11 Niveles de autoestima

Ordóñez y Narváez (2020) consideran que:

La autoestima alta se caracteriza por el autorrespeto. Las personas con buena autoestima no se sienten inferiores ni superiores a los demás, pueden reconocer sus limitaciones y potencialidades, se muestran prestos a la ayuda y tienen sentimientos de

utilidad personal y social, demostrando así una especie de felicidad, madurez y equilibrio emocional. (p. 28).

Los adolescentes que se ubican entre una autoestima media o superior tienen mejores herramientas de defensa y confianza para hacer frente a las agresiones. Sin embargo, los alumnos que se sitúan en esta categoría son más vulnerables y fácilmente manipulables, lo que puede tener implicaciones en el sentido de que su nivel de autoestima puede variar de alto a bajo, dependiendo de la situación. Los adolescentes que se clasifican como de baja autoestima se identifican por el hecho de que existe una disonancia entre lo que razonan, lo que conceptualizan y lo que proyectan hacia el exterior. Los efectos de tener una pobre autoestima pueden verse en diferentes aspectos de la vida, como el rendimiento académico, un mayor riesgo de experimentar síntomas depresivos, ansiedad social o fobia escolar, niveles reducidos de autoconfianza y relaciones conflictivas con los compañeros. Otras investigaciones descubrieron rasgos como la disminución de los niveles de confianza en sí mismo y la incertidumbre a la hora de tomar decisiones, mayores niveles de justificaciones personales, falta de motivación para perseguir objetivos y una disminución de las habilidades sociales.

2.2.12 Autoestima y adolescencia

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de la autoestima, y es importante que los adultos brinden apoyo y orientación para ayudar a los adolescentes a desarrollar una autoimagen positiva y una confianza sólida en sí mismos. Con una autoestima sólida, los adolescentes estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos y conflictos de la vida adulta. Al respecto, Torres (2020) caracteriza este periodo con las siguientes palabras:

La adolescencia es uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima; es la etapa en la que la persona necesita hacerse con una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro. Son los años en que el niño pasa de

la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas. Es una época en la que se ponen sobre el tapete no pocas cuestiones básicas; piensas en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto. Y a estos aspectos hay que sumar todos aquellos conflictos de la niñez que no se hayan resuelto y que surjan de nuevo, conflictos que habrá que afrontar también. (pág. 9).

2.3 Definición de términos básicos

2.3.1 Autoestima

El componente evaluativo que cada persona reconoce y valora sobre sí misma se denomina autoestima. La autoestima se compone de las capacidades o actitudes que posee una persona, las cuales se expresan mediante la aprobación o el rechazo de los demás (Coopersmith, 1967).

2.3.2 Adicción

Es una enfermedad que se manifiesta física y psicológicamente, y tiene como resultado la dependencia o el deseo de una determinada droga, actividad o relación (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1994).

2.3.3 Redes sociales

Son lugares simulados diseñados para fomentar la comunicación y la colaboración entre individuos. Se caracterizan por ciertos elementos especiales como el anonimato absoluto o parcial (si el usuario así lo desea), la conveniencia de la interacción sincrónica o anacrónica, así como la seguridad e inseguridad que se da en las relaciones que surgen como resultado de este método de hacer las cosas (Hütt, 2012).

2.3.4 Adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales es un patrón de comportamiento desadaptativo, caracterizado por la participación compulsiva en actividades que pueden provocar un daño o malestar considerable en el ámbito terapéutico (Escurra y Salas, 2014).

2.3.5 Adolescencia

La adolescencia es una etapa intermedia entre la niñez y la adultez, considerada como una de las más relevantes en la vida del ser humano, donde la persona experimenta cambios que abarcan aspectos reproductivos y sexuales; de la misma forma aspectos relacionados con el status social (Pineda y Aliño, 1999). Este es el motivo por la cual se realizó el estudio con una población adolescente, por representar un sector vulnerable en razón de su desarrollo madurativo. Se consideraron estudiantes de los últimos grados de educación Secundaria por representar un grupo de mayor edad de responsabilidad.

2.3.6 Educación Secundaria

El tercer y último nivel de la educación básica estándar se conoce como educación Secundaria. Su duración es de hasta cinco años. La franja de edad que se utiliza como referencia es entre los 12 y los 16 años. Se exige a todos los estudiantes y proporciona instrucción en materias científicas, humanísticas y tecnológicas (Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina [SITEAL], 2019). Se consideraron como sujetos de estudio a estudiantes de este nivel debido a que los instrumentos se encuentran orientados a este rango de edad.

Capítulo 3: Diseño metodológico

3.1 Enfoque de investigación

El presente trabajo pertenece al enfoque cuantitativo, ya que “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández et al., 2014, p. 4). En tal sentido, se fijaron los parámetros de la autoestima y la adicción a las redes sociales con el fin de establecer su relación por medio de un coeficiente numérico.

3.2 Tipo de investigación

La investigación fue de tipo pura, básica o sustantiva porque “se realiza para obtener nuevos conocimientos con el objetivo de aumentar la teoría, despreocupándose de las aplicaciones prácticas que puedan derivarse” (Salgado-Lévano, 2018, p. 64). Por ello, esta investigación no se caracteriza por implementar ningún plan de intervención a la muestra estudiada, sino que solo se propone caracterizar las variables e interpretar los resultados de acuerdo con la información recolectada.

3.3 Nivel de investigación

En lo que respecta al nivel, fue descriptivo-correlacional, dado que ella “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de conocer su estructura o comportamiento”. Además, porque “su finalidad es determinar el grado de relación o asociación (no causal) existente entre dos o más variables”. (Arias, 2016, pp. 24, 25). En ese sentido, este trabajo presenta los parámetros de cada variable, para luego determinar el grado de correlación entre ambas.

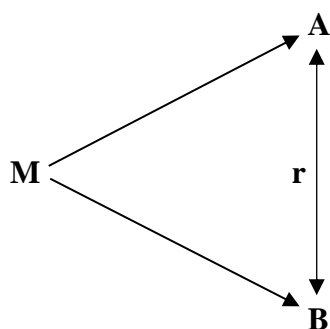
3.4 Métodos de investigación

Referente al método, se usó el hipotético-deductivo porque “se hace uso de procedimientos lógico-deductivos, partiendo de un supuesto o planteamiento a priori que hay que demostrar” (Sánchez et al., 2018, p. 91).

3.5 Diseño de investigación

En cuanto al diseño, este fue no experimental, ya que se realizó “sin la manipulación deliberada de [las] variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”. También fue transversal porque “recolecta[ro]n datos en un solo momento, en un tiempo único” (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, pp. 152, 154)

La fórmula que representa este diseño fue la siguiente:



Donde:

M: Muestra.

A: Adicción a las redes sociales.

B: Autoestima.

r: Relación entre ambas variables.

3.6 Población y muestra

3.6.1 Población

Según Carrasco (2005, pp. 236-237), la población es “el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación”. Es así que, en el presente trabajo, se consideraron 316 estudiantes del 3.º, 4.º y 5.º año de Secundaria de una institución educativa del distrito Carmen Alto, provincia de Huamanga, departamento de Ayacucho, pertenecientes al año lectivo 2022.

3.6.2 Muestra

La muestra “es una parte o fragmento representativo de la población, cuyas características esenciales son las de ser objetiva y fiel reflejo de ella, de tal manera que los resultados obtenidos en la muestra puedan generalizarse a todos los elementos que conforman dicha población” (Carrasco, 2005, p. 237). En ese sentido, la muestra estuvo conformada por 212 estudiantes del 3.º, 4.º y 5.º de Secundaria, seleccionados por la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia. Ello se determinó respetando los siguientes criterios de inclusión: 1) que sean estudiantes matriculados en la institución educativa; 2) que cursen el 3.º, 4.º y 5.º año de Secundaria; 3) que hayan sido autorizados por sus padres a participar del estudio a través de la firma del consentimiento informado. Por otro lado, se excluyen a algunos estudiantes, debido a los siguientes criterios de exclusión: 1) que por voluntad propia no hayan estado dispuestos a participar en el estudio; 2) que no hayan respondido a todos los ítems de los instrumentos.

3.6.3 Muestreo

Según Ñaupas et al. (2018, p. 336) el muestreo “es un procedimiento que permite la selección de las unidades de estudio que van a conformar la muestra, con la finalidad de recoger los datos requeridos por la investigación que se desea realizar”. En tal sentido, en el presente trabajo se usó el muestreo no probabilístico por conveniencia, que está compuesto por sujetos que se encuentran disponibles y accesibles para el investigador en el momento de la recolección de datos (Ñaupas et al., 2018).

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En el presente trabajo se consideró la psicometría como técnica, la cual mide aspectos del comportamiento humano a través de medidas objetivas y tipificadas, traducidas en un instrumento y configuradas por el uso de la Estadística (Anastasi y Urbina, 1988).

Como instrumentos para la medición de las variables se usaron el Inventario de Autoestima de Coopersmith, de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018), y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Escurra y Salas (2014), revisado por Moreno (2018).

3.8 Proceso de recolección de datos

Para iniciar la recolección de datos, en primer lugar, se extendió un documento dirigido al director de la institución educativa, solicitando permiso para realizar la investigación con los estudiantes del 3.º, 4.º y 5.º de Secundaria. Luego se envió la carta de consentimiento informado a cada uno de los padres de familia o tutores de dichos estudiantes, con el fin de obtener la respectiva autorización firmada. En tercer lugar, se coordinó con los tutores de dichos grados para programar el día y la hora de la aplicación de los instrumentos de medición, de manera presencial. Finalmente, se evaluó a los estudiantes en la fecha indicada, por medio de los instrumentos seleccionados, con la firma previa del consentimiento informado.

3.9 Técnicas estadísticas de análisis de datos

Una vez efectuada la medición de las variables, se procedió a elaborar una base de datos en el software Microsoft Excel 2019. Finalmente, se realizó el procesamiento de los datos respectivos haciendo uso del software IBM SPSS, versión 27.

En cuanto a los resultados inferenciales, se usó el estadígrafo correspondiente, según los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov dado el tamaño de la muestra ($n=212 > 50$). Para hallar el índice de correlación, así como la prueba de hipótesis, se utilizó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman debido a que la distribución de datos no fue normal ($p < 0,05$).

Respecto a los resultados descriptivos, se usaron tablas estadísticas considerando las categorías como la distribución de la frecuencia absoluta (f) así como de la frecuencia relativa (%).

Finalmente, para la discusión se compararon los resultados obtenidos en el trabajo con los antecedentes de investigación, mientras que para el análisis de los datos, se recurrió a una interpretación a partir de los hallazgos y planteamientos teóricos considerados.

3.10 Aspectos éticos

La presente investigación considera los principios de la Declaración de Helsinki respecto a las investigaciones en seres humanos (Asociación Médica Mundial, 2017), expresados en los artículos del Código de Ética para la investigación de la Universidad Continental (UC, 2018a), los cuales se estipularon en las siguientes medidas:

- La extensión de un documento de consentimiento informado para ser firmado por los padres o apoderados, en el cual se informará en cuanto al carácter de la investigación, sus objetivos, la libertad que tienen de participar voluntariamente, el compromiso de que el estudio no atentará contra la integridad física o mental de los participantes y la garantía verbal de que los resultados serán de absoluta confidencialidad.
- La extensión de un documento de consentimiento informado para ser firmado por el estudiante, previo a la evaluación, a través del cual da su autorización de forma libre y específica para participar en el estudio.

Además, según el Reglamento de Investigación (UC, 2018b), el proyecto pasará por una revisión minuciosa del Comité Institucional de Ética en Investigación, que es la instancia institucional autónoma que regula el cumplimiento de las condiciones mínimas de investigación, y que solo se procederá a la recolección de datos con su previa autorización.

Capítulo 4: Resultados y discusión

4.1. Resultados

Tabla 2

Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

Nivel de adicción a las redes sociales	f	%
Nivel alto	24	11,3
Nivel medio	134	63,2
Nivel bajo	54	25,5
Total	212	100,0

Según la Tabla 2, el 63,2% de los estudiantes, que equivale a 134 alumnos, presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales; el 25,5% de los estudiantes, que equivale a 54 alumnos, presentan un nivel bajo de adicción a las redes sociales; del mismo modo el 11,3%, que equivale a 24 alumnos, presentan un nivel alto de adicción a redes sociales. Esto significa que dichos adolescentes no están obsesionados con las redes sociales, porque las usan de forma moderada.

Tabla 3

Nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

Nivel de autoestima	f	%
Nivel alto	63	29,7
Nivel medio	130	61,3
Nivel bajo	19	9,0
Total	212	100,0

Según la Tabla 3, el 61,3% de los estudiantes, que equivale a 130 alumnos, presentan un nivel medio de autoestima; el 29,7% de los estudiantes, que equivale a 63 alumnos, presenta un nivel alto de autoestima; del mismo modo el 9,0%, que equivale a 19 alumnos, presenta un nivel bajo de autoestima. Esto significa que dichos adolescentes tienen algunas características, habilidades y logros en los que se ven bien; pero también tienen inseguridades y áreas en las que se sienten menos seguros.

Tabla 4

Relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

Estadístico no paramétrico Rho de Spearman	Autoestima
	Coeficiente de correlación
	-0,258
Adicción a las redes sociales	Sig. (bilateral)
	0,000
	N
	212

Según la Tabla 4, el p-valor de la adicción a las redes sociales y la autoestima es inferior a lo requerido ($p=0,000 < 0,05$); por tanto, existe una relación significativa entre ambas variables, rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la alterna. También, el coeficiente de correlación indica que dicha relación es inversa y leve ($\rho=-0,258$). Esto quiere decir que altos niveles de adicción a las redes sociales se asocian con una baja autoestima y viceversa.

Tabla 5

Relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

Estadístico no paramétrico Rho de Spearman	Autoestima
	Coeficiente de correlación
	-0,235
Obsesión por las redes sociales	Sig. (bilateral)
	0,001
	N
	212

Según la Tabla 5, el p-valor de la dimensión *obsesión por las redes sociales* y la *autoestima* es inferior a lo requerido ($p=0,001 < 0,05$); por tanto, existe una relación significativa entre ambas, rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la alterna. También el coeficiente de correlación indica que dicha relación es inversa y leve ($\rho=-0,235$). Esto significa que altos niveles de obsesión por las redes sociales se asocian con una baja autoestima y viceversa.

Tabla 6

Relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

Estadístico no paramétrico Rho de Spearman	Autoestima
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	
Coeficiente de correlación	-0,213
Sig. (bilateral)	0,002
N	212

Según la Tabla 6, el p-valor de la dimensión *falta de control personal en el uso de las redes sociales* y la *autoestima* es inferior a lo requerido ($p=0,002<0,05$); por tanto, existe una relación significativa entre ambas, rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la alterna. También el coeficiente de correlación indica que dicha relación es inversa y leve ($\rho=-0,213$). Esto significa que la falta de control en el uso de las redes sociales se asocia con una baja autoestima y viceversa.

Tabla 7

Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.

Estadístico no paramétrico Rho de Spearman		Autoestima
	Coeficiente de correlación	-0,261
Uso excesivo de las redes sociales	Sig. (bilateral)	0,000
	N	212

Según la Tabla 7, el p-valor de la dimensión *uso excesivo de las redes sociales* y la *autoestima* es inferior a lo requerido ($p=0,000<0,05$); por tanto, existe una relación significativa entre ambos, rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la alterna. También el coeficiente de correlación indica que dicha relación es inversa y leve ($\rho=-0,261$). Esto significa que el uso excesivo de las redes sociales se asocia con una baja autoestima y viceversa.

4.2 Discusión

El presente trabajo se llevó a cabo con el objetivo de “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”. Para establecer esta relación, se utilizaron como instrumentos de medida la adaptación realizada por Abendaño (2018) del Inventario de Autoestima de Coopersmith (1967) y la revisión de Moreno (2018) del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, de Ecurra y Salas (2014), en una muestra de 212 estudiantes del 3.º, 4.º y 5.º año de Secundaria.

La adicción a las redes sociales fue definida por varios autores como un patrón mal adaptativo de comportamientos recurrentes destinados a saciar necesidades; sin embargo, en este caso, no habrá sustancias involucradas, sino que serán conductas desadaptativas que perjudicarán en todas las esferas de la vida de la persona, incluyendo la social, familiar, académica y fisiológica (Ecurra y Salas, 2014; De Sola, 2014). Por otro lado, Alarcón y Salas (2022) explican que estas adicciones son “una excesiva preocupación e impulsos incontrolados por acceder y permanecer en las redes sociales, un aislamiento de su entorno habitual y ciertos trastornos de tipo cognitivo y emocional” (p. 155).

Por otro lado, la autoestima fue entendida por Coopersmith (1967) como “el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por reportes verbales o conducta manifiesta” (p. 5). Por su parte, Raffini (1998) la define como “la apreciación del propio valor e importancia, caracterizada por la posibilidad de responsabilizarse de uno mismo y de actuar de manera responsable hacia los demás” (p. 19).

Respecto al objetivo general: “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”, se puede inferir sobre la base de los resultados, a un 95% de fiabilidad y 5%

de margen de error, que las dos variables se correlacionan de manera inversa en los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año ($p=0,000<0,05$; $\rho=-0,258$), de tal manera que tuvo que aceptarse la hipótesis del investigador en detrimento de la hipótesis nula. Esto quiere decir que niveles moderados de adicción a las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima. En otras palabras, cuanto más tiempo y energía dediquen los estudiantes a las redes sociales y menos tiempo dediquen a las actividades positivas y constructivas (como las interacciones sociales en persona, el estudio y el ejercicio físico), más probabilidades habrá de que tengan una baja autoestima. Esto puede deberse a que el excesivo uso de las redes sociales provoca una disminución de las relaciones sociales en las personas, lo que puede afectar negativamente a la autoestima de los estudiantes. También las comparaciones constantes con los demás en las redes sociales pueden provocar que los estudiantes se sientan inadaptados en comparación con sus compañeros, lo que además puede generar la baja autoestima.

Lo anterior puede explicarse debido a que la adolescencia es un grupo etario de riesgo porque se caracteriza por la búsqueda de nuevos estímulos sensoriales, por lo cual no es casual que se constituyan en los principales consumidores del internet, ayudados muchas veces por su dominio natural de los dispositivos tecnológicos. Además, esta etapa supone para muchos una crisis con la imagen personal, de manera que son propensos a ser afectados por las redes sociales donde la imagen predomina, sin importar si es la auténtica o no (Echeburúa y De Corral, 2010; Echeburúa y Requesens, 2012).

Resultados similares obtuvieron Alcántara y Tello (2021), Rufino (2021), Condori (2021), Gutiérrez (2020), Correa y Díaz (2020), Silva (2020), Grimaldo (2019), Vásquez y Cesper (2018) y Valdez (2018) en sus respectivas investigaciones con poblaciones adolescentes, en las cuales encontraron una relación significativa e inversa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima. Asimismo, y de manera indirecta, corroboraron dichos resultados Alcántara y Juan (2020) y García y Yanchaguano (2019) cuando evidenciaron que

una variable afín (la adicción al internet), se relaciona significativamente y de manera inversa con la autoestima. Además, Berrios y Ochante (2018) lo corroboran cuando muestra que el uso de una red social como el Facebook se relaciona inversamente con la autoestima en 120 estudiantes arequipeños.

Con relación al primer objetivo específico: “Establecer la relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”, se puede inferir sobre la base de los resultados, a un 95% de fiabilidad y 5% de margen de error, que la dimensión obsesión por las redes sociales y la autoestima se correlacionan de manera inversa en los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año ($p=0,001<0,05$; $\rho=-0,235$), de tal manera que tuvo que aceptarse la hipótesis del investigador en detrimento de la hipótesis nula. Esto significa que los niveles moderados de obsesión por las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima. En otras palabras, los estudiantes más obsesionados con las redes sociales tienden a mostrar una autoestima más baja en comparación con aquellos que no manifiestan estos indicadores.

En cuanto al segundo objetivo específico: “Establecer la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”, se puede inferir sobre la base de los resultados, a un 95% de fiabilidad y 5% de margen de error, que la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima se correlacionan de manera inversa en los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año ($p=0,002<0,05$; $\rho=-0,213$), de tal manera que tuvo que aceptarse la hipótesis del investigador en detrimento de la hipótesis nula. Esto significa que niveles moderados de control en el uso de las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima. En otras palabras, los estudiantes que tienen dificultades para controlar su uso de las redes sociales, tienden a presentar una autoestima más baja que aquellos que tienen mayor control en sus usos.

Respecto al tercer objetivo específico: “Establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”, se puede inferir sobre la base de los resultados, a un 95% de fiabilidad y 5% de margen de error, que la dimensión uso excesivo de las redes sociales y la autoestima se correlacionan de manera inversa en los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año ($p=0,000<0,05$; $\rho=-0,261$), de tal manera que tuvo que aceptarse la hipótesis del investigador en detrimento de la hipótesis nula. Esto significa que niveles medios en el uso excesivo de las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima. En otras palabras, los estudiantes que tienen una dependencia extrema de las redes sociales y no pueden controlar su uso, pueden experimentar una disminución de la autoestima. Esto puede deberse a varios factores, como las comparaciones sociales, el miedo a perderse algo o la falta de interacción social como persona.

Del mismo modo, en lo concerniente al cuarto objetivo específico: “Identificar el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”, se puede inferir sobre la base de los resultados, a un 95% de fiabilidad y 5% de margen de error, que el 63,2% de los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales. Esto significa que no están obsesionados con ellas; pero tampoco las utilizan frecuentemente. Dichos adolescentes quizás pasan cierto tiempo en las redes sociales cada día; pero también tienen otras actividades y responsabilidades en sus vidas. Sin embargo, pueden tener cierto grado de dependencia emocional o problemas para controlar su tiempo en las redes sociales.

Este resultado es similar al que identificó Rufino (2021) en su estudio *Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes de Secundaria de la Institución Matemática San Rafael del distrito Carabayllo - Lima 2021*, en el que identificó que el 43,9% de su población tuvo un nivel medio de adicción a las redes sociales. Del mismo modo, Gutiérrez (2020) en su investigación titulada *Adicción de redes sociales y autoestima en estudiantes de 15 a 17 años*

de una Unidad Educativa Particular de la ciudad de La Paz (Bolivia), determinó que el 58,0% de los estudiantes presentaron una adicción moderada a las redes sociales. Además, Silva (2020) en su trabajo titulado *Funcionalidad familiar y nivel de autoestima asociados a la adicción por redes sociales en adolescentes. Institución Educativa San Ramón- La Recoleta – Cajamarca, 2019*, identificó que el 46,7% tiene una adicción a las redes sociales de nivel moderado.

Y, finalmente, respecto al quinto objetivo específico: “Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”, se puede inferir sobre la base de los resultados, a un 95% de fiabilidad y 5% de margen de error, que el 61,3% de los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º año presentan un nivel medio de autoestima. Esto significa que tienen algunas características, habilidades y logros en los que se ven bien; pero también tienen inseguridades y áreas en las que se sienten menos seguros. En general, tienen una imagen equilibrada de sí mismos, pero pueden tener momentos de duda y falta de confianza en sí mismos.

Resultados similares obtuvieron Condori (2021) en su trabajo *Nivel de autoestima de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Integrada "Manuel González Prada" Ccollcabamba - Sucre - Ayacucho*, con el 85,3% de su población con un nivel promedio de autoestima global. Alcántara y Tello (2021) en su investigación titulada *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca*, con el 84,9% de autoestima de nivel regular. Rufino (2021) en su estudio *Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes de Secundaria de la Institución Matemática San Rafael Carabayllo - Lima 2021*, con el 63,6% de autoestima de nivel medio. Grimaldo (2019) en su trabajo *Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes de 3.º a 5.º de Secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador* con el 52,4% de los estudiantes con un nivel promedio de autoestima, y Vásquez y Cesper (2018) en su investigación titulada

Incidencia del uso de redes sociales en la autoestima de estudiantes de la Universidad Francisco Gavidia de la sede de San Salvador (El Salvador) en el año 2018 con el 36,0% de autoestima normal.

Conclusiones

A partir de los resultados del presente trabajo, que tuvo como objetivo general “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022”, se pudo extraer las siguientes conclusiones:

- Existe una relación inversa y leve entre *la adicción a las redes sociales y la autoestima* ($p=0,000<0,05$; $\rho=-0,258$), aceptándose la hipótesis de investigación. Esto quiere decir que los niveles moderados de adicción a las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima.
- Existe una relación inversa y leve entre la dimensión *obsesión por las redes sociales y la autoestima* ($p=0,001<0,05$; $\rho=-0,235$), aceptándose la hipótesis de investigación. Esto significa que los niveles moderados de obsesión por las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima.
- Existe una relación inversa y leve entre la dimensión *falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima* ($p=0,002<0,05$; $\rho=-0,213$), aceptándose la hipótesis de investigación. Esto significa que los niveles moderados de control en el uso de las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima.
- Existe una relación inversa y leve entre la dimensión *uso excesivo de las redes sociales y la autoestima* ($p=0,000<0,05$; $\rho=-0,261$), aceptándose la hipótesis de investigación. Esto significa que los niveles moderados en el uso excesivo de las redes sociales se asocian con un nivel medio de autoestima.
- Existe una prevalencia del nivel medio de adicción a las redes sociales en un 63,2%. Esto significa que los estudiantes no están obsesionados con las redes sociales, pero tampoco las utilizan frecuentemente.

- Existe una prevalencia del nivel medio de autoestima en un 61,3%. Esto significa que los estudiantes tienen algunas características, habilidades y logros en los que se ven bien; pero también tienen inseguridades y áreas en las que se sienten menos seguros.

Recomendaciones

Según los resultados, tanto correlacionales como descriptivos, se hacen las siguientes recomendaciones:

- A los investigadores, considerar las variables afines más generales como “adicción al internet”, o más específicos como “adicción al Facebook”, “adicción al Instagram” y “adicción al Tik tok”, y correlacionarlo con la autoestima en una población adolescente.
- A los investigadores, a reproducir el estudio en toda la población estudiantil del 1.º al 5.º año de Secundaria, pero hacerlo en un nivel de investigación correlacional causal, para determinar la influencia de la primera variable sobre la segunda.
- Al director de la institución educativa, socializar los resultados de esta investigación con el pleno del personal docente, a fin de tomar decisiones conjuntas respecto a las problemáticas identificadas.
- A la Coordinación de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) y al Área de Psicología, establecer un programa que fomente el desarrollo de la autoestima y que articulen talleres con los componentes de ella, tales como: “el autoconcepto”, “el autoconocimiento” y “la autovaloración”.
- A la Coordinación de TOE y al Área de Psicología, desarrollar un programa que sensibilice a los estudiantes respecto a los riesgos de las nuevas adicciones.

Referencias

- Abendaño, K. (2018). Propiedades psicométricas y estandarización del inventario de autoestima de Coopersmith en escolares de Secundaria de Lima Sur: San Juan de Miraflores, Villa María del Triunfo y Villa El Salvador [Tesis de pregrado. Universidad Autónoma del Perú].
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/556/KATHERYN%20JOHANNA%20ABENDANO%20MIRANDA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Adco, P. (2020). Estadísticas de redes sociales 2021 en Perú y Latinoamérica. Agencia de Marketing Digital. <https://www.datatrust.pe/social-media/estadisticas-redes-sociales/>
- Alarcón, G., & Salas, E. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions: Salud y Drogas*, 22(1), 152-166. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8341774>
- Alcántara, J. (2003). *Educación de la autoestima*. Ediciones CEAC.
- Alcántara, L., & Tello, J. (2021). Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca [Tesis de pregrado. Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo].
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1798>
- Alcántara, M., & Juan, F. (2020). El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes [Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Córdoba].
<https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/18169>
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1998). *Tests psicológicos* (7.^a ed.). Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A.
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.^a ed.). Ediciones El Pasillo, 2011.

- Asociación Médica Mundial. (2017). Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Asociación Médica Mundial. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Bednar, R., Wells, M., & Peterson, S. (1989). Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/1989-98617-000>
- Berrios, M., & Ochante, Y. (2018). Incidencia de la red social Facebook en la autoestima de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa N° 40009, San Martín de Porres del distrito de Paucarpata—Arequipa, 2018 [Tesis de pregrado. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Archivo digital. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6498/EDbecumi.pdf?sequence=3>
- Berrocal, F. (2022). Entrevista personal [Entrevista realizada por el autor con fines de investigación].
- Carbone, G. (2021). Relación entre adicción al internet y autoestima en adolescentes escolares de Lima [Tesis de pregrado. Universidad de Lima]. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/14794>
- Carrasco, S. (2005). Metodología de la investigación científica. Editorial San Marcos.
- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de Secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. Archivo digital. <https://www.issup.net/files/2018-11/236-311-1-PB.pdf>
- Chávez, M. (2021). Autoestima y riesgo de trastornos de conducta alimentaria en adolescentes de cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa Pública «Nuestra Señora

- de Fátima», Ayacucho 2020 [Tesis de pregrado. Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. <http://repositorio.udaff.edu.pe/handle/20.500.11936/182>
- Condori, R. (2021). Nivel de autoestima de los estudiantes de Secundaria de la institución Educativa Integrada «Manuel González Prada» Ccolccabamba—Sucre—Ayacucho [Tesis de segunda especialidad. Universidad Nacional de Huancavelica]. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/4113>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. W. H. Freeman and Company.
- Coopersmith, S. (1976). *Estudio sobre la estimación propia*. Editorial Blume.
- Correa, K., & Díaz, E. (2020). Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de dos instituciones estatales de Cajamarca [Tesis de pregrado. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Archivo digital. http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1212/CORREA_K._Y_D%20c3%8dAZ_E._2020._-_INFORME_DE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cuaical, Y., & Yar, A. (2019). Influencia del uso de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes de B.G.U, de la Unidad Educativa Municipal “Julio Enrique Moreno”, de la ciudad de Quito durante el periodo lectivo 2018-2019 [Tesis de pregrado. Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/18101>
- DataReportal – Global Digital Insights. (2022). Digital 2022: April Global Statshot Report. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>
- De Sola, J. (2014). ¿Qué es una adicción? Desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. Evaluación e intervención terapéutica. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(2), 1-28. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Que_es_una_adiccion_J._de_Sola.pdf

- Del Barrio, A., & Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. *Guía para educadores. Ediciones Pirámide.* <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. Archivo digital. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- García, M., & Yanchaguano, C. (2019). Adicción al internet y autoestima en adolescentes: Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada [Tesis de pregrado. Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19139>
- Grimaldo, M. (2019). Autoestima y adicción a redes sociales en estudiantes de 3.^{er} a 5.^{to} de Secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador [Tesis de pregrado. Universidad Autónoma del Perú]. Archivo digital. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/905/Grimaldo%20Garcia%2c%20Margarita%20Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gutierrez, M. (2020). 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 de pregrado. Universidad Mayor de San Andrés]. Archivo digital. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/24953/T-1276.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Hernández, M., Belmonte, L., & Martínez, M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea*, 7, 269-278. <https://doi.org/10.30827/Digibug.54133>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. (2020). *Uso de redes sociales entre peruanos conectados 2020*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). Más del 50% de la población de 6 y más años de edad usa internet. Instituto Nacional de Estadística e Informática. https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/np_080_2019_inei.pdf
- Kemp, S. (2022). *DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com>
- Ministerio de Educación. (2022). Resolución Ministerial N° 108-2022. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/2803738-108-2022-minedu>
- Montt, M., & Ulloa, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental*, 19(3), Article 3. http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/596
- Moreno, S. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes del distrito de Comas, 2018* [Tesis de pregrado. Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25628/Moreno_ASR.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Navarro, Á., & Rueda, G. (2007). Adicción a Internet: Revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 36(4), 691-700.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80636409>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa, cualitativa y redacción de la tesis (5.ª ed.)*. Ediciones de la U.

Ordóñez, M., & Narváez, M. (2020). Autoestima en adolescentes implicados en situaciones de acoso escolar. *Maskana*, 11(2), 27-33.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7696613>

Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. Ministerio de Sanidad y Consumo de España.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44000/9241544686_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pineda, S. & Aliño. (1999). El concepto de adolescencia. Archivo digital.
<https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>

Prieto, J., & Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 149-155.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281946783007>

Raffini, J. (1998). *150 Formas de incrementar la motivación en clase*. Editorial Troquel S.A.

Ramírez, P. (2020). *Funcionamiento familiar y autoestima en estudiantes de nivel Secundaria del distrito de Samugari, Palmapampa- Ayacucho, 2020 [Tesis de pregrado. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]*.
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/18459>

- Rivera, J. (2021). Motivación académica y autoestima en estudiantes de Secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho, 2021 [Tesis de maestría. Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69024>
- Rufino, R. (2021). Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes de Secundaria de la Institución Matemática San Rafael, Carabayllo—Lima 2021 [Tesis de pregrado. Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73305>
- Salgado-Lévano, C. (2018). Manual de investigación: Teoría y práctica para hacer la tesis según la metodología cuantitativa (1.^a ed.). Fondo Editorial de la Universidad Marcelino Champagnat.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Universidad Ricardo Palma. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480>
- Silva, A. (2020). Funcionalidad familiar y nivel de autoestima asociados a la adicción por redes sociales en adolescentes. Institución Educativa San Ramón - La Recoleta - Cajamarca. 2019 [Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Cajamarca]. <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/3735>
- Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina. (2019). Perfil del país: Perú. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/peru_25_09_19.pdf
- Solano, F., & Ccorahua, L. (2021). Impacto psicológico y adicción a redes sociales durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Nacional San Juan de Ayacucho, 2021 [Tesis de pregrado. Universidad Autónoma de Ica]. <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/1414>
- Torres, N. (2020). La autoestima en los adolescentes. PsicoActiva. <https://www.psicoactiva.com/blog/la-autoestima-en-los-adolescentes/>

Universidad Continental. (2018a). Código de ética para la investigación. Universidad Continental.

https://ucontinental.edu.pe/documentos/informacion_institucional/2018/codigo-de-etica-para-la-Investigacion.pdf

Universidad Continental. (2018b). Reglamento de investigación. Universidad Continental.

https://ucontinental.edu.pe/documentos/informacion_institucional/2018/reglamento-de-investigacion-v1.pdf

Valdez, A. (2018). Adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución privada [Tesis de pregrado. Universidad Católica Santa María].

<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7785/76.0353.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay, U., & Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales *online* en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125.

<https://idus.us.es/handle/11441/104915>

Vásquez, V., & Cesper, C. (2018). Incidencia del uso de redes sociales en la autoestima de estudiantes de la Universidad Francisco Gavidia de la sede de San Salvador en el año 2018 [Tesis de pregrado. Universidad Francisco Gavidia]. Archivo digital.

<http://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/9240/1/Incidencia%20del%20uso%20de%20redes%20sociales>

Apéndices 1: Matriz de consistencia

Tabla 8

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
Problema general ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?	Objetivo general Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.	Hipótesis general Existe relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.	Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales	Compromiso mental. Pensamientos constantes y fantasías. Ansiedad y preocupación.	Enfoque de investigación Cuantitativo. Tipo de investigación Básica. Nivel de investigación Descriptivo
Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la obsesión por	Objetivos específicos Establecer la	Hipótesis específicas Existe relación				

<p>las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?.</p> <p>¿Cuál es la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?.</p> <p>¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?.</p> <p>¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de</p>	<p>relación entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Establecer la relación entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Identificar el nivel de adicción a las</p>	<p>significativa entre la obsesión por las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Existe relación significativa entre la falta de control personal en el uso de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Existe relación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y la autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Existe predominancia del</p>	<p>Falta de control en el uso de las redes sociales.-</p> <p>Uso excesivo de las redes sociales.</p>	<p>Preocupación por la falta de control o interrupción.-</p> <p>Exceso en el tiempo de uso.</p> <p>Descontrol en el uso.</p> <p>Incapacidad en la disminución del uso.</p>	<p>correlacional.</p> <p>Método de investigación</p> <p>Hipotético-deductivo.</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental.</p> <p>Transversal.</p> <p>Población</p> <p>316 estudiantes del 3.º, 4.º y 5.º año de Secundaria de una institución educativa del distrito de Carmen Alto, Ayacucho, pertenecientes al año lectivo 2022.-</p> <p>Muestra</p> <p>212 estudiantes del 3.º, 4.º y 5.º de</p>
--	---	--	--	--	--

<p>Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?.-</p> <p>¿Cuál es el nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022?.-</p>	<p>redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p>	<p>nivel moderado de adicción a las redes sociales en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p> <p>Existe predominancia del nivel medio de autoestima en los estudiantes de Secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022.-</p>	<p>Autoestima</p>	<p>Autoestima personal.</p>	<p>Valoración por las cualidades personales.</p>	<p>Secundaria, seleccionados por la técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple.</p>
				<p>Autoestima social.</p>	<p>Seguridad en el establecimiento de relaciones sociales.</p>	<p>Muestreo</p> <p>Probabilístico de tipo aleatorio simple.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</p> <p>Psicometría.</p> <p>Inventario de Autoestima de Coopersmith, de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018).-</p> <p>Cuestionario de adicción a las redes sociales, de Miguel Ecurra y Edwin Salas (2014), revisado por Sandra</p>

 Moreno (2018).

		Técnicas estadísticas de análisis de datos
Autoestima familiar.	Relaciones equilibradas y armoniosas en el entorno familiar.	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov. Coeficiente de correlación paramétrico R de Pearson si la distribución de datos es normal, o el Coeficiente de correlación Rho de Spearman si la distribución de datos no es normal.
Autoestima escolar.	Satisfacción con el rendimiento académico.	Tablas de frecuencia absoluta (f) y frecuencia relativa (%).

Apéndice 2: Permiso de la institución

SOLICITO: Permiso para la realización de una investigación.

**SEÑOR: Dr. Fredy Aroni Huamani.
Director de la Institución Educativa Pública “Abraham Valdelomar”.**

Yo, **Laydi Estheefany Bellido Quicaño**, identificada con DNI: 71912689, con domicilio en Prol. María Parado de Bellido N° 742, del distrito de Ayacucho, provincia de Huamanga, departamento de Ayacucho. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que, teniendo la necesidad de investigar en el campo de las Ciencias del Comportamiento, solicito a Ud. permiso para la realización de un trabajo de investigación con los estudiantes de 3°, 4° y 5° año de secundaria de la institución que Ud. dirige, la misma que lleva por título: **“Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022”**, y que es conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Psicología por la Universidad Continental, con sede en Huancayo.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Ayacucho, 26 de julio de 2022.



Dr. Fredy Aroni Huamani
DIRECTOR

Firma de aceptación del Director

Apéndice 3: Consentimiento informado

53

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES

Estimado Sr./Sra., padre, madre o apoderado(a), se le pone en conocimiento que los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública "Abraham Valdelomar" fueron invitados a participar en la investigación titulada "Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Ayacucho, 2022", realizada por la Br. Leydi Estefany Bellido Quicaño, y que es conducente a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Psicología por la Universidad Continental, con sede en Huancayo.

El presente formulario tiene el propósito de extenderle toda la información necesaria para que usted decida si desea que su hijo(a) o tutelado(a) participe o no en esta investigación, que tiene como propósito principal determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022. Su participación consistirá únicamente en resolver dos cuestionarios, el Cuestionario de adicción a redes sociales de Miguel Escurra y Edwin Salas (2014) y el Inventario de autoestima de Coopersmith de Stanley Coopersmith (1967), de 24 y 50 preguntas respectivamente, los cuales podrán ser respondidos en un tiempo aproximado de 25 minutos.

Cabe agregar que la evaluación será de carácter absolutamente voluntaria, confidencial, anónima y exclusiva a la investigación. Ella no representará ningún peligro para la integridad física o mental del o de la menor.

Ante cualquier duda y para mayor información sobre la misma, puede ponerse en contacto al siguiente número de celular: 966538588.

Nombre completo del padre, madre o apoderado(a) : [Redacted]
DNI del padre, madre o apoderado(a) : [Redacted]
Nombre completo del o de la menor : [Redacted] Villalba
Relación con el o la menor : madre

[Handwritten Signature]

Firma de aceptación

DNI: [Redacted]

Apéndice 4: Instrumentos de medición

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Miguel Escurra y Edwin Salas (2014)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de proposiciones que describen conductas respecto al uso de las redes sociales. Responde a cada una de ellas marcando con una “X” la casilla que mejor represente a la frecuencia en que actúas de tal o cual forma.

Frecuencia	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Abreviatura	N	CN	AV	CS	S
Valor	1	2	3	4	5

N°	Proposiciones	N	CN	AV	CS	S
.01.-	-Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.-					
.02.-	-Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.-					
.03.-	-El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.-					
.04.-	-Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.-					
.05.-	-No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.-					
.06.-	-Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.-					
.07.-	-Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.-					
.08.-	-Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.-					
.09.-	-Cuando entro a las redes sociales, pierdo el sentido del tiempo.-					

-10.-	-Generalmente, permanezco más tiempo en las redes sociales del que inicialmente había destinado.-					
-11.-	-Siempre pienso en lo que puede estar sucediendo en las redes sociales.-					
-12.-	-Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.-					
-13.-	-Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.-					
-14.-	-Me propongo controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales, pero no tengo éxito.-					
-15.-	-Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.-					
-16.-	-Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.-					
-17.-	-Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.-					
-18.-	-Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi celular o a la computadora.-					
-19.-	-Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.-					
-20.-	-Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.-					
-21.-	-Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.-					
-22.-	-Mi pareja, o amigos, o familiares me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.-					
-23.-	-Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).-					
-24.-	-Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso las redes sociales.-					

CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

Stanley Coopersmith (1967).

Instrucciones: A continuación, se presentan 58 enunciados acerca de las maneras cómo te comportas o te sientes. Después de cada uno de ellos se encuentran dos casilleros en blanco, uno pertenece a la columna de “Verdadero” (V) y la otra columna a la de “Falso” (F). Marca con una “X” la respuesta según creas que se ajusta a tu realidad. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo asegúrate de responder todos los enunciados de manera sincera.

N°	Enunciados	V	F
-01.-	-Las cosas mayormente no me preocupan.-		
-02.-	-Me resulta muy difícil hablar frente a la clase.-		
-03.-	-Hay muchas cosas sobre mí mismo(a) que cambiaría si pudiera.-		
-04.-	-Puedo tomar decisiones sin muchas dificultades.-		
-05.-	-Soy una persona divertida-		
-06.-	-En casa me fastidio fácilmente.-		
-07.-	-Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo.-		
-08.-	-Soy popular entre los(as) chicos(as) de mi edad.-		
-09.-	-Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos.-		
-10.-	-Me rindo fácilmente.-		
-11.-	-Mis padres esperan demasiado de mí.-		
-12.-	-Es bastante difícil ser yo mismo(a).-		
-13.-	-Mi vida es complicada.-		
-14.-	-Los(as) chicos(as) generalmente aceptan mis ideas.-		
-15.-	-Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo(a).-		
-16.-	-Muchas veces me gustaría irme de casa.-		
-17.-	-Generalmente, me siento aburrido(a) en la escuela.-		
-18.-	-Físicamente no soy tan simpático(a) como la mayoría de personas.-		

-19.-	-Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.-		
-20.-	-Mis padres me comprenden.-		
-21.-	-La mayoría caen mejor a otras personas de lo que lo hago.-		
-22.-	-Generalmente siento que mis padres me están presionando.-		
-23.-	-Generalmente me siento desmoralizado(a) en la escuela.-		
-24.-	-Generalmente desearía ser otra persona.-		
-25.-	-No se puede confiar en mí.-		
-26.-	-Nunca me preocupo de nada.-		
-27.-	-Estoy seguro(a) de mí mismo(a).-		
-28.-	-Caigo bien a las personas fácilmente.-		
-29.-	-Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.-		
-30.-	-Paso bastante tiempo soñando despierto(a).-		
-31.-	-Desearía tener menos edad.-		
-32.-	-Siempre hago lo correcto.-		
-33.-	-Estoy orgulloso(a) de mi rendimiento en la escuela.-		
-34.-	-Alguien siempre debe decirme lo que debo hacer.-		
-35.-	-Generalmente me arrepiento de las cosas que hago.-		
-36.-	-Nunca estoy contento(a).-		
-37.-	-Estoy haciendo lo mejor que puedo.-		
-38.-	-Generalmente puedo cuidarme solo(a).-		
-39.-	-Soy bastante feliz.-		
-40.-	-Preferiría jugar con niños(as) más pequeños(as) que yo.-		
-41.-	-Me gustan todas las personas que conozco.-		
-42.-	-Me gusta cuando me llaman a la pizarra.-		
-43.-	-Me comprendo a mí mismo(a).-		
-44.-	-Nadie me presta mucha atención en casa.-		

45.-	-Nunca me llaman la atención.-		
46.-	-No me está yendo tan bien en la escuela como quisiera.-		
47.-	-Puedo tomar una decisión y mantenerla.-		
48.-	-Realmente no me gusta ser un(a) adolescente.-		
49.-	-No me gusta estar con otras personas.-		
50.-	-Nunca soy tímido(a).-		
51.-	-Generalmente, me avergüenzo de mí mismo(a).-		
52.-	-Los(as) chicos(as) generalmente se la agarran conmigo.-		
53.-	-Siempre digo la verdad.-		
54.-	-Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz.-		
55.-	-No me importa lo que me pase.-		
56.-	-Soy un fracaso.-		
57.-	-Me fastidio fácilmente cuando me regañan.-		
58.-	-Siempre sé lo que debo decir a las personas.-		

Apéndice 5: Ficha técnica

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO 1	
Nombre	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).-
Autor(es)	Miguel Escurra y Edwin Salas.-
Año	2014.
País	Perú.
Finalidad	Mide el nivel de adicción de las redes sociales que tienen los individuos evaluados.
Población	Adolescentes y jóvenes.
Administración	Individual o colectiva.
Duración	10 minutos, aproximadamente.
Nº de ítems	24 reactivos.
Dimensiones	Obsesión por las redes sociales (10 reactivos). Falta de control en el uso de las redes sociales (6 reactivos). Uso excesivo de las redes sociales (8 reactivos).-
Calificación	Se compone de 24 ítems, con 5 opciones de respuesta en la Escala de Likert: 1) Nunca (0); 2) Casi nunca (1); 3) A veces (2); 4) Casi siempre (3); 5) Siempre (4). Todos los reactivos se encuentran redactados de manera directa, con la única excepción del ítem 13, el cual se puntúa de manera inversa.-
Validez	La validez del constructo fue realizada mediante el análisis factorial exploratorio, a través del coeficiente Kaiser – Meyer - Olkin de la matriz de correlaciones. Por ello, se concluye que las correlaciones son elevadas a 8, lo que devela elevados valores, de manera que la relación entre las variables puede ser expresada por otras variables.-
Confiabilidad	Para comprobar la confiabilidad de las dimensiones, se realizó por medio del coeficiente alfa de Cronbach, alto (>85), con un nivel de confianza de 95%. En cuanto la dimensión <i>Obsesión por las redes sociales</i> , se alcanzó un alfa de Cronbach de 0,91 con un intervalo de confianza de 0,90-0,92. Con respecto a la segunda dimensión <i>Falta de control personal en el uso de las redes sociales</i> se consiguió un alfa de Cronbach de 0,88, con un intervalo de confianza de 86-0,90. Finalmente, se consiguió un 92 de Alpha de Cronbach de la dimensión <i>Uso de las redes sociales</i> con un 0,91-0,93 de intervalo de confianza.-

Baremación	Constructos	Bajo	Medio	Alto
	-Adicción a las redes las sociales.-	0-26	27-75	78-100
	-Obsesión por las redes sociales.-	0-7	8-19	20-30
	-Falta de control en el uso de las redes sociales.-	0-6	7-13	14-21
	-Uso excesivo de las redes sociales.-	0-8	9-16	17-25

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO 2	
Nombre	-Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI), versión escolar.-
Autor(es)	-Stanley Coopersmith.-
Año	1967.
País	EE.UU.
Finalidad	Mide las actitudes valorativas de los adolescentes hacia sí mismos, en las áreas personal, social, familiar y escolar.
Población	Adolescentes.
Administración	Individual o colectiva.
Duración	20 minutos, aproximadamente.
Nº de ítems	58 reactivos.
Dimensiones	Autoestima personal (26 ítems). Autoestima social (8 ítems). Autoestima familiar (8 ítems). Autoestima escolar (8 ítems). Mentiras (8 ítems).
Calificación	-La calificación es un procedimiento directo, se debe responder de acuerdo con la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero (Tal como a mí) o Falso (No como a mí).- -Los puntajes se obtienen haciendo uso de la clave de respuestas. Se obtienen sumando el número de ítems respondidos en forma correcta, de acuerdo a la clave. Al final, el puntaje máximo es 100 sin incluir el puntaje de la Escala de mentiras que es 8.- -Un puntaje superior en la Escala de mentiras indicaría que el sujeto ha respondido de manera defensiva, o bien ha podido comprender la intención del inventario y ha tratado de responder positivamente a todos los ítems, criterios que llevan a invalidar el inventario.- La clave de respuestas se distribuye en los siguientes: -Ítems verdaderos: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 45, 47, 50, 53 y 58.- -Ítems falsos: 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31, 34, 35, 40, 44, 46, 48, 49, 51, 52, 54, 55, 56 y 57.-
Validez	-La validez del constructo se estableció en un estudio realizado por Kimball (1972) con 5600 niños, provenientes de escuelas públicas, seleccionados como muestras representativas de la población de

	EE.UU. Luego, Kokenes (1978) en una investigación con 7600 estudiantes del 4.º al 8.º grado, confirmó la validez de la estructura de las subescalas que Coopersmith y propuso como fuentes de medición de la autoestima.-				
Confiabilidad	-La confiabilidad se estableció por medio de la Fórmula K de Richardson. Kimball (1972) administró la prueba a 7600 niños de escuelas públicas entre el 4.º y 8.º grado de todas las clases socioeconómicas, incluyendo a los estudiantes latinos y negros. El resultado para los diferentes grados académicos en el Coeficiente K-R fue de 0,87 a 0,92. -				
Baremación	Constructos	Bajo	Promedio bajo	Promedio alto	Alto
	Autoestima global.	0-24	25-49	50-74	75-100
	Autoestima personal.	0-3	4-5	6-7	8
	Autoestima social.	0-3	4-5	6-7	8
	Autoestima familiar.	0-3	4-5	6-7	8
	Autoestima escolar.	0-3	4-5	6-7	8

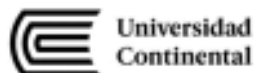
Apéndice 6: Prueba de normalidad

Tabla 9

Prueba de normalidad

Variables y dimensiones	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Obsesión por las redes sociales	0,094	212	0,000
Falta de control en el uso de las redes sociales	0,060	212	0,063
Uso excesivo de las redes sociales	0,112	212	0,000
Adicción a las redes sociales	0,060	212	0,062
Autoestima personal	0,093	212	0,000
Autoestima social	0,135	212	0,000
Autoestima familiar	0,213	212	0,000
Autoestima escolar	0,181	212	0,000
Autoestima	0,084	212	0,001

Según la Tabla 9, la variable autoestima y las dimensiones obsesión por las redes sociales, uso excesivo de las redes sociales, autoestima personal, autoestima social, autoestima familiar y autoestima escolar tienen una distribución no normal ($p < 0,05$); mientras que la variable adicción a las redes sociales y la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales presentan una distribución de datos normal ($p > 0,05$). Por esta razón, se recurrió a la estadística no paramétrica y se empleó el coeficiente Rho de Spearman para la prueba de hipótesis general, así como del primer, segundo y tercer objetivo específico.

Apéndice 7: Oficio de aprobación de Comité de Ética

Huancayo, 05 de septiembre de 2022

OFICIO N° 183-2022-CE-FH-UC

Señora:

LEYDI ESTEFANY BELLIDO QUICAÑO

Presente-

EXP. 183- 2022

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: **“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO, 2022”** ha sido **APROBADO** por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,




Claudia Ríos Cataño
Comité de Ética en Investigación
Facultad de Humanidades
Presidenta
Universidad Continental

Apéndice 8: Validación de los instrumentos

Validador 1

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1

Objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022.

Título del instrumento a validar: Cuestionario de adicción a redes sociales de Miguel Escurrea y Edwin Salas (2014), revisado por Sandra Moreno (2018).

Objetivo o finalidad del instrumento a validar: Mide el nivel de adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes.

Instrucciones: El presente instrumento sirve para que el experto evaluador valore la pertinencia y eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere adecuada a los diferentes enunciados de acuerdo a la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

INSTRUMENTO		ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN					OBSERVACIONES
DIMENSIONES	ÍTEMES	1. Claridad	2. Objetividad	3. Organización	4. Suficiencia	5. Coherencia	
		Está formulado con un lenguaje apropiado	Está expresado en elementos observables	Existe una organización lógica entre sus ítems	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad	Tiene relación entre las variables e indicadores	
	2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	5	5	5	5	5	NINGUNA

1

	5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	5	5	5	5	5	NINGUNA
DIMENSIÓN 1 Obsesión	6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	22. Mi pareja, o amigos, o familiares, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
DIMENSIÓN 2 Falta de control	4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	11. Siempre pienso en lo que puede estar sucediendo en las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA

2

	14. Me propongo controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales, pero no tengo éxito.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	5	5	5	5	5	NINGUNA
DIMENSION 3 Uso excesivo	1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi celular o a la computadora.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA

3

Nombre del evaluador: Frank Erick Orozco Córdova DNI: 40337056 Profesión: Psicología
Grado académico: Maestro Institución donde labora: Hospital de Apoyo Jesús Nazareno N° de Colegiatura: 17378



Dr. Frank Erick Orozco Córdova
PSICÓLOGO
CP# 17378

4

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2

Objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022.

Título del instrumento a validar: Inventario de autoestima de Coopersmith de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018)

Objetivo o finalidad del instrumento a validar: Mide el nivel de autoestima en adolescentes escolares.

Instrucciones: El presente instrumento sirve para que el experto evaluador valore la pertinencia y eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere adecuada a los diferentes enunciados de acuerdo a la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

INSTRUMENTO		ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN					OBSERVACIONES
DIMENSIONES	ÍTEMS	1. Claridad	2. Objetividad	3. Organización	4. Suficiencia	5. Coherencia	
		Está formulado con un lenguaje apropiado	Está expresado en elementos observables	Existe una organización lógica entre sus ítems	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad	Tiene relación entre las variables e indicadores	
	1. Las cosas mayormente no me preocupan.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	3. Hay muchas cosas sobre mí mismo(a) que cambiaría si pudiera.	5	5	5	5	5	NINGUNA

5

	4. Puedo tomar decisiones sin muchas dificultades.	5	5	5	5	5	NINGUNA
DIMENSION I Autoestima personal	7. Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	10. Me rindo fácilmente.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	12. Es bastante difícil ser yo mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
	13. Mi vida es complicada.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	15. Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
	18. Físicamente no soy tan simpático(a) como la mayoría de personas.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	24. Generalmente desearía ser otra persona.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	25. No se puede confiar en mí.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	27. Estoy seguro(a) de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
	30. Paso bastante tiempo soñando despierto(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
	31. Desearía tener menos edad.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	34. Alguien siempre debe decirme lo que debo hacer.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	35. Generalmente me arrepiento de las cosas que hago.	5	5	5	5	5	NINGUNA

6

	38. Generalmente puedo cuidarme solo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
	39. Soy bastante feliz.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	43. Me comprendo a mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
	47. Puedo tomar una decisión y mantenerla.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	48. Realmente no me gusta ser un(a) adolescente.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	51. Generalmente me avergüenzo de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA
	55. No me importa lo que me pase.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	56. Soy un fracaso.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	57. Me fastidio fácilmente cuando me regañan	5	5	5	5	5	NINGUNA
DIMENSIÓN 2 Autoestima social	5. Soy una persona divertida	5	5	5	5	5	NINGUNA
	8. Soy popular entre los(as) chicos(as) de mi edad.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	14. Los(as) chicos(as) generalmente aceptan mis ideas.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	21. La mayoría caen mejor a otras personas de lo que lo hago.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	28. Caigo bien a las personas fácilmente.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	40. Preferiría jugar con niños(as) más pequeños(as) que yo.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	49. No me gusta estar con otras personas.	5	5	5	5	5	NINGUNA

7

	52. Los(as) chicos(as) generalmente se la agarran conmigo.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	6. En casa me fastidio fácilmente.	5	5	5	5	5	NINGUNA
DIMENSIÓN 3 Autoestima familiar	9. Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos	5	5	5	5	5	NINGUNA
	11. Mis padres esperan demasiado de mí.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	16. Muchas veces me gustaría irme de casa.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	20. Mis padres me comprenden.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	22. Generalmente siento que mis padres me están presionando.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	29. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	44. Nadie me presta mucha atención en casa.	5	5	5	5	5	NINGUNA
DIMENSIÓN 4 Autoestima escolar	2. Me resulta muy difícil hablar frente a la clase.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	17. Generalmente me siento aburrido(a) en la escuela.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	23. Generalmente me siento desmoralizado(a) en la escuela.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	33. Estoy orgulloso(a) de mi rendimiento en la escuela.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	37. Estoy haciendo lo mejor que puedo.	5	5	5	5	5	NINGUNA
	42. Me gusta cuando me llaman a la pizarra.	5	5	5	5	5	NINGUNA

8



46. No me está yendo tan bien en la escuela como quisiera.	5	5	5	5	5	NINGUNA
54. Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz.	5	5	5	5	5	NINGUNA

Nombre del evaluador: Frank Erick Orozco Córdova DNI: 40337056 Profesión: Psicología
 Grado académico: Maestro Institución donde labora: Hospital de Apoyo Jesús Nazareno N° de Colegiatura: 17378

Firma y sello del evaluador

Validador 2



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1

Objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022.

Título del instrumento a validar: Cuestionario de adicción a redes sociales de Miguel Escurra y Edwin Salas (2014), revisado por Sandra Moreno (2018).

Objetivo o finalidad del instrumento a validar: Mide el nivel de adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes.

Instrucciones: El presente instrumento sirve para que el experto evaluador valore la pertinencia y eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere adecuada a los diferentes enunciados de acuerdo a la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

INSTRUMENTO		ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN					OBSERVACIONES
DIMENSIONES	ÍTEMES	1. Claridad	2. Objetividad	3. Organización	4. Suficiencia	5. Coherencia	
		Está formulado con un lenguaje apropiado	Está expresado en elementos observables	Existe una organización lógica entre sus ítems	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad	Tiene relación entre las variables e indicadores	
	2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	5	5	4	5	5	NINGUNA.
	3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

1



DIMENSIÓN 1 Obsesión	5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	5	5	5	4	5	NINGUNA.
	15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	22. Mi pareja, o amigos, o familiares, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 2 Falta de control	4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	11. Siempre pienso en lo que puede estar sucediendo en las redes sociales.	5	5	4	5	5	NINGUNA.
	12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

2

	14. Me propongo controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales, pero no tengo éxito.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSION 3 Uso excesivo	1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi celular o a la computadora.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

3

Nombre de la evaluadora: Wendy Gisella Vergaray Espinoza

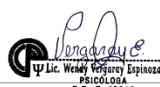
DNI: 45482843


Profesión: Psicóloga

Grado académico: Licenciada

Institución donde labora: Consultorio de Atención Psicológica "Kuskalla"

Nº de Colegiatura: 43318




 Lic. Wendy Vergaray Espinoza
 PSICÓLOGA
 C.º Nº. 43318

Firma y sello de la evaluadora

4

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2

Objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022.

Título del instrumento a validar: Inventario de autoestima de Coopersmith de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018)

Objetivo o finalidad del instrumento a validar: Mide el nivel de autoestima en adolescentes escolares.

Instrucciones: El presente instrumento sirve para que el experto evaluador valore la pertinencia y eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere adecuada a los diferentes enunciados de acuerdo a la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

INSTRUMENTO		ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN					OBSERVACIONES
DIMENSIONES	ÍTEMS	1. Claridad	2. Objetividad	3. Organización	4. Suficiencia	5. Coherencia	
		Está formulado con un lenguaje apropiado	Está expresado en elementos observables	Existe una organización lógica entre sus ítems	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad	Tiene relación entre las variables e indicadores	
	1. Las cosas mayormente no me preocupan.	5	5	5	5	3	NINGUNA.
	3. Hay muchas cosas sobre mí mismo(a) que cambiaría si pudiera.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

5

DIMENSION 1 Autoestima personal	4. Puedo tomar decisiones sin muchas dificultades.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	7. Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	10. Me rindo fácilmente.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	12. Es bastante difícil ser yo mismo(a).	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	13. Mi vida es complicada.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	15. Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	18. Físicamente no soy tan simpático(a) como la mayoría de personas.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	24. Generalmente desearía ser otra persona.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	25. No se puede confiar en mí.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	27. Estoy seguro(a) de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	30. Paso bastante tiempo soñando despierto(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	31. Desearía tener menos edad.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	34. Alguien siempre debe decirme lo que debo hacer.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	35. Generalmente me arrepiento de las cosas que hago.	5	5	5	5	4	NINGUNA.

6

	38. Generalmente puedo cuidarme solo(a).	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	39. Soy bastante feliz.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	43. Me comprendo a mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	47. Puedo tomar una decisión y mantenerla.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	48. Realmente no me gusta ser un(a) adolescente.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	51. Generalmente me avergüenzo de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	55. No me importa lo que me pase.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	56. Soy un fracaso.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	57. Me fastidio fácilmente cuando me regañan	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 2 Autoestima social	5. Soy una persona divertida	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	8. Soy popular entre los(as) chicos(as) de mi edad.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	14. Los(as) chicos(as) generalmente aceptan mis ideas.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	21. La mayoría caen mejor a otras personas de lo que lo hago.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	28. Caigo bien a las personas fácilmente.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	40. Preferiría jugar con niños(as) más pequeños(as) que yo.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	49. No me gusta estar con otras personas.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

7

	52. Los(as) chicos(as) generalmente se la agarran conmigo.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 3 Autoestima familiar	6. En casa me fastidio fácilmente.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	9. Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	11. Mis padres esperan demasiado de mí.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	16. Muchas veces me gustaría irme de casa.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	20. Mis padres me comprenden.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	22. Generalmente siento que mis padres me están presionando.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	29. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	44. Nadie me presta mucha atención en casa.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 4 Autoestima escolar	2. Me resulta muy difícil hablar frente a la clase.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	17. Generalmente me siento aburrido(a) en la escuela.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	23. Generalmente me siento desmoralizado(a) en la escuela.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	33. Estoy orgulloso(a) de mi rendimiento en la escuela.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	37. Estoy haciendo lo mejor que puedo.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	42. Me gusta cuando me llaman a la pizarra.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

8



46. No me está yendo tan bien en la escuela como quisiera.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
54. Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

Nombre de la evaluadora: Wendy Gisella Vergaray Espinoza

DNI: 45482843

Profesión: Psicóloga

Grado académico: Licenciada

Institución donde labora: Consultorio de Atención Psicológica "Kuskalla"

Nº de Colegiatura: 43318

Firma y sello de la evaluadora

Validador 3



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 1

Objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022.

Título del instrumento a validar: Cuestionario de adicción a redes sociales de Miguel Escurra y Edwin Salas (2014), revisado por Sandra Moreno (2018).

Objetivo o finalidad del instrumento a validar: Mide el nivel de adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes.

Instrucciones: El presente instrumento sirve para que el experto evaluador valore la pertinencia y eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere adecuada a los diferentes enunciados de acuerdo a la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

INSTRUMENTO		ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN					OBSERVACIONES
DIMENSIONES	ÍTEMES	1. Claridad	2. Objetividad	3. Organización	4. Suficiencia	5. Coherencia	
		Está formulado con un lenguaje apropiado	Está expresado en elementos observables	Existe una organización lógica entre sus ítems	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad	Tiene relación entre las variables e indicadores	
	2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	5	5	4	5	5	NINGUNA.
	3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

1



DIMENSIÓN 1 Obsesión	5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	22. Mi pareja, o amigos, o familiares, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 2 Falta de control	4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	11. Siempre pienso en lo que puede estar sucediendo en las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

2

	14. Me propongo controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales, pero no tengo éxito.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 3 Uso excesivo	1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi celular o a la computadora.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

3

Nombre de la evaluadora: Carolina Yupanqui Aguirre


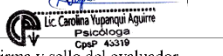
DNI: 70392898

Profesión: Psicóloga

Grado académico: Licenciada

Institución donde labora: Consultorio de Atención Psicológica "Kuskalla"

Nº de Colegiatura: 43319



 Firma y sello del evaluador

4



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO 2

Objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho, 2022.

Título del instrumento a validar: Inventario de autoestima de Coopersmith de Stanley Coopersmith (1967), adaptado a la realidad peruana por Abendaño (2018)

Objetivo o finalidad del instrumento a validar: Mide el nivel de autoestima en adolescentes escolares.

Instrucciones: El presente instrumento sirve para que el experto evaluador valore la pertinencia y eficacia del instrumento que se está validando. Deberá colocar la puntuación que considere adecuada a los diferentes enunciados de acuerdo a la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

INSTRUMENTO		ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN					OBSERVACIONES
DIMENSIONES	ÍTEMS	1. Claridad	2. Objetividad	3. Organización	4. Suficiencia	5. Coherencia	
		Está formulado con un lenguaje apropiado	Está expresado en elementos observables	Existe una organización lógica entre sus ítems	Comprende los aspectos necesarios en cantidad y calidad	Tiene relación entre las variables e indicadores	
	1. Las cosas mayormente no me preocupan.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	3. Hay muchas cosas sobre mí mismo(a) que cambiaría si pudiera.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

5



DIMENSION 1 Autoestima personal	4. Puedo tomar decisiones sin muchas dificultades.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	7. Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	10. Me rindo fácilmente.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	12. Es bastante difícil ser yo mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	13. Mi vida es complicada.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	15. Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	18. Físicamente no soy tan simpático(a) como la mayoría de personas.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	24. Generalmente desearía ser otra persona.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	25. No se puede confiar en mí.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	27. Estoy seguro(a) de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	30. Paso bastante tiempo soñando despierto(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	31. Desearía tener menos edad.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	34. Alguien siempre debe decirme lo que debo hacer.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	35. Generalmente me arrepiento de las cosas que hago.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

6

	38. Generalmente puedo cuidarme solo(a).	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	39. Soy bastante feliz.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	43. Me comprendo a mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	47. Puedo tomar una decisión y mantenerla.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	48. Realmente no me gusta ser un(a) adolescente.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	51. Generalmente me avergüenzo de mí mismo(a).	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	55. No me importa lo que me pase.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	56. Soy un fracaso.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	57. Me fastidio fácilmente cuando me regañan	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 2 Autoestima social	5. Soy una persona divertida	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	8. Soy popular entre los(as) chicos(as) de mi edad.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	14. Los(as) chicos(as) generalmente aceptan mis ideas.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	21. La mayoría caen mejor a otras personas de lo que lo hago.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	28. Caigo bien a las personas fácilmente.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	40. Preferiría jugar con niños(as) más pequeños(as) que yo.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	49. No me gusta estar con otras personas.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

7

	52. Los(as) chicos(as) generalmente se la agarran conmigo.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 3 Autoestima familiar	6. En casa me fastidio fácilmente.	4	5	5	5	5	NINGUNA.
	9. Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	11. Mis padres esperan demasiado de mí.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	16. Muchas veces me gustaría irme de casa.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	20. Mis padres me comprenden.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	22. Generalmente siento que mis padres me están presionando.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	29. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	44. Nadie me presta mucha atención en casa.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
DIMENSIÓN 4 Autoestima escolar	2. Me resulta muy difícil hablar frente a la clase.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	17. Generalmente me siento aburrido(a) en la escuela.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	23. Generalmente me siento desmoralizado(a) en la escuela.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	33. Estoy orgulloso(a) de mi rendimiento en la escuela.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
	37. Estoy haciendo lo mejor que puedo.	5	5	5	5	4	NINGUNA.
	42. Me gusta cuando me llaman a la pizarra.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

8



46. No me está yendo tan bien en la escuela como quisiera.	5	5	5	5	5	NINGUNA.
54. Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz.	5	5	5	5	5	NINGUNA.

Nombre de la evaluadora: Carolina Yupanqui Aguirre


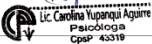
DNI: 70392898

Profesión: Psicóloga

Grado académico: Licenciada

Institución donde labora: Consultorio de Atención Psicológica "Kuskalla"

Nº de Colegiatura: 43319



 Lic. Carolina Yupanqui Aguirre
 Psicóloga
 CpsP 43319

Firma y sello del evaluador

Apéndice 9: Base de datos

N°	ADICCIÓN A LAS 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	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3
2	1	1	0	2	0	0	0	0	1	0	1	4	4	0	0	0	0	2	2	0	0	4	0	0
3	2	1	1	2	1	0	1	1	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	1	0	0	2	0	0
4	3	2	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	2	2	0	1	1	0	1	0
5	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	0	1
6	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2
7	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	1	1	0	1	1	0	0	0	2	1	1	2	2	0	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0
9	1	0	0	1	0	1	1	1	2	1	2	1	4	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1
10	3	1	2	1	2	1	0	1	2	1	1	3	4	3	1	1	4	0	0	1	1	2	1	4
11	0	2	1	2	0	0	0	1	0	0	2	3	2	0	2	0	2	0	0	0	2	2	0	0
12	2	1	1	3	0	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	4
13	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	0	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
15	2	2	1	4	2	3	3	3	4	4	1	2	1	2	1	3	3	3	2	3	3	1	2	2
16	1	0	1	2	2	0	1	0	4	2	3	3	4	1	1	2	1	1	0	2	0	4	2	1
17	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	0	2
18	0	0	0	0	1	0	0	2	2	1	0	0	0	2	1	0	1	1	2	1	0	0	0	0
19	2	1	0	2	1	2	2	2	1	2	0	4	2	4	0	2	2	0	0	2	2	2	2	2
20	2	1	1	1	2	0	1	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0
21	3	2	2	4	1	0	0	3	4	2	1	1	2	2	1	4	0	2	1	1	0	3	1	2
22	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
23	4	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	4	4	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1
25	2	1	2	1	1	1	1	2	0	1	1	2	2	2	1	2	2	1	0	1	0	1	1	2
26	1	2	1	4	0	2	0	0	3	3	3	2	4	1	0	1	1	1	2	2	0	1	1	2
27	0	0	0	1	2	0	1	2	2	0	0	1	4	3	0	0	2	2	2	2	0	2	0	0
28	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	0	2	1	1
29	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	0	2	1	2	0	0	0	1	1	1
30	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	1	2	0	1	0	0	0	2	0	1	1	1	2	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1
32	2	1	1	0	0	0	0	1	2	2	1	2	4	4	0	0	1	1	2	0	0	2	0	1
33	1	2	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	4	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0	1
34	3	4	0	2	2	3	3	3	2	2	1	2	0	1	1	2	1	4	0	2	1	4	2	2

35	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	2	4	4	1	0	1	2	1	1	0	0	1	1	2
36	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
37	2	0	0	1	2	0	0	0	2	0	1	4	3	3	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0
38	3	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	3	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
40	2	0	0	1	2	0	1	1	0	1	2	4	2	1	0	1	2	1	0	1	0	0	0	4
41	2	2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	3	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
43	3	3	2	2	4	3	0	3	3	3	3	1	0	1	4	2	4	2	2	1	0	1	1	4
44	4	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	1	1
45	0	2	0	2	2	2	2	2	0	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
46	4	2	1	2	2	4	4	4	4	3	4	2	0	1	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4
47	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	2	2	0	2	0	2	1	2	2	2	2	2	4	4	2	0	2	0	0	0	0	0	0	2
49	2	0	0	2	1	0	2	2	0	2	2	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
50	1	2	0	2	1	0	1	0	2	1	1	2	3	2	0	1	2	1	1	1	0	1	0	1
51	2	2	0	2	0	0	0	2	2	0	2	4	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	2	1	1	2	1	0	1	0	1	1	0	2	4	2	0	0	2	2	2	2	2	0	1	1
53	3	2	2	2	1	0	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	0	2	2	2	1
54	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	2	0	0	2
55	4	3	3	3	2	1	1	3	4	3	1	4	2	3	1	2	3	0	1	3	0	3	2	4
56	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	0	2	0	1	1	1	1	2	2	1	2	1	0
57	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
58	1	2	0	0	0	1	2	2	3	1	1	4	2	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1
59	2	3	2	1	2	2	0	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	3	4
60	2	2	1	3	1	0	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
63	2	1	2	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	3	0	0	0	1	0	0	1	2	0	4
64	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	2	4	3	1	1	2	1	2	1	1	1	3	4
65	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
66	2	1	0	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	3
67	2	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	2	0	0	0	2	0	0	0	1	1	3	4
68	2	2	1	3	1	0	0	2	0	1	2	2	2	0	0	0	2	0	0	1	1	2	2	3
69	2	0	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	0	3	2	0	2	2	0	3	2	4
70	2	1	0	0	0	1	1	2	2	0	1	3	2	0	2	2	1	0	1	2	0	1	0	1
71	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	3
72	1	1	1	3	3	2	1	2	0	1	1	2	2	4	4	0	0	1	2	1	2	2	3	3

73	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	2	1	3	4	0	1	2	1	0	0	0	0	3
74	2	2	1	0	0	0	0	0	4	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75	2	1	1	2	2	2	2	0	1	0	2	3	2	2	1	2	1	2	1	0	0	1	0	4
76	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	2	0	1	0	0	1	0	1	3
77	2	2	1	2	1	0	2	2	2	2	2	3	1	2	0	1	2	1	2	2	2	2	2	3
78	1	1	1	4	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	4
79	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3
80	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	0	1	3	2	4	2	2	2	2	2	2	0	3
81	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2
82	2	1	2	2	2	2	2	1	4	3	0	0	2	0	2	2	4	1	1	1	2	3	3	2
83	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1
84	4	3	2	2	1	0	2	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	0	1	0	0
85	4	3	2	2	2	0	1	2	3	2	1	2	1	2	0	2	2	1	2	0	0	0	0	4
86	2	0	2	2	0	1	2	2	1	0	0	0	2	4	0	2	2	2	0	1	2	2	1	0
87	4	3	2	3	2	2	2	2	4	3	1	0	0	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3
88	3	2	2	4	1	2	2	2	3	3	1	4	1	2	1	3	3	4	2	2	3	2	2	4
89	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	0	2	2	2
90	3	2	1	2	2	1	1	4	2	4	1	2	3	3	0	1	1	2	0	3	1	2	1	2
91	2	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	3	1	1	0	3	1	1	3	1	1	0	0
92	3	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	4	2	0	1	1	3
93	2	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	2	1	1	0	0	0	1	1	2
94	3	2	2	3	0	0	1	4	4	4	4	1	2	2	2	4	4	2	1	2	2	1	0	4
95	2	0	1	2	0	1	0	2	3	2	0	3	3	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2
96	2	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	4	2	2	0	0	2	2	0	0	0	2	0	0
97	2	0	1	2	1	1	0	0	2	1	1	1	4	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0
98	2	0	1	3	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	0	2	1	2	0	2
99	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
100	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2
101	2	1	0	1	1	0	3	2	2	1	2	2	2	2	0	1	1	1	1	2	0	1	0	1
102	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	0	4	2	2	0	1	2	2	2	2	2	0	1	2
103	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	0	0	0	4	3	4	0	3	2	2
104	2	2	1	4	2	1	1	1	2	2	2	3	2	0	1	2	2	2	2	2	2	2	0	4
105	2	1	0	0	2	0	1	4	2	3	2	2	1	2	1	0	2	1	0	3	1	0	0	2
106	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	1	0	0	1	1	3	3	2	2	3	2	3	1	3
107	2	1	0	2	0	0	1	3	1	0	2	0	4	2	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0
108	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	0	2	1	1	0
109	3	2	2	3	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	0	1	1	2	3	0	0	1	0	1
110	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3

111	2	1	1	2	1	2	1	1	0	2	2	0	2	2	1	0	2	0	2	2	2	2	0	1
112	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	0	2	2	0	0	2	0	0	2	1	2	2	3
113	3	2	2	3	1	2	1	1	3	0	3	4	4	1	2	2	1	4	0	0	0	1	1	2
114	3	2	3	4	3	1	1	4	4	4	2	2	1	2	1	1	3	0	2	2	1	2	2	2
115	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	2	4	0	0	2	2	2	0	0	0	4	0	4
116	2	2	2	0	0	0	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	0	1	1	2	2	2	2
117	1	2	0	1	1	0	1	2	0	2	0	3	2	2	1	2	2	2	2	1	1	4	1	3
118	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	0	3	2	1	1	2	2	1	1	0	0	2	0	3
119	1	1	1	2	1	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	0	2	2	3
120	2	3	3	1	1	1	1	0	0	1	0	2	4	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0
121	2	1	0	1	0	0	0	1	2	1	0	1	0	4	2	1	2	0	0	2	1	4	2	1
122	2	1	1	4	2	1	1	4	4	4	1	0	1	1	1	4	4	1	2	2	2	2	0	0
123	2	1	3	2	2	2	0	2	1	1	0	1	3	2	0	1	2	2	2	2	2	3	0	0
124	0	0	0	2	0	0	0	2	2	3	2	4	4	0	0	0	2	4	1	0	0	0	0	0
125	4	4	4	0	2	0	2	0	0	0	2	4	4	4	0	0	2	4	0	0	2	4	0	0
126	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	0	0	0	1	1	0
127	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
128	2	1	1	0	4	3	3	4	2	2	0	4	2	2	0	0	0	0	2	2	0	2	2	0
129	4	4	4	4	2	2	2	4	1	4	4	4	0	4	4	2	4	4	0	0	2	4	2	0
130	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	1	1
131	3	3	2	4	2	1	2	3		3	2	2	2	3	2	4	4	3	1	2	3	4	2	2
132	2	1	1	2	0	0	1	2	1	0	1	0	2	0	0	2	1	0	0	0	0	2	1	0
133	0	1	1	1	2	0	1	2	1	1	2	1	4	0	1	0	1	1	1	0	1	0	2	1
134	2	2	2	1	1	2	2	1	2	0	0	0	3	1	0	2	1	1	0	1	0	2	0	0
135	1	1	2	0	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	0	1
136	2	2	1	1	0	1	0	1	0	0	2	2	0	2	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0
137	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
138	2	2	0	2	1	0	0	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	3	2	2	0	1	0	1
139	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	3	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0
140	4	4	4	3	2	0	0	4	0	0	0	0	0	4	0	3	0	0	4	0	0	4	1	1
141	2	2	2	2	2	2	2	3	2	0	0	2	2	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0
142	2	2	2	3	1	1	1	4	3	3	2	2	2	0	0	2	2	0	2	2	2	2	1	0
143	2	4	0	2	2	0	0	3	0	1	0	1	1	0	2	1	0	1	2	1	0	0	2	1
144	0	2	1	4	0	2	3	0	1	3	2	0	2	1	0	3	2	1	2	0	3	0	1	4
145	2	2	0	0	0	0	0	2	1	1	2	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
146	2	1	2	2	2	0	1	0	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	0	2
147	2	0	2	3	2	0	0	3	3	3	0	0	2	0	0	2	2	0	2	2	0	2	0	0
148	2	2	0	2	1	0	0	1	3	3	2	2	2	2	0	2	2	2	0	2	0	4	2	2

149	1	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	2	2	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
150	2	2	0	2	1	2	2	2	2	1	0	4	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
151	2	1	1	3	1	0	0	1	2	1	0	1	3	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	1
152	3	2	3	3	2	1	1	3	2	2	0	1	2	3	0	2	2	1	2	2	0	2	1	1
153	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	3
154	2	1	2	1	0	1	2	0	2	1	0	3	3	4	2	1	2	2	1	1	0	1	0	2
155	2	1	0	3	2	1	1	2	2	0	2	1	3	2	2	0	3	4	2	0	0	3	0	0
156	2	2	1	3	2	1	1	2	3	3	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1
157	2	2	0	0	2	0	1	0	4	1	1	2	2	0	2	2	2	1	0	0	0	4	2	4
158	4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	0	2	2	2	3	2	1	1	2	1	0	3	1	1
159	2	0	1	1	1	0	2	1	0	1	2	1	4	4	1	0	1	2	3	2	0	1	2	0
160	3	2	0	3	3	2	1	2	4	4	1	0	2	4	1	3	2	1	4	2	0	3	0	0
161	2	1	1	0	1	0	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1
162	3	3	2	4	2	2	3	4	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
163	2	1	1	0	1	0	0	1	4	0	0	0	3	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1
164	2	1	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	2	1	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0
165	2	1	1	2	0	0	0	2	0	1	1	3	3	4	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
166	2	2	0	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3
167	0	1	2	0	1	0	1	0	1	0	2	1	4	2	0	0	0	1	2	0	0	2	0	4
168	2	2	0	2	2	1	0	1	0	0	0	4	2	4	0	2	2	0	0	0	1	4	0	1
169	2	0	2	4	0	0	0	1	2	1	0	1	4	0	0	1	2	0	0	1	0	2	1	0
170	2	1	0	3	0	0	0	3	2	2	0	4	4	1	0	0	1	0	0	0	0	4	0	4
171	2	1	1	0	0	1	1	2	2	3	2	3	4	2	2	1	1	2	2	2	0	4	0	3
172	2	2	1	1	1	1	2	1	0	0	0	3	2	2	1	1	2	1	0	0	0	2	0	3
173	0	2	0	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	4	0	1	1	1	1	1	0	0	0	3
174	2	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	4	4	4	0	1	2	2	0	0	0	1	2	3
175	2	1	1	2	1	1	1	2	4	3	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	4
176	3	2	1	0	0	0	0	2	0	0	2	0	2	3	0	3	3	2	0	0	0	2	0	2
177	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	2	2	0	3
178	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4	4	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4
179	2	1	1	1	0	2	0	1	1	0	1	3	4	2	0	2	2	0	4	0	1	0	2	2
180	1	0	1	0	0	1	0	1	2	2	2	1	4	1	1	2	0	3	0	0	0	1	1	0
181	2	2	2	4	3	0	1	4	4	2	3	2	0	2	0	2	3	2	0	2	0	4	0	4
182	2	0	0	2	0	0	0	1	0	0	1	2	4	1	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0
183	4	1	0	4	2	0	0	0	4	4	0	4	3	0	0	4	4	2	0	0	0	0	0	4
184	2	2	2	4	3	0	1	4	2	2	3	4	0	1	2	2	2	4	0	0	0	2	0	2
185	2	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	4	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	3
186	1	2	1	3	0	0	0	2	4	3	0	0	4	2	0	2	2	1	0	1	1	1	1	2

187	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
188	2	1	2	3	4	1	2	1	4	2	0	3	2	3	0	0	0	0	0	1	1	4	4	1
189	2	2	0	3	0	0	2	0	1	3	0	2	4	0	0	0	2	0	0	1	0	2	0	0
190	4	4	0	4	0	2	2	4	4	4	0	4	0	0	0	4	0	0	4	0	0	4	0	4
191	2	2	2	4	0	0	0	2	2	2	0	2	1	2	0	2	0	0	2	2	0	2	0	0
192	1	0	0	4	2	1	1	2	4	2	1	4	1	2	1	2	2	1	1	1	0	2	0	2
193	2	1	2	0	2	0	1	1	0	0	0	1	3	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	2
194	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1	2	1	2	2	0	2	2	1
195	4	1	2	1	2	0	0	1	2	2	3	4	3	0	0	2	2	1	4	2	0	3	4	3
196	2	0	0	2	0	0	0	2	2	0	1	0	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	0	1
197	4	2	2	4	1	4	3	4	4	4	4	1	1	3	0	4	2	2	0	0	0	4	4	4
198	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
199	1	2	2	2	4	2	2	4	4	1	1	4	0	1	2	3	4	2	1	0	2	0	4	3
200	0	0	0	1	0	0	0	2	0	2	1	0	2	1	1	3	2	0	0	0	2	0	0	2
201	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	0	2	0	1
202	2	1	0	1	2	1	2	1	2	1	0	3	2	2	0	1	1	1	0	0	0	2	0	1
203	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
204	0	1	0	1	1	0	0	2	1	0	1	3	4	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
205	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1	0	2	4	4	2	2	0	2	2	1	2	0	0
206	4	3	2	4	2	4	3	4	2	3	4	4	2	1	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4
207	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	2	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1
208	3	4	1	2	1	0	2	2	4	2	3	4	1	4	3	4	3	4	0	0	0	4	2	4
209	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	2
210	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
211	2	1	1	2	2	0	0	0	1	0	1	1	3	1	0	0	2	0	2	2	0	2	0	1
212	2	2	2	1	1	1	3	4	1	0	4	3	2	3	4	2	1	2	1	0	2	2	2	2

N°	AUTOESTIMA																												
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29
1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0
3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0
4	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0
5	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0
6	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
8	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
10	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
11	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1
12	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
13	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
14	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
16	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
17	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
18	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
19	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0
20	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
21	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
22	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0
23	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
24	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
25	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1
26	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
27	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1
28	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1
29	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1
30	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
31	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0
32	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
33	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
34	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
35	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0
36	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1

37	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
38	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1		
39	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
40	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	
41	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	
42	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1		
43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
44	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	
45	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1		
46	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	
47	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
48	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	
49	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	
50	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	
51	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
52	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	
53	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	
54	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	
55	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
56	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	
57	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
58	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	
59	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
60	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
61	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
62	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
63	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
64	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
65	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
66	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
67	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	
68	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
69	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	
70	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	
71	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	
72	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	
73	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	
74	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0

75	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1
76	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1
77	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
78	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
79	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0
80	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	
81	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
82	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	
83	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	
84	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
85	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	
86	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	
87	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
88	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0
89	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	
90	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	
91	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	
92	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	
93	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	
94	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0
95	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
96	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	
97	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	0	1	1	0	
98	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
99	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
100	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	
101	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
102	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
103	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	
104	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	
105	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
106	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
107	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	
108	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	
109	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
110	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
111	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
112	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1

113	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1		
114	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1		
115	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1		
116	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0		
117	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0		
118	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
119	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	
120	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	
121	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	
122	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	
123	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
124	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	
125	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
126	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
127	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	
128	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	
129	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	
130	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	
131	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	
132	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	
133	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	
134	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	
135	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	
136	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	
137	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	
138	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	
139	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
140	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	
141	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	
142	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	
143	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	
144	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	
145	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
146	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
147	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	
148	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	
149	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
150	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	

151	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
152	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
153	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
154	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
155	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
156	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	
157	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
158	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	
159	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
160	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	
161	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	
162	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	
163	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
164	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
165	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	
166	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	
167	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	
168	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
169	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	
170	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
171	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	
172	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	
173	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	
174	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	
175	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	
176	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
177	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
178	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	
179	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	
180	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	
181	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
182	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
183	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	
184	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	
185	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
186	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	
187	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	
188	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	

189	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	
190	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
191	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	
192	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
193	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
194	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	
195	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
196	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	
197	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	
198	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	
199	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
200	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
201	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
202	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	
203	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	
204	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
205	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	
206	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	
207	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	
208	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	
209	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	
210	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	
211	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	
212	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1

N°	AUTOESTIMA																													
	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	P53	P54	P55	P56	P57	P58	
1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	
2	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	
3	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	
4	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	
5	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	
6	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1
7	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
8	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
9	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	
10	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	
11	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	
12	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	
13	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	
14	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	
15	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	
16	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	
17	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	
18	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	
19	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	
20	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	
21	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	
22	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	
23	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
24	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	
25	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
26	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	
27	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	
28	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	
29	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0		
30	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
31	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	
32	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	
33	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	
34	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
35	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	
36	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	

37	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	
38	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	
39	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	
40	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	
41	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	
42	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	
43	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	
44	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	
45	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	
46	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	
47	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
48	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
49	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	
50	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	
51	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	
52	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	
53	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	
54	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
55	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	
56	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	
57	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	
58	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	
59	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	
60	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	
61	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	
62	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
63	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
64	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
65	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	
66	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	
67	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
68	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
69	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	
70	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	
71	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	
72	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	
73	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	
74	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0

75	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	
76	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0
77	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
78	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	
79	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	
80	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	
81	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	
82	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	
83	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	
84	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
85	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	
86	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	
87	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
88	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	
89	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	
90	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	
91	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	
92	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	
93	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	
94	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
95	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	
96	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
97	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	
98	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0
99	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
100	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	
101	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	
102	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	
103	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	
104	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	
105	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
106	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
107	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
108	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
109	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
110	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
111	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
112	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0

113	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1		
114	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0		
115	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0		
116	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1		
117	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1		
118	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0		
119	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0		
120	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1		
121	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1		
122	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1		
123	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	
124	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
125	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0		
126	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1		
127	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1		
128	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
129	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0		
130	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
131	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	
132	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	
133	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
134	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	
135	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	
136	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	
137	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	
138	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	
139	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	
140	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	
141	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	
142	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	
143	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
144	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	
145	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
146	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
147	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	
148	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	
149	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	
150	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	

151	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	
152	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
153	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	
154	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	
155	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	
156	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	
157	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	
158	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	
159	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	
160	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	
161	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	
162	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	
163	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
164	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
165	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
166	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	
167	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	
168	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	
169	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
170	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	
171	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	
172	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	
173	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	
174	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
175	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	
176	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
177	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
178	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	
179	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	
180	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0
181	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	
182	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	
183	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
184	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	
185	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
186	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
187	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	
188	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	

189	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	
190	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	
191	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	
192	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	
193	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	
194	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	
195	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	
196	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	
197	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	
198	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
199	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	
200	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
201	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
202	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	
203	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	
204	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
205	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
206	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	
207	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	
208	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
209	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	
210	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	
211	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	
212	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1