

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL JAÉN



TESIS

REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS
ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

MIRELIA CRISTINA GUEVARA AVELLANEDA

ASESOR:

EMILIANO VERA LARA

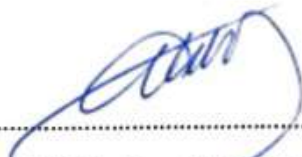
JAÉN, PERÚ

2025

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: MIRSLIA CRISTINA GUEVARA ACELLANEDA
DNI: 76785723
Escuela Profesional/Unidad UNC: ENFERMERÍA HUAY JAÉN
2. Asesor: DR. PhD. EMILIANO VERA LARA
Facultad/Unidad UNC: Ciencias de la Salud / ENFERMERÍA HUAY JAÉN
3. Grado académico o título profesional al que accede:
☐ Bachiller ☒ Título profesional ☐ Segunda especialidad
☐ Maestro ☐ Doctor
4. Tipo de Investigación:
☒ Tesis ☐ Trabajo de investigación ☐ Trabajo de suficiencia profesional
☐ Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación:
"REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024"
6. Fecha de evaluación del antiplagio: 29 / 05 / 2025, 30:30 p.m. GMT-5
7. Software antiplagio: ☒ TURNITIN ☐ URKUND (ORIGINAL) (*)
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 2%
9. Código Documento: 010: 3157: 48977333
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:
☒ APROBADO ☐ PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 09 / 06 / 2025


.....
Dr. PhD. Emiliano Vera Lara
DNI N° 27740444
Delegado Unidad Investigación
Enfermería Jaén

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

COPYRIGHT © 2025
MIRELIA CRISTINA GUEVARA AVELLANEDA
Todos los derechos reservados

Guevara M. 2025. Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre - Jaén, 2024. Mirelia Cristina Guevara Avellaneda/. 77 páginas.

Asesor: Emiliano Vera Lara

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería-UNC 2025.

REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024.

AUTORA: Mirelia Cristina Guevara Avellaneda

ASESOR: Emiliano Vera Lara

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Enfermería, en la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes jurados:

JURADO EVALUADOR


Dra. Albila Beatriz Domínguez Palacios
Presidente


Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro
Secretaria


M. Cs. Wilmer Vicente Abad
Vocal

Jaén, Cajamarca, Perú, 2025

Este trabajo de tesis está dedicado:

A mis padres German Guevara Martínez y Martha Avellaneda Tarrillo, por darme la vida y amor, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros se los debo a ellos, han sabido formarme con buenos hábitos y valores, siempre me brindaron su apoyo incondicional y su paciencia todo lo que soy es gracias a ellos.

A mis hermanas Yennifer y Jordana, quienes han sido mi mayor motivación para nunca rendirme en los estudios y poder llegar a ser un ejemplo para ellas.

Mi agradecimiento:

En primer lugar, a Dios, por ser la guía y luz en mi camino para seguir adelante.

A mis padres, hermanas y a las personas más cercanas que forman parte de mi vida, que de una y otra forma me apoyaron en la realización de este trabajo.

Al Dr. PhD. Emiliano Vera Lara, por ser parte de este proceso educativo y ser partícipe como mi asesor en este trabajo de investigación, por brindarme sus conocimientos, tiempo y dedicación.

Al director y estudiantes de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, por brindarme todas las facilidades y ser partícipes de la investigación.

A mis docentes unecinos por ser parte del proceso académico formativo en mi carrera universitaria de Enfermería.

¡Gracias!

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Lista de Tablas	vii
Lista de Anexos	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Objetivos	15
1.2.1. Objetivo general	15
1.2.2. Objetivos específicos	15
1.3. Justificación	15
CAPÍTULO II.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
2.1. Antecedentes del estudio.....	17
Internacional	17
Nacional	18
2.2. Bases conceptuales.....	20
2.2.1. Redes Sociales Virtuales	20
2.2.3. Redes sociales y salud mental de los adolescentes	23
2.2.4. Rol de la enfermera	24
2.3. Teorías relacionadas al tema	24
2.4. Hipótesis.....	25
2.5. Variable de estudio.....	25

2.5	Operacionalización de la variable	25
CAPÍTULO III.....		28
DISEÑO METODOLÓGICO.....		28
3.1.	Tipo y diseño de estudio	28
3.2.	Población de estudio	28
3.3.	Criterio de inclusión y exclusión	28
3.4.	Muestra.....	29
3.5.	Técnica de muestreo.....	29
3.6.	Unidad de análisis	30
3.6.	Marco muestral	30
3.7.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.9.	Validación y confiabilidad	31
3.10.	Procedimiento de recolección de datos	31
3.11.	Procesamiento y análisis de la información	31
3.12.	Criterios éticos de la investigación	31
CAPÍTULO IV.....		33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		33
4.1.	RESULTADOS.....	33
4.1.	DISCUSIÓN	38
CONCLUSIONES		44
RECOMENDACIONES.....		45
ANEXOS		52

LISTA DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Nivel de uso de redes sociales virtuales en los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.	32
Tabla 2.	Nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.	33
Tabla 3	Nivel de salud mental según la dimensión ansiedad/depresión, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.	33
Tabla 4	Nivel de salud mental según la dimensión anhedonia y disfunción social, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.	34
Tabla 5.	Nivel de salud mental según la dimensión pérdida de confianza y autoestima, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.	34
Tabla 6.	Relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.	35
Tabla 7.	Correlación de Pearson	35

LISTA DE ANEXOS

Pág.

Anexo 1:	Matriz de consistencia: Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre - Jaén, 2024.	52
Anexo 2:	Cuestionario: Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre - Jaén, 2024.	53
Anexo 3:	Consentimiento informado	57
Anexo 4	Asentimiento informado	58
Anexo 5	Solicitud de aplicación de cuestionario	59
Anexo 6	Autorización de aplicación de cuestionario	60
Anexo 7	Datos complementarios	61
Anexo 8	Formulario de autorización del repositorio digital institucional	72

RESUMEN

Título: Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre - Jaén, 2024.

Autora: Mirelia Cristina Guevara Avellaneda¹

Asesor: Emiliano Vera Lara²

Objetivo: Determinar la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén. **Metodología:** Estudio no experimental de tipo correlacional, corte transversal. Se realizó en una muestra de estudio integrada por 144 estudiantes. Se aplicó el cuestionario Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes, diseñado y validado por Ecurra y Salas²⁴ y Merino y Casas⁴⁰, constituido por 24 y 12 ítems, divididos en 3 dimensiones para la variable redes sociales (Obsesión por las redes sociales, falta de control y uso excesivo de las redes sociales) y 3 dimensiones para la variable salud mental (Ansiedad y depresión, anhedonia y disfunción social y pérdida de confianza y autoestima). **Resultados:** El 52,1% de adolescentes presentan un nivel medio de uso de redes sociales (riesgo), seguido de un nivel bajo y alto (adicción), el tiempo de uso es 2 - 4 horas, siendo en su mayoría Facebook, WhatsApp y TikTok. La salud mental presenta un nivel global regular (52,4%), seguido de un nivel deficiente, siendo prevalentes en las 3 dimensiones estudiadas ansiedad y depresión, anhedonia y disfunción social y pérdida de confianza y autoestima. **Conclusión:** La relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes, mediante la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson, estadísticamente significativa ($p < 0,05$).

Palabras clave: Redes sociales virtuales, salud mental, adolescentes, institución educativa.

¹ Aspirante a Licenciado en Enfermería [Bach. Enf. Mirelia Cristina Guevara Avellaneda, UNC]

² Emiliano Vera Lara. [Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad - PhD. en Filosofía e Investigación Multidisciplinaria de la Educación. Profesor Principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, Perú].

ABSTRACT

Title: Virtual social networks and mental health of adolescents at the Víctor Raúl Haya De La Torre Educational Institution - Jaén, 2024.

Author: Mirelia Cristina Guevara Avellaneda³

Advisor: Emiliano Vera Lara⁴

Objective: To determine the relationship between the use of virtual social networks and the mental health of adolescents of the Victor Raul Haya de la Torre Educational Institution - Jaen.

Methodology: Non-experimental correlational, cross-sectional study. It was carried out in a study sample of 144 students. The questionnaire Virtual social networks and mental health of adolescents, designed and validated by Ecurra and Salas²⁴ and Merino and Casas⁴⁰, consisting of 24 and 12 items, divided into 3 dimensions for the social networks variable (obsession with social networks, lack of control and excessive use of social networks) and 3 dimensions for the mental health variable (anxiety and depression, anhedonia and social dysfunction, and loss of confidence and self-esteem), was applied. Results: 52.1% of adolescents present a medium level of social network use (risk), followed by a low and high level (addiction), the time of use is 2 - 4 hours, being mostly Facebook, WhatsApp and TikTok. Mental health presents a regular overall level (52.4%), followed by a poor level, being prevalent in the 3 dimensions studied anxiety and depression, anhedonia and social dysfunction and loss of confidence and self-esteem. Conclusion: The relationship between the use of virtual social networks and the mental health of adolescents was statistically significant ($p < 0.05$) using Pearson's Chi-square test.

Key words: Virtual social networks, mental health, adolescents, educational institution

³ Aspiring Bachelor's Degree in Nursing [Bach. Enf. Mirelia Cristina Guevara Avellaneda, UNC].

⁴ Emiliano Vera Lara. [Doctor in Public Management and Governance - PhD. in Philosophy and Multidisciplinary Research in Education. Principal Professor of the Faculty of Health Sciences of the National University of Cajamarca, Peru].].

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las redes sociales virtuales han revolucionado la forma en que las personas se comunican, interactúan y comparten información. En la era digital, estas plataformas se han convertido en un fenómeno omnipresente, influyendo de manera significativa en diversos aspectos de la vida cotidiana de todos los grupos etáreos, especialmente en la salud mental de los adolescentes¹.

Las redes sociales han generado un profundo cambio en la forma en que los adolescentes interactúan, comparten información y se relacionan con el mundo, ellos son grandes consumidores de estos canales de comunicación social, ya que las utilizan para conectarse con amigos, compartir experiencias y expresar sus opiniones y sentimientos, en general satisfacer necesidades psicológicas básicas².

Sin embargo, su uso excesivo o exposición prolongada y desregulada a las redes sociales virtuales ha generado preocupación entre los expertos en salud mental, ya que puede llevar a consecuencias negativas, como ansiedad, depresión³. Así como al estrés, dependencia y disminución de la autoestima y otros trastornos del comportamiento⁴.

La influencia de las redes sociales virtuales en la salud mental de los adolescentes ha emergido como un tema de creciente relevancia en la investigación contemporánea. En el contexto actual, donde estas plataformas se han integrado profundamente en la vida cotidiana de los jóvenes, es fundamental explorar cómo su uso afecta el bienestar psicológico de este grupo etario. Teniendo como antecedente que diversas investigaciones indican que el incremento en el tiempo dedicado a estas plataformas durante la pandemia ya ha desencadenado trastornos del comportamiento entre los jóvenes⁵.

El estudio se fundamenta en una revisión exhaustiva de la literatura existente y en datos empíricos recolectados a través del instrumento utilizado como es el cuestionario debidamente validado y con una confiabilidad aceptable.

En el Perú, específicamente en la región Cajamarca - Jaén, donde está ubicada la Institución Educativa, no se encuentra estudios previos que exploren la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes, vacío de conocimiento que se aborda con la presente investigación. Por lo tanto, este estudio busca contribuir a la comprensión de esta relación y proporcionar información valiosa, a la comunidad educativa, padres y decisores

de políticas públicas, con el fin de desarrollar estrategias de intervención y prevención que promuevan un uso saludable y equilibrado de las redes sociales entre los adolescentes.

El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, considerando factores como el contexto social y académico. A través de un enfoque metodológico que incluye la aplicación de cuestionarios y análisis necesarios, se espera obtener datos que contribuyan a la discusión sobre la regulación y el uso saludable de estas plataformas en entornos educativos.

La investigación se organiza en cuatro secciones esenciales. El primer capítulo está dedicado al problema de investigación, donde se exponen su definición, formulación, la pregunta central, los objetivos y la justificación que sustenta su relevancia. En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico, proporcionando el contexto general del estudio, los fundamentos conceptuales, la hipótesis planteada y las variables objeto de análisis. En el tercer capítulo, se presenta la metodología, detallando el enfoque del estudio, la caracterización de la población y la muestra, así como los métodos y herramientas empleados para la recolección, procesamiento y análisis de los datos obtenidos. Finalmente, el cuarto capítulo aborda las implicaciones de los hallazgos, discute los resultados obtenidos y ofrece conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La sociedad actual ha sufrido cambios derivados del uso de internet. Este aumento tan exponencial del uso de la tecnología y la facilidad con la que se puede hacer uso de la misma, ha producido un desinterés por la época pasada, especialmente en la población más joven⁶.

La mayor parte del mundo está en redes sociales. Aproximadamente el 50% de la población mundial hace uso de las redes sociales, es decir, 3.8 mil millones de personas (un aumento del 9,2% desde 2019). América Central y Asia Oriental tienen la mayor saturación de redes sociales, con un 84 % cada una. En Europa, el norte de Europa tiene el mayor porcentaje de usuarios de redes sociales (79 %). India ha tenido el mayor aumento en usuarios de redes sociales desde 2019 con 130 millones de nuevos usuarios, un aumento del 48% año tras año. En el 2022, China contó con el mayor número de usuarios de redes sociales⁷. Además, en Sudamérica los países donde las personas pasan la mayor parte de su tiempo diario en la red, son Colombia y Brasil, quienes están en línea durante un promedio de 3:30 horas por día⁸.

Con el uso de las redes se pueden aumentar los círculos sociales ya que permiten conocer a gente con los mismos intereses, así como fomentar el mantenimiento de las amistades. Sin embargo, esto no produce solo un impacto positivo, la utilización inadecuada podría perturbar seriamente la salud mental de las personas⁹, mucho más en los adolescentes quienes están desarrollando su identidad y autoestima, siendo estas herramientas perjudiciales dado a su condición de vulnerabilidad y no haciendo un buen uso de ellas o no supervisada por adultos pueden desencadenar conductas desadaptativas en los adolescentes¹⁰.

Las redes sociales ya son una parte importante de la vida de cualquier adolescente, ya que es un medio para relacionarse con los demás. Los adolescentes de hoy nacieron en la “era digital” crecieron rodeados de dispositivos tecnológicos y de acceso a internet; su uso es cada vez más frecuente en su vida cotidiana, que utilizan este recurso para comunicarse y eso acaba influyendo en la interacción social entre ellos, que puede volverse dañina e

incluso adictiva. Por ende, no solo es preocupante el bienestar físico, sino también el bienestar psicológico de estos adolescentes. Los problemas que antes se desconocían cobraron mayor visibilidad, especialmente los relacionados con los trastornos mentales^{11,12}.

El uso inadecuado de las redes sociales podría generar cambios comportamentales de desregulación emocional, del sueño, disminución del rendimiento académico, aislamiento social, irritabilidad, tolerancia, abstinencia y ansiedad, que afectan la salud mental de los adolescentes¹³. Algunos estudios revisados sobre este tema, encontraron que los adolescentes, que hacían uso más de 2 horas al día de las redes sociales, reflejaban mayor presencia de problemas interpersonales, baja autoestima y bienestar, ansiedad y depresión, identificando que el mayor uso de redes sociales se encuentra en individuos muy jóvenes, con mayor predisposición en el sexo femenino¹⁴.

Así mismo, el uso prolongado de las redes sociales y la exposición del físico e identidad entre los jóvenes está influyendo en la violencia de género. Su afán por descubrir nuevas vivencias les hace ser más impulsivos con lo que desean y también se dejan influenciar más por la publicidad que les rodea. Esto les convierte en personas más vulnerables ante el peligro, lo que les puede derivar a realizar conductas de riesgo¹⁵.

En Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) dio a conocer que, en el tercer trimestre del año 2020, en comparación con el año 2019, los niños y adolescentes acentuaron su uso del internet; los niños de 6 a 11 años pasaron de 41,1% a 69,8% y en adolescentes pasó de 77,4% a 85,7%. Se justificó aquel incremento en el uso de redes sociales debido a la implementación de las clases virtuales, no obstante, sin una supervisión adecuada de los padres, este mayor uso puede causar problemas en los adolescentes¹⁶.

Vera realizó un estudio en adolescentes en Piura, encontrando que usar en exceso las redes sociales, tienen una alta incidencia relacional con la ansiedad y depresión, repercutiendo en la persona, en su estado emocional, déficit en sus habilidades sociales, alteración de sus rutinas y bajo rendimiento académico, sugieren que realizar actividad física, autocuidado e interacción contribuirá a no generar dependencia¹⁷.

En la ciudad de Jaén, en entrevista con la directora de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, manifiesta que “frecuentemente observa a los adolescentes en sus

dispositivos móviles haciendo uso de las redes sociales o en los alrededores de la institución en las cabinas de internet, mostrando preocupación, ya que cada vez se incrementa en los adolescentes, desinterés por escuchar las clases, no realizan las tareas, se les ve somnolientos y además se generan peleas debido al contenido que publican en sus redes sociales”. Si bien las redes sociales tienen sus beneficios, también tienen sus perjuicios que pueden alterar la salud mental del adolescente. Bajo ese panorama se realiza este estudio.

Ante esta situación se ha formulado la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de uso de redes sociales virtuales en los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.
- Identificar los efectos de la salud mental en sus dimensiones ansiedad y depresión, anhedonia y disfunción social y pérdida de confianza y autoestima en los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén

1.3. Justificación

Justificación teórica

Los entornos virtuales como las redes sociales se incrementaron de forma gradual durante los últimos años, su utilización permite fortalecer procesos de aprendizaje, interacción y socialización virtual, sin embargo, su uso recurrente y descontrolado puede afectar la salud mental, causando ansiedad, depresión, aislamiento social, problemas de sueño,

estrés y riesgo de adicción. En este contexto, el presente estudio busca contribuir a la comprensión de la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental.

Justificación Práctica

Este estudio tiene implicaciones directas en la educación y en la salud pública. Identificar cómo las redes sociales afectan la salud mental de los adolescentes permitirá diseñar estrategias de prevención y promoción del bienestar emocional en la comunidad educativa. Asimismo, este estudio podría servir de base para que las familias adopten medidas de supervisión y acompañamiento en el uso de redes sociales, fomentando hábitos digitales que favorezcan el bienestar psicológico de los adolescentes.

Justificación metodológica

Desde un enfoque cuantitativo, el estudio utilizará un diseño no experimental, de tipo correlacional, para analizar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental. Se aplicarán cuestionarios estandarizados a estudiantes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, permitiendo obtener datos objetivos sobre las variables de estudio, con resultados estadísticamente significativos, generando evidencia científica aplicable en la toma de decisiones en el ámbito educativo y de salud mental.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Internacional

El año 2023 Linares¹⁴ realizó un estudio en Guatemala acerca del Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes, estudio descriptivo. Los resultados que obtuvo muestran que los adolescentes que tenían una frecuencia de uso de más de 2 horas al día de las redes sociales reflejaban mayor presencia de problemas interpersonales, baja autoestima y bienestar, ansiedad y depresión, identificando que el mayor uso de redes sociales se encuentra en personas muy jóvenes, con mayor predisposición en el sexo femenino. Llegó a la conclusión que la mayoría de los adolescentes pasan más de 2 horas conectados a las redes sociales por lo que existe el desafío en Guatemala de implementar normas o políticas a nivel educativo que orienten a la prevención sobre el manejo adecuado de las redes sociales en adolescentes y evitar en alguna medida, el posible desarrollo de trastornos psicológicos.

Moreira et al.¹⁸ en el año 2021 realizaron un estudio en Brasil acerca de Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental, estudio descriptivo transversal. Obtuvieron como resultados, en cuanto al uso de redes sociales, el 100% de los adolescentes respondieron que las usaban con frecuencia, 27% dijo formar parte de 3 redes sociales, siendo WhatsApp e Instagram las más utilizadas, con 27% cada una. En cuanto a los riesgos de su uso, 34% de los participantes manifestó que se trataba de la divulgación de datos personales. El principal sentimiento que manifestaron en las redes fue el de vergüenza (27%); las contribuciones de las redes sociales son estudios/actualizaciones (29,5%); las consecuencias para la salud mental resultantes del uso fueron la invasión de la privacidad/divulgación de datos (20,5%) y la adicción (19,3%).

En el año 2020, García¹⁹ realizó un estudio en España sobre La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Estudio descriptivo correlacional. Tuvo como resultados: en su mayoría los participantes utilizan las redes sociales de Instagram, Youtube y Twitter y en menor frecuencia utilizan Facebook. El 98%

consideran que las redes sociales influyen en la salud mental, el 77% cree que las redes sociales generan más efectos negativos que positivos en la salud mental. Los efectos negativos experimentados al usar las redes sociales en su mayoría fueron la falta de sueño, comparaciones con otras personas y la adicción. Concluyó que el uso inadecuado y excesivo de las redes sociales, puede ser perjudicial para la salud mental de jóvenes y adolescentes, ya que puede afectar a la imagen corporal de las personas e incluso a la manera de valorarse cada uno. Además, el uso inadecuado de las redes sociales puede provocar grandes enfermedades de salud mental, como trastornos de la ansiedad, del sueño, alimenticios, depresivos, ciberbullying; también puede provocar el consumo de sustancias (alcohol, drogas, etc.).

Nacional

En el año 2023, Yovera²⁰ realizó un estudio sobre la salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. Tuvo como objetivo determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de una I.E de Catacaos. Estudio descriptivo transversal. Los resultados muestran que el 34,7% de los participantes tienen un nivel moderado al uso de las redes sociales, mientras que el 33,3% tienen un nivel muy alto de adicción a redes sociales, el nivel bajo tiene un 21,3% y finalmente el nivel de adicción a redes sociales alto cuenta con el 10,7%. Concluyó que el 34,7% de los estudiantes presentan un nivel moderado de adicción a las redes sociales, el 33,3% presenta un nivel muy alto, el 21,3% un nivel bajo con y 1,7% presenta un nivel alto de adicción a redes sociales.

En el año 2022 Durán y Delgadillo²¹ realizaron un estudio sobre Redes sociales y efectos en la salud mental en adolescentes del colegio Nuestra Sra. de Lourdes, Los olivos. Estudio cuantitativo correlacional de diseño no experimental. Resultados: se encontró que el 56,1% de los adolescentes tienen un uso inadecuado de las redes sociales y su salud mental es moderada (62,9%), determinando que existe una relación muy fuerte entre las variables redes sociales y salud mental con una significancia muy fuerte al p valor = 0,01. Concluyeron que, si existe una afectación de la salud mental inducida por las redes sociales y que los centros educativos en coordinación con el Ministerio de Salud, deben realizar una intervención a través de charlas, actividades y conversatorios.

En el año 2022, Castro²² realizó un estudio sobre Adicción a redes sociales en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancayo.

Estudio descriptivo, los resultados encontrados muestran que el 64,3% presenta riesgo de adicción a redes sociales; en cuanto a sus dimensiones la obsesión, control personal, y el uso excesivo de las redes tuvieron riesgo de adicción con 64,3%, 67,1% y 61,4% respectivamente. Concluyó que el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes está determinado en riesgo. Se sugiere a la institución educativa particular de Huancayo dar a conocer a los padres de familia, con la finalidad de brindar charlas y consejerías personalizadas dirigida a los adolescentes sobre el uso correcto y el tiempo que se debe acceder a las plataformas como Facebook, WhatsApp, Instagram, etc., asimismo, concientizarlos sobre los efectos negativos en su bienestar emocional, en aspectos de ansiedad y preocupación por estar en redes sociales.

Jiménez y Ramírez²³ realizaron un estudio en el año 2021, sobre el Impacto de las redes sociales en los adolescentes del asentamiento humano Juan Velasco III etapa, Chancay. Estudio descriptivo transversal. Resultados: En la variable redes sociales, el 2% está en un nivel bajo, 30 % en un nivel alto y 68% en un nivel medio; las dimensiones en las cuáles predominó un nivel medio son la dimensión intereses comunes (69%), la dimensión repercusiones (70%), la dimensión espacio físico (72%); mientras que en la dimensión uso frecuente predomina el nivel alto (64%). Conclusión: el impacto de las redes sociales en los adolescentes es 68% nivel medio, 2% nivel bajo y 30% nivel alto. Resaltando el nivel medio, esto se debe a que en su mayoría los adolescentes encuestados tienen conocimientos de las redes sociales, que no son ajenos e indiferentes a ellos..

A nivel local

En el año 2022, García²⁴ realizó un estudio en Jaén sobre las redes sociales en línea y el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes en una Institución Educativa Pública. Estudio correlacional-transversal. Los resultados que encontró muestran que el uso de las redes sociales en línea en adolescentes es de nivel medio (69%). Las habilidades sociales son buenas en un 78%. Con un valor de coeficiente Gamma bajo y negativo y estadísticamente no significativo ($p > 0,05$), por lo tanto, el uso de las redes sociales no está relacionado con las habilidades sociales. Concluyó que no existe correlación significativa entre el uso de las redes sociales en línea y el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes en una Institución Educativa Pública.

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Redes Sociales Virtuales

Las Redes Sociales son plataformas de comunidades virtuales que proporcionan información e interconectan a personas con afinidades comunes, hace referencia al sitio web que utilizan las personas para generar su perfil, compartir información, generar contenidos y participar en movimientos sociales²⁵.

Para Hutt²⁶, la red social, es un espacio creado virtualmente para facilitar la interacción entre personas, tiene aspectos particulares como optar por el anonimato, la facilidad de contacto sincrónico o anacrónico, así también la inseguridad que dan las relaciones que se suscitan por esta vía.

Dimensiones de las redes sociales virtuales

A. obsesión por las redes sociales

Se aborda cuando el individuo está pendiente de las redes sociales, no deja de pensar lo que sucede dentro del mundo virtual, tomando preocupación por querer conocer las novedades en las redes y por la falta de acceso. Se relaciona con el compromiso mental que tiene un sujeto con las redes sociales, tiene pensamiento y fantasía dentro de la red, muchas veces teniendo ansiedad y preocupación cuando no está conectando. Entre sus indicadores se tiene: mayor tiempo en redes sociales, mal humor por desconexión, pensamientos constantes sobre lo que acontece en las redes sociales, le llama la atención lo que publican el día a día en las redes^{28,29}.

B. Falta de control por uso a las redes sociales

Sucede, cuando el individuo presenta corte en las redes sociales, dejando en descuido a sus actividades familiares, sociales, laborales, académicas, etc. Es la preocupación por no poder dejar de usar las redes sociales, conllevándola a una conducta desadaptativa. Surge

incapacidad para poner límite al uso frecuente de las redes sociales. Entre sus indicadores se tiene: el sujeto despierta y duerme pensando en redes sociales, preocupación por desconexión de las redes por varios días, demanda tiempo exagerado en las redes, intensidad y mucha frecuencia en acudir a las redes^{28,29}.

C. Uso excesivo de las redes sociales

Se aborda por presentar dificultad de tener control y acudir con mucha frecuencia a las redes sociales, demanda de tiempo dentro de las plataformas de Facebook, Instagram, etc., no posee la capacidad de controlarse, no pudiendo minimizar los tiempos de uso. Existen personas que no quieren admitir que estar mucho tiempo en redes sociales es un problema. Para fines pertinentes del estudio, los indicadores son: necesidad de estar conectado, pensamiento de los acontecimientos que suceden dentro de las redes, estar atento a las notificaciones que llegan de las redes sociales, descuido de actividades^{28,29}.

2.2.2. Salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad³⁰.

Cabe destacar que los trastornos mentales se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. El trastorno mental “es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo”³¹.

El teléfono y el internet son parte habitual de la vida de las personas y afectan de diversas formas la vida de cada individuo, siendo los adolescentes un estrato de mayor susceptibilidad, pudiendo desarrollar problemas conductuales, trastornos psicológicos y hasta adicciones de diversos tipos, ocasionados por el uso prolongado e indiscriminado de los dispositivos, herramientas tecnológicas y redes sociales, como por ejemplo, WhatsApp, Instagram, TikTok, entre otros que, constituyen el principal medio de comunicación en el mundo actualmente²⁷.

La salud mental es importante para que las personas logren desenvolverse con éxito en los distintos aspectos de su vida. No obstante, se presentan impedimentos para que esta pueda llevarse a cabo, entre ellos, la adicción desencadenada por el uso frecuente

de las redes sociales. Estudios indican que aquellas personas que se encuentran con depresión o con estado de ánimo bajo utilizan con más frecuencia las redes sociales que aquellos que no la padecen³².

Principales trastornos de la salud mental

A. Ansiedad y depresión

La ansiedad se define como una sensación de inquietud, terror, o de malos presagios. También se le llama tensión o estrés, y popularmente se le conoce como nerviosismo o tembladeras. Las personas que están deprimidas experimentan profundos sentimientos de tristeza que pueden resultar invalidantes para desarrollar sus relaciones familiares y sus responsabilidades laborales. Es común que la persona esté baja de ánimo y sin energía. El sueño se trastorna y disminuye el apetito. Con frecuencia las personas que sufren episodios depresivos pierden la confianza en sí mismas y se desvalorizan³³.

B. Anhedonia y disfunción social

La anhedonia es aquella incapacidad para experimentar placer, suele estar presente en pacientes depresivos o con algunas enfermedades neurológicas y también producto de los efectos secundarios de determinados fármacos. En cuanto a la disfunción social se considera una alteración que es provocada por distintos factores tales como: la sociedad, familia y amigos, entre otros, afectando gradualmente el proceso vital, desencadenando en que la persona adopte conductas consideradas anormales generando así un desequilibrio en su entorno y afectando la percepción de calidad de vida que tiene cada individuo³⁴.

C. Pérdida de confianza y autoestima

La pérdida de confianza se trata sobre depender de la aprobación de los demás para sentirse bien consigo mismo, se tiene el concepto que se debe ser exitoso para ser aceptado, generando así el miedo al fracaso, es así que se tiene que renunciar a una parte de lo que se cree; por otra parte el autoestima es descrita como la capacidad o actitud interna con que se relaciona consigo mismo y lo que hace que perciba el entorno que lo rodea de forma positiva o negativa, según el estado de ánimo en el que se encuentre y en determinado momento³⁵.

2.2.3. Redes sociales y salud mental de los adolescentes

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial. Esto influye en cómo se sienten, piensan, toman decisiones e interactúan con su entorno³⁶.

Es precisamente durante estas edades que el individuo transita por una etapa de desarrollo y evolución, siendo un periodo de grandes cambios. Durante la adolescencia (10 a 19 años) ocurre la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales y a nivel psicosocial se inicia la formación de su propia identidad. De esta manera, se busca un sentido de pertenencia y compañía con los pares simultáneamente a la independencia de los padres. De esta manera ocurre que las redes sociales son una gran influencia en esta búsqueda del yo, encontrando dentro de internet una gran cantidad de información que muchas veces los adolescentes no son capaces de filtrar ni organizar⁷.

El uso inadecuado de las redes sociales, así como el tiempo de uso invertido en ellas, está estrechamente relacionado con trastornos psicológicos que los adolescentes pueden llegar a sufrir, cómo, por ejemplo, una adicción conductual. Estos son trastornos caracterizados principalmente por sentimientos de depresión, irritabilidad, ansiedad, así como se encuentra íntimamente relacionado con la impulsividad, una mala regulación emocional, una mala alimentación³⁷.

Estudios indican que el tiempo que los adolescentes hacen uso de las redes sociales, es un factor determinante que afecta la salud mental, estos tiempos prolongados que se ubican entre 5 a 10 horas diarias, de los cuales el 30% es destinado para interacciones en redes sociales. En muchos casos, este tiempo prolongado de uso de las redes sociales hacen que los adolescentes inicien un proceso de aislamiento en lo social³⁸.

El uso de redes sociales se ha asociado con mala calidad del sueño, debido a que el uso de luces LED antes de acostarse interfiere con los procesos naturales del cerebro que generan la sensación de sueño y la liberación de melatonina³⁹.

De igual manera, los adolescentes al ver en las redes sociales cómo otras personas disfrutan sus vacaciones o publican fotos en lugares dónde ellos no pueden estar, les

genera sentimientos de comparación y desesperación, cargándolos de sentimientos de baja autoestima y obsesión por perseguir una perfección que no es real⁷.

2.2.4. Rol de la enfermera

Durante la etapa de la adolescencia, en los jóvenes pueden surgir trastornos como ansiedad, depresión e incluso sentir la necesidad de encajar en un grupo, soportando en muchas ocasiones mayor presión social por parte de sus compañeros y asumiendo el impacto que las redes sociales generan sobre sus vidas, al ser el medio de comunicación más frecuente.

En ese sentido, el profesional de enfermería juega un papel esencial en la educación para la salud de estos adolescentes y familias, de manera que se promueva un adecuado y saludable uso de las redes sociales y educando a los adolescentes sobre qué páginas tienen una alta fiabilidad para la búsqueda de información, así como la presencia de grupos de apoyo a los que pueden acudir.

Dado el auge de la tecnología en los últimos años, es de vital importancia que el personal de salud, se encuentre cualificado e informado para promover una educación para la salud basada en la evidencia científica que sea personalizada e individualizada⁴⁰

2.3. Teorías relacionadas al tema

Teoría de la Comparación Social (TCS)

La TCS, propuesta por León Festinger en 1954, sostiene que las personas evalúan sus opiniones y habilidades comparándose con otros, especialmente en ausencia de criterios objetivos. Estas comparaciones pueden ser ascendentes (con personas percibidas como superiores), descendentes (con personas percibidas como inferiores) o laterales (con personas similares)⁴¹.

En el contexto de las redes sociales, los adolescentes están expuestos constantemente a imágenes y narrativas idealizadas, lo que fomenta comparaciones ascendentes. Estas comparaciones pueden generar insatisfacción corporal, baja autoestima y síntomas depresivos. Estudios han demostrado que estas comparaciones en plataformas como Instagram y Facebook están asociadas con una percepción negativa de la propia vida y bienestar⁴².

Teoría de la Autodeterminación (TAD)

La TAD, desarrollada por Deci y Ryan⁴³, postula que el bienestar psicológico depende de la satisfacción de tres necesidades básicas: autonomía, competencia y relación. Cuando estas necesidades no se satisfacen, pueden surgir problemas de salud mental.

En el ámbito de las redes sociales, los adolescentes pueden experimentar presión social para presentarse de ciertas maneras, lo que puede socavar su sentido de autonomía. Además, la búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios puede afectar su sentido de competencia y relación. Investigaciones han encontrado que la presión social en redes puede afectar negativamente la satisfacción de estas necesidades psicológicas, impactando el bienestar de los adolescentes ⁴⁴.

2.4. Hipótesis.

La relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, es altamente significativa

2.5. Variable de estudio

Variable 1: Redes sociales virtuales

Variable 2: salud mental de los adolescentes

2.5 Operacionalización de variables

Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre - Jaén, 2024

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Medición	Escala de medición	Instrumento
Uso de redes sociales virtuales	Son plataformas de comunidades virtuales que proporcionan información e interconectan a personas con afinidades comunes ²⁵ .	El uso de las redes sociales virtuales se medirá a través de un cuestionario con dimensiones respecto a la obsesión, control y uso excesivo de las redes sociales.	Obsesión por las redes sociales	- Satisfacción - Intranquilidad - Ansiedad - Descuido académico - Pérdida de sentido del tiempo	Alto (adicto): 20 a 65 puntos	Ordinal	Cuestionario
			Control personal en el uso de las redes sociales	- Cambios de humor - Intensidad - Frecuencia - Falta de control	Medio (riesgo): 66 a 90 puntos		
			Uso excesivo de las redes sociales	- Necesidad de estar en redes - Atención a las notificaciones - Descuido de actividades sociales, familiares - Sentimiento de alivio al estar en redes.	Bajo (normal): 91 a 120 puntos		

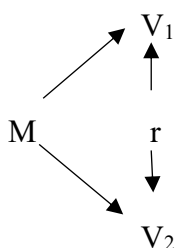
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Medición	Escala de medición	Instrumento
Efectos en la salud mental de los adolescentes	Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera ³⁰ .	La salud mental de los adolescentes se medirá con el cuestionario General Health Questionnaire (GHQ-12), en las dimensiones de ansiedad y depresión, anhedonia, disfunción social.	Ansiedad y depresión	- Pérdida del sueño - Sentimiento de depresión - Se siente sin salida para sus problemas	Buena: 12 a 23 puntos Regular: 24 a 36 puntos Deficiente: 37 a 48 puntos	Nominal	Cuestionario
			Anhedonia y disfunción social	- Concentración - Se siente útil - Toma de decisiones - Disfruta sus actividades diarias			
			Pérdida de confianza y autoestima	- Pérdida de confianza - Siente que no tiene valía			

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de estudio

Estudio no experimental de tipo correlacional, corte transversal. No experimental, porque el investigador no ejerce control sobre la variable de estudio⁴⁵. Correlacional, porque esta investigación mide variables y su relación en términos estadísticos, en este caso se correlacionó las variables uso de redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes. De corte transversal porque la información fue recolectada en un solo momento⁴⁶.



Donde:

M: Representa la muestra

V₁: Uso de las redes sociales virtuales

r: Relación.

V₂: Salud mental de los adolescentes

3.2. Población de estudio

Estuvo constituida por 240 adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.

3.3. Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Adolescentes de 4to y 5to de secundaria.
- Estudiantes de ambos sexos
- Que acepten participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que dejaron el cuestionario inconcluso.

3.4. Muestra

La muestra fue establecida probabilísticamente, estuvo conformada por 144 estudiantes de la I.E. Víctor Raúl Haya de La Torre, que tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra. Utilizando la fórmula para poblaciones conocidas, con un nivel de confianza del 95% y un error del 5%. Para calcular la muestra se empleó la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 PQN}{E^2 (N - 1) + Z^2 PQ}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 230}{0,05^2 (230 - 1) + (1,96)^2 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 144$$

Donde:

N = Tamaño de la población

Z= Coeficiente de confiabilidad (1.96)

P= Probabilidad de ocurrencia del suceso (0.5%)

Q= Probabilidad de no ocurrencia del suceso (0.5%)

E= Error de muestreo (0.05)

n = Tamaño de la muestra

3.5. Técnica de muestreo

El muestreo se realizó mediante selección aleatoria estratificada por año de estudios.

Población	Ciclo de estudios	Factor	Muestra
109	Cuarto año	0.62	68
	A: 29		A: 17
	B: 30		B: 16
	C: 24		C: 17
	D: 26		D: 18

121	Quinto año A: 32 B: 30 C: 29 D: 30	0.62	76 A: 20 B: 19 C: 18 D: 19
230	230	0.62	144

3.6. Unidad de análisis

Cada uno de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, matriculados en el año escolar 2024.

3.6. Marco muestral

Estuvo constituido por las Nóminas de Matrícula de los estudiantes de 4to y 5to año de estudios de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, matriculados en el año escolar 2024.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la variable uso de las redes sociales virtuales, se utilizó como técnica la entrevista y como instrumento el cuestionario validado por Ecurra y Salas²⁹, con una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0,88 a 0,92 y validez de contenido de 0,88. Comprende 3 dimensiones y 24 ítems: Obsesión por las redes sociales (ítem 1-10), falta de control (ítem 11-16) y uso excesivo de las redes sociales (17-24). La calificación de la respuesta es nunca (1 punto), rara vez (2 puntos), a veces (3 puntos), casi siempre (4 puntos) y siempre (5 puntos).

La variable fue categorizada de la siguiente manera:

- Alto (adicto) : 20 a 65 puntos
- Medio (riesgo) : 66 a 90 puntos
- Bajo (normal) : 91 a 120 puntos

Para la variable salud mental de los adolescentes se utilizó como técnica la entrevista y como instrumento el cuestionario validado por Durand y Delgadillo²¹ en el año 2022, con una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.757 y una validez de 0.93. Está constituido por 3 dimensiones y 12 ítems: Ansiedad y depresión (ítem 1-4), anhedonia y disfunción social (ítem 5-10) y pérdida de confianza y autoestima (ítem 11-12).

La variable fue categorizada de la siguiente manera:

- Buena : 12 a 23 puntos
- Regular : 24 a 36 puntos
- Deficiente : 37 a 48 puntos

3.9. Validación y confiabilidad

No se realizó una validación externa ni confiabilidad, considerando que se utilizó un instrumento validado en Perú con alto nivel de validez y confiabilidad.

3.10. Procedimiento de recolección de datos

Se solicitó autorización al director de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, para la aplicación de los cuestionarios a los estudiantes. Posteriormente se coordinó con los docentes de aula para la aplicación del instrumento.

La aplicación del instrumento a los estudiantes de 4to y 5to de secundaria se realizó en un tiempo de 20 minutos, previa firma del consentimiento informado y haciéndoles de conocimiento el objetivo de la investigación, asimismo se les comunicó que su identidad se mantendrá en el anonimato y se mantendrá la confidencialidad ya que los resultados obtenidos solo serán utilizados con fines de la investigación.

3.11. Procesamiento y análisis de la información

Para el procesamiento de datos y análisis de la información se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS versión 26 y Microsoft Excel. Los resultados son presentados en tablas simples y de doble entrada, en relación a los objetivos. Se utilizó el estadístico Chi-cuadrado de Pearson para la correlación de variables.

3.12. Criterios éticos de la investigación

Se tuvo en cuenta los siguientes criterios éticos durante el desarrollo del estudio.

- Respeto a las personas: El trato otorgado fue como seres autónomos, protegiendo su identidad. En ese sentido se aceptó la decisión de participar o no en el estudio previa firma del consentimiento informado⁴⁷.
- Beneficencia: Durante el desarrollo del estudio se buscó maximizar los posibles beneficios y minimizar los posibles riesgos para el individuo. Por lo tanto, no se afectó su integridad del participante del estudio⁴⁷.

- Justicia: Los participantes del estudio recibieron un trato justo y respetuoso⁴⁷.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Los participantes del estudio son adolescentes de una institución educativa, cuyas características de predominio muestran que las mujeres son el 60,4%, seguido de los varones 39,46%, tienen entre 14 a 18 años, destacando que los de 16 años alcanzaron 38,9%, seguido de quienes tienen 17 años con 31,9 y 15 años con 25,7% y están distribuidos en 8 secciones con una media de 18 (DS +- 1.22).

Tabla 1. Nivel de uso de redes sociales virtuales en los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Nivel de uso de redes sociales	N	%
Bajo (normal)	41	28,5
Medio (riesgo)	75	52,1
Alto (adicto)	28	19,4
Total	144	100,0

En la tabla 1, se muestra que el 52,1% (75) adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, presentan un nivel medio (riesgo) de uso de redes sociales que representa un riesgo de adicción, seguido de un nivel bajo (normal) 28,5% y alto (adicto) con 19,4%, que representa el grupo considerado de adicción al uso de redes sociales.

Tabla 2. Nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Nivel de salud mental de los adolescentes	N	%
Deficiente	34	23,6
Regular	78	54,2
Buena	32	22,2
Total	144	100,0

En la tabla 2, se evidencio que el nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, es regular en el 54,2% (78), seguido de un nivel deficiente con 23,6% (34), y un nivel bueno con 22,2% (32).

Tabla 3. Efectos en la salud mental según la dimensión ansiedad y depresión, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Dimensión: Ansiedad/depresión	N	%
Deficiente	41	28,5
Regular	63	43,8
Buena	40	27,8
Total	144	100,0

En la tabla 3, se evidencia que el nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, en la dimensión ansiedad/depresión es regular en el 43,8% (63), seguido de un nivel deficiente con 28,5% (41), y un nivel bueno con 27,8% (40).

Tabla 4. Efectos en la salud mental según la dimensión anhedonia y disfunción social, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Dimensión: anhedonia y disfunción social	N	%
Deficiente	28	19,4
Regular	89	61,8
Buena	27	18,8
Total	144	100,0

En la tabla 4, se evidencia que el nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, en la dimensión anhedonia y disfunción social, es regular en el 61,8% (89), seguido de un nivel deficiente con 19,4% (28), y un nivel bueno con 18,8% (27).

Tabla 5. Efectos en la salud mental según la dimensión pérdida de confianza y autoestima, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Dimensión: pérdida de confianza y autoestima	N	%
Deficiente	48	33,3
Regular	67	46,5
Buena	29	20,1
Total	144	100,0

En la tabla 5, se evidencia que el nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, en la dimensión pérdida de confianza y autoestima, es regular en el 46,5% (67), seguido de un nivel deficiente con 33,3% (48), y un nivel bueno con 20,1% (29).

4.1.3. Establecer la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén

Tabla 6. Relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Uso de redes sociales	Salud mental de los adolescentes						Total	
	Deficiente		Regular		Buena			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	10	6,9	19	13,2	12	8,3	41	28,5
Medio	18	12,5	44	30.6	13	9.0	75	52,1
Alto	6	4,2	15	10,4	7	4,9	28	19,4
Total	34	23,6	78	54,2	32	22,2	144	100,0

En la tabla 6, se observa que ante un uso de redes sociales medio, en su mayoría la salud mental es regular (30,6%) y deficiente (12,5); asimismo ante un uso bajo de las redes sociales la salud mental de los adolescentes es regular (13,2%) y buena (8,3%).

Tabla 7. Correlación de Pearson

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de			
Pearson	9,651 ^a	1	,002
Razón de			
verosimilitud	9,377	1	,002
Asociación lineal			
por lineal	9,555	1	,002
N de casos			
válidos	144		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 10,24

El valor del estadístico Chi-cuadrado de Pearson es 9,651. Este valor indica la magnitud de la asociación entre las dos variables (uso de redes sociales y salud mental) en términos de discrepancia entre las frecuencias observadas y las esperadas.

Los grados de libertad (df): 1. Reflejan el número de categorías menos las restricciones aplicadas. En este caso, se tiene una relación entre dos variables con una categoría de independencia.

La significación asintótica (p-valué): 0.002. Este valor es menor que el nivel típico de significancia ($\alpha = 0.05$), lo que sugiere que la asociación entre las dos variables es estadísticamente significativa.

En conclusión, mediante la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson hay evidencia suficiente para afirmar que el uso de redes sociales tiene una relación estadísticamente significativa con la salud mental (p valué = 0.02).

4.1. DISCUSIÓN

Las características sociodemográficas de los estudiantes de la I.E Victor Raúl Haya de la Torre – Jaén, nos muestran que la mayoría de participantes son mujeres (60,4%), seguido de los varones (39,6%); con edades de 14 a 18 años, siendo en su mayoría de 16 (38,9%) y 17 años (39,1%); y 4 secciones de cuarto y quinto año de estudio.

El nivel de uso de redes sociales virtuales, es medio (52,1%) representando un riesgo de adicción, seguido de un nivel bajo (normal) 28,5% y alto con 19,4%, que representa el grupo considerado de adicción al uso de redes sociales. En su mayoría utilizan redes sociales durante 2 horas (28,5%), 3 horas (18,8%) y 4 horas (16,7%); siendo las de mayor uso Facebook (37,5%), WhatsApp (22,9%) y TikTok (27,1%) (ver Anexo 7: Tabla 8).

Los resultados de esta investigación reflejan una situación que se alinea con las tendencias observadas tanto a nivel nacional como global. Respecto al nivel de uso de redes sociales virtuales, el estudio muestra que el 52,1% de los adolescentes presenta un nivel medio de uso de redes sociales, lo cual representa un riesgo de adicción.

Este hallazgo coincide con investigaciones realizadas en Perú^{23,24}, donde más de la mitad de los adolescentes tienen un uso problemático de redes sociales, incrementando su vulnerabilidad a desarrollar problemas psicológicos como ansiedad y depresión⁴⁸. A nivel global, los estudios realizados señalan que entre un 40% y 60% de los adolescentes de países en desarrollo presentan patrones de uso de redes sociales asociados con conductas compulsivas o problemáticas^{49,50}.

El uso frecuente de plataformas como Facebook, WhatsApp y TikTok es consistente con las preferencias de los adolescentes en el Perú, quienes priorizan estas redes por su accesibilidad y capacidad para fomentar la interacción social²². Sin embargo, el uso promedio de 2 a 4 horas diarias revela un patrón preocupante, considerando que la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que más de dos horas diarias de tiempo de pantalla en actividades no educativas puede impactar negativamente en el bienestar emocional y físico⁵¹.

Es importante destacar que el nivel alto de uso de redes sociales virtuales (19,4%) encontrado, es considerada un nivel de adicción a las redes sociales, por lo que estos

resultados deberán servir de fundamento técnico para la generación de políticas o estrategias educativas de abordaje del problema dirigidos a los padres de familia o tutores a fin de prevenir problemas de mayor impacto en la salud y la vida de los adolescentes y la familia.

Los resultados obtenidos también son similares a los hallazgos de Linares⁹ quien realizó un estudio acerca del Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes, encontrando que tenían una frecuencia de uso de más de 2 horas al día, identificando mayor predisposición en el sexo femenino.

Asimismo, Moreira et al.¹⁸ en su estudio acerca de Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental, encontró que el 100% de los adolescentes respondieron que las usaban con frecuencia, 27% dijo formar parte de 3 redes sociales, siendo WhatsApp e Instagram las más utilizadas.

De igual manera, Castro²² en su investigación sobre Adicción a redes sociales en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa particular de Huancayo. Encontró que el 64,3% presenta riesgo de adicción a redes sociales; en cuanto a sus dimensiones la obsesión, control personal, y el uso excesivo de las redes tuvieron riesgo de adicción con 64,3%, 67,1% y 61,4% respectivamente.

La salud mental de los adolescentes en el grupo de estudios, tienen un nivel global regular con 54,2% (78), seguido de un nivel deficiente con 23,6% (34). Estos resultados coinciden con los hallazgos a través de las 3 dimensiones estudiadas ansiedad y depresión, anhedonia y disfunción social y pérdida de confianza y autoestima.

La salud mental abordada desde el trastorno psicológico de la ansiedad y depresión en los adolescentes, fue de nivel regular (43,8%) siendo el más prevalente, seguido por un nivel deficiente (28,5%), lo que sugiere que una proporción significativa de los estudiantes experimenta síntomas de ansiedad y depresión de manera moderada o severa.

Estos datos se alinean con el incremento de trastornos mentales en adolescentes peruanos reportados por el Ministerio de Salud, donde se estima que el 20% de los adolescentes presentan sintomatología ansiosa o depresiva asociada al entorno

virtual⁵¹. A nivel internacional, estudios como el de Valkenburg et al⁵³ confirman que el uso excesivo de redes sociales está directamente relacionado con un aumento en la prevalencia de depresión, especialmente en mujeres adolescentes.

Según la anhedonia y disfunción social, se encontró un predominio del nivel regular (61,8%), lo que indica que muchos adolescentes experimentan dificultades moderadas para encontrar placer en actividades cotidianas y para mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Lo que puede estar vinculado al aislamiento social que genera el uso intensivo de redes virtuales, efecto identificado en diversas investigaciones internacionales, además de presencia de problemas interpersonales y baja autoestima, entre otros¹⁴.

Respecto a la pérdida de confianza y autoestima, el nivel encontrado fue regular (46,5%) y deficiente (33,3%), lo que refleja que cerca del 80% de los participantes presenta desafíos significativos en su autoestima y confianza. Este dato es coherente con estudios que muestran cómo el uso intensivo de redes sociales, especialmente aquellas basadas en imágenes como TikTok, puede exacerbar comparaciones sociales y sentimientos de insuficiencia¹⁸. En Perú, se ha identificado que el impacto en la autoestima de los adolescentes está relacionado con la exposición constante a estándares irreales de belleza y éxito promovidos en redes sociales⁵⁴.

Al respecto investigaciones sobre el tema como la de Moreira et al.¹⁸ en su estudio sobre Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental, encontraron que las redes sociales generan riesgos de uso, como divulgación de datos personales, generando sentimientos de vergüenza, con consecuencias para la salud mental como invasión de la privacidad/divulgación de datos y adicción.

Asimismo, García¹⁹ en su estudio sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes, encontró que en su mayoría los participantes utilizan las redes sociales de Instagram, Youtube y Twitter y en menor frecuencia utilizan Facebook. El 98% consideran que las redes sociales influyen en la salud mental. El 77% cree que las redes sociales generan más efectos negativos que positivos en la salud mental: el uso inadecuado y excesivo puede afectar a la imagen corporal y

autoestima de las personas, provocar ansiedad, trastornos del sueño, alimenticios, depresivos, ciberbullying y el consumo de sustancias (alcohol, drogas, etc.).

Asimismo, Castro²² en su estudio sobre Adicción a redes sociales en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa, encontró que el 64,3% presenta riesgo de adicción a redes sociales, respecto a las dimensiones obsesión y control personal; y el uso excesivo de las redes tuvieron riesgo de adicción con 64,3%.

En general los resultados encontrados y contrastados con las investigaciones globales plantean la urgencia de llevar a cabo otras investigaciones, que aborden el problema en torno a su impacto, además de plantear un abordaje desde la institución educativa en coordinación con el Centro de Salud Mental Comunitario perteneciente a la Red Integrada de Salud Jaén, articulando un trabajo efectivo en beneficio de la comunidad escolar y las familias.

La relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes en el grupo de estudio, mediante la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson, encontró un valor de 9,651 y un *p* valor de 0,02, lo que afirma que el uso de redes sociales tiene una relación estadísticamente significativa con la salud mental ($p < 0,05$).

Estos resultados coinciden con los de Durán y Delgadillo²¹ en su estudio sobre Redes sociales y efectos en la salud mental de adolescentes de un colegio nacional, donde encontró que el 56,1% de los adolescentes tienen un uso inadecuado de las redes sociales y su salud mental es moderada (62,9%), determinando que existe una relación muy fuerte entre las variables con un *p* valor = 0,01. Concluyendo que existe una afectación de la salud mental inducida por las redes sociales y que los centros educativos en coordinación con el Ministerio de Salud, deben realizar una intervención a través de charlas, actividades y conversatorios.

En conjunto, estos hallazgos subrayan una relación bidireccional entre el uso de redes sociales y la salud mental en adolescentes: mientras que el uso excesivo exagera síntomas de ansiedad, depresión y baja autoestima, estas mismas condiciones pueden motivar un uso compulsivo de las redes como mecanismo de escape.

Para abordar este desafío, es esencial fomentar programas de alfabetización digital y concientización sobre el uso responsable de redes sociales en las instituciones educativas. Además, es necesario desarrollar estrategias integrales que involucren a padres, docentes y autoridades locales para promover un uso responsable de las redes sociales.

Concluimos precisando que, la investigación se fundamenta en las teorías de la Comparación Social y de la Autodeterminación (TAD). La combinación de ambas teorías permite explicar, desde una perspectiva integrada, por qué los adolescentes se ven psicológicamente afectados por el contenido que consumen en redes sociales (Teoría de la Comparación Social) ⁴¹, y cómo la forma en que usan estas plataformas influye en su desarrollo emocional y sentido de bienestar (Teoría de la Autodeterminación) ⁴³.

La fundamentación integrada de estas teorías, no solo explican el fenómeno del uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental, sino que orienta posibles intervenciones, como la formulación e implementación de programas de alfabetización emocional y digital, centrados en enseñar a los adolescentes a reconocer las comparaciones sociales dañinas y a construir un sentido de valor personal independiente de la validación en línea.

Así como la generación de estrategias educativas basadas en la Teoría de la Autodeterminación, que promuevan espacios donde los adolescentes puedan expresar su autonomía, desarrollar competencias reales y establecer vínculos auténticos, dentro y fuera del entorno digital. De igual manera las evaluaciones psicopedagógicas que incluyan indicadores del uso de redes sociales como parte de la identificación de factores de riesgo para prevenir problemas de salud mental.

En general la articulación de la Teoría de la Comparación Social y la Teoría de la Autodeterminación, permite comprender que el impacto de las redes sociales en la salud mental adolescente no es un fenómeno aislado o meramente tecnológico, sino el resultado de una compleja interacción entre procesos psicológicos individuales, dinámicas sociales virtuales y necesidades humanas fundamentales.

Este marco teórico dual ofrece una explicación integral y científicamente fundamentada que permite analizar, interpretar e intervenir adecuadamente en las dinámicas entre redes sociales virtuales y salud mental en el contexto educativo de Jaén.

CONCLUSIONES

- La mayoría de participantes, presentan un nivel medio de uso de redes sociales representando un riesgo de adicción, seguido de un nivel bajo que es normal y un nivel alto que indica adicción, caracterizado por que utilizan las redes sociales durante 2 - 4 horas, siendo las de mayor uso Facebook, WhatsApp y TikTok.
- La salud mental de los adolescentes abordado según algunos trastornos psicológicos, presenta un nivel global regular, seguido de un nivel deficiente, alcanzando un nivel regular en los tres trastornos estudiados, ansiedad y depresión, anhedonia y disfunción social y pérdida de confianza y autoestima.
- La relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes, mediante la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson, es estadísticamente significativa ($p < 0,05$).

RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones buscan mitigar los riesgos detectados, así como potenciar un uso equilibrado y beneficioso de las redes sociales, promoviendo el bienestar integral de los adolescentes.

Fortalecimiento de la educación digital y promoción de actividades extracurriculares en adolescentes:

- Diseñar programas educativos enfocados en el uso responsable de las redes sociales, que incluyan talleres que enseñen a identificar los riesgos de adicción y estrategias para manejar el tiempo frente a pantallas.
- Fomentar actividades deportivas, artísticas y culturales que reduzcan el tiempo de exposición a las redes sociales y fortalezcan las relaciones interpersonales fuera del entorno digital.
- Organizar talleres para padres que promuevan la supervisión y orientación adecuada sobre el uso de redes sociales, y estrategias para fortalecer la comunicación intrafamiliar.

Intervenciones en salud mental:

- Implementar programas de tamizaje en las instituciones educativas para detectar tempranamente problemas de salud mental como ansiedad, depresión y baja autoestima.
- Proporcionar servicios de orientación psicológica en la institución para ofrecer apoyo a los adolescentes identificados con problemas emocionales.
- Capacitar a los docentes en el reconocimiento de señales de alerta en la salud mental de los estudiantes para referirlos oportunamente.

Investigación y colaboración intersectorial:

- Fomentar investigaciones longitudinales que analicen los efectos a largo plazo del uso de redes sociales en la salud mental.
- Establecer alianzas entre las instituciones educativas y de salud y tecnológicas para desarrollar estrategias integrales de promoción de la salud mental y gestión adecuada del entorno digital.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gonzales M. El impacto de las redes sociales en la sociedad: conexiones digitales y efectos sociales. Uniciencia. vol 32, 2023. [Consultado el 11 dic. 2024]. Disponible en: <https://unicienciabga.edu.co/vive-la-u/egresados/boletines/361-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-sociedad-conexiones-digitales-y-efectos-sociales>
2. Király O, Potenza M, Stein D. et al. Mental health and addictive behaviors in young people: A systematic review of clinical and neurobiological findings. 2019. Journal of Behavioral Addictions, 8(3), 537-553.
3. Gonzales A, Hancock P, Uhl E. Social media and adolescent mental health. 2016. Journal of Adolescent Health. Vol 59(2), 141-146.
4. Cárdenas de la Cruz S, Muñoz J. Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿un problema existente?, 2022. Revista Studium Veritatis.
5. De La Cruz K. Adicción a Redes Sociales Virtuales y Habilidades Sociales en Adolescentes. 2024. Centro de Salud Mental Comunitario Illarimun.
6. O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N. et al. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. Clinical child psychology and psychiatry, 2018. 23(4), 601-613.
7. Martel I. Impacto de las redes sociales en la salud mental y bienestar de las personas. Ciencias Básicas Biomédicas [internet] 2021. Disponible en: <https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/viewFile/710/461>
8. Diario Cambio. ¿Qué países pasan más tiempo en redes sociales y en qué puesto está Colombia? [internet] 2023. Disponible en: <https://cambiocolombia.com/tecnologia/que-paises-pasan-mas-tiempo-en-redes-sociales-y-en-que-puesto-esta-colombia>
9. Huamani K., Bocangel R. Uso de redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de pandemia. 2022. Puriq, 4, e398. Disponible en: <https://doi.org/10.37073/puriq.4.398>.
10. Chiza D, Vásquez D, Vega C. Adicción a redes sociales y ciberbullying en los adolescentes. 2021. Revista Muro de La Investigación, 6(1), 34-44.
11. Bottino S, Bottino C, Regina C, et al. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. Cad. Saúde Pública. 2015; 31(3):463-75. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2015000300463
12. Lira A, Ganen A, Lodi A, Alvarenga M. Social media consume, media influence and body dissatisfaction among Brazilian female adolescents. J. bras. psiquiatr. 2017;

- 66(3):164-71. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852017000300164
13. Quevedo Z, Guzmán M. Afectación de la salud mental de los adolescentes por uso inadecuado de la red social Facebook. Universidad Católica de Pereira. Colombia, 2018. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10785/4964>
 14. Linares I. Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac [internet] 2023; 3(1): 63–71. DOI: <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.66>
 15. Fernández M, Peña R. Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. RqR Enfermería Comunitaria [internet] 2020; 8(2):18-30. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39773/TFG-G4043.pdf>
 16. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños, niñas y adolescentes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas. [internet] 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/comunicadosprensa/preocupaci%C3%B3n-bienestar-ninos-ninas-adolescentes-tiemp-frentepantalla-internet-seguro>
 17. Vera V, López C. La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. In Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital; 2021. pag. 97. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Victor-GilVera/publication/350499466_43.
 18. Moreira R, Carvalho T, Vale J, et al. Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Rev. Enfermería Global [internet] 2021; 64(1): 324-337. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324
 19. García D. La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes; 2020. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>
 20. Yovera A. Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. Journal of neuroscience and public Health [internet] 2023; 3(3): 409-417. Disponible en:
 21. Durán M, Delgadillo A. Redes sociales y efectos en la salud mental en adolescentes del colegio Ntra. Sra. de Lourdes, Los olivos 2022. [tesis de pregrado]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/114923>

22. Castro J. Adicción a redes sociales en adolescentes de nivel secundaria de una Institución Educativa Particular de Huancayo; 2022. [tesis de pregrado]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4804?locale-attribute=en>
23. Jiménez A, Ramírez L. Impacto de las redes sociales en los adolescentes del Asentamiento Humano Juan Velasco III Etapa, Chancay, 2021. [tesis de pregrado]. Disponible en: <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/5802>
24. García Y. Las redes sociales en línea y el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes en una Institución Educativa Pública, Jaén, 2022. [tesis de pregrado] disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/6099>
25. Balarezo M, Llivichuzca D. Las redes sociales como nueva opción de promoción de las microempresas en la ciudad de Cuenca; 2015 [tesis de pregrado] disponible en: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23958>
26. Hütt H. Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. Rev. Reflexiones [internet] 2012; 91(2): 121-128. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
27. Yvonne K, Zilanawala A, Booker C, Sacket A. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. eClinicalMedicine [internet] 2018; 6(1): 59-68. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
28. Delgado A, Ecurra L, Atalaya M, et al. Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Persona [internet] 2016; 1(19): 55-75. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810004.pdf>
29. Ecurra M, Salas E. Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Liberabit. [internet] 2014 Vol1; 20(1): 73-91. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
30. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades. Salud mental [internet] 2023. Disponible en: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/vigilancia-epidemiologica/salud-mental/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20su%20comunidad.>
31. Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. [internet] 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>.

32. Medina A, Tolentino R, Luy C. Cárdenas S, Muñoz J. Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿un problema existente? Revista Studium Veritatis [internet] 2022; 20(26): 47-59. Disponible en:
33. Ministerio de Salud. La depresión. [Internet] 2015. Disponible en: https://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/820_MS-PROM14.pdf
34. Olivares J. Anhedonia: una revisión conceptual. Asociación Española de Neuropsiquiatría. 1995; 15(52). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-159758>
35. Montoya M, Sol C. Autoestima. editor. México, D.F. Editorial Pax México, 2001 - 144 páginas.
36. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. [internet]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
37. Zeeni N, Doumit R, Abi J, Sanchez M. Media, technology use, and attitudes: Associations with physical and mental well-being in youth with implications for evidence-based practice. Worldviews on Evidence-Based Nursing. 2018; 15(4): 304-312.
38. Vega F. Situación, avances y perspectivas en la atención a personas con discapacidad por trastornos mentales en el Perú; 2022. Disponible en: <https://www.inism.gob.pe/investigacion/articulos/4.html>
39. Revista Panamericana de Salud Pública. La melatonina como hormona reguladora del sueño. Rev Panam Salud Pública. 2017; 1(3): 241-245.
40. Manzanero S. Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y como ello afecta a diferentes variables psicológicas 2022. [Tesis de pregrado] [citado 2025, mayo 15]. <http://hdl.handle.net/20.500.12880/3193>
41. García J, García F, Dias P. García A. La teoría de la Comparación Social como promotora de las conductas de salud: una aproximación teórica. 2021. Health and Addictions / Salud y Drogas, 21(2), 149-163. [citado 2025, mayo 15]. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.697>
42. Taylor J, Armes G. Comparación social en Instagram y su relación con la autoestima y la autoestima corporal. Discov Psychol 4, 126 (2024). [citado 2025, mayo 15]. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3>
43. Deci E, Ryan R. La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. University of Rochester. January 2000 American Psychologist Vol. 55 (1), 68-78. [citado 2025, mayo 15].

https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

44. Parent, N. Satisfacción de necesidades básicas a través de la interacción en redes sociales: un marco de desarrollo para comprender el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes. 2023. Desarrollo Humano, 67(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1159/000529449>
45. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. Sexta edición. México, 2014. Disponible en:
<https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
46. Hernández R., Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México, 2018. Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. Disponible en:
<https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
47. Álvarez P. Ética e investigación. Boletín virtual [Internet] 2018; 7 (2). Disponible en:
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434>.
48. Troya J, Periñan N, Sánchez P. “El impacto de las redes sociales en la salud mental. SANUM 2023, 7(1) 18-28. [consultado el 03 de diciembre del 2024]. Disponible en:
<https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/viewFile/710/461>
49. Maguiña A, Chávez A. El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos. 2024. Apuntes De Ciencia & Sociedad, 12(2), 46-64. Disponible en: <https://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/884>
50. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. 2020. Journal of Adolescent Health, 66(1), 28-35.
51. Organización Mundial de la Salud (OMS). Tiempo recomendado para el uso de pantallas. Ginebra, Suiza. 2023.
52. Ministerio de Salud. Riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional. [Nota de prensa 30 de setiembre de 2021]
53. Valkenburg, P. Meier, A. Beyens, I. Social Media Use and its Impact on Adolescent Mental Health: An Umbrella Review of the Evidence. Current Opinion in Psychology. 44. 10.1016/j.copsyc.2021.08.017. 2021. [Consultado el 10.12.2024]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/353993602_Social_Media_Use_and_its_Impact_on_Adolescent_Mental_Health_An_Umbrella_Review_of_the_Evidence

54. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Condiciones de vida en el Perú. Informe Técnico. Setiembre del 2024. [Consultado el 10.12.2024]. Disponible en: https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_condiciones_vida_iit24.pdf.

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024?	General: - Determinar la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024. Específicos: - Identificar el uso de redes sociales virtuales en los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén. - Describir la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén. - Establecer la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.	H1. La relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, es altamente significativa.	Variables: Variable 1: Redes sociales virtuales. Dimensiones: - Obsesión por las redes sociales - Control personal en el uso de las redes sociales - Uso excesivo de las redes sociales Variable 2: Salud mental de los adolescentes. Dimensiones: - Ansiedad y depresión - Anhedonia - Disfunción social	Tipo de estudio: Estudio no experimental de tipo correlacional, corte transversal. Población de estudio: Se desarrollo en una muestra de 144 estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén. Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario. Procesamiento: Programa Excel 2022 y estadístico SPSS versión 26.0. Criterio ético y rigor científico: Principio de respeto a las personas, beneficencia y justicia.

Anexo 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAEN ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO: REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024

Estimado estudiante, es grato dirigirme a usted y agradecerle de manera anticipada su colaboración en el llenado de este instrumento. Lea detenidamente cada pregunta y marque con un aspa (X) según sea su criterio. Le aseguramos que la información será confidencial y anónima.

Datos generales	Femenino	1	Edad	_____	Horas que usa las redes sociales: _____
	Masculino	2	Año de estudios	_____	Red social que más utiliza: _____

I. Uso de las redes sociales virtuales

Respuestas a considerar:

1. Nunca	2. Rara vez	3. A veces	4. Casi siempre	5. Siempre
----------	-------------	------------	-----------------	------------

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5
1	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más					
2	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales					
3	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales					
4	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días					
5	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
6	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
7	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					

8	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
9	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
10	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
11	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
12	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
13	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales					
15	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado					
16	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales					
17	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
18	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales					
19	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					
20	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)					
21	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					
22	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales					
23	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja					
24	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales					

II. Salud mental de los adolescentes

Nº	Dimensión: ansiedad/depresión	1	2	3	4
1	¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	No en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
2	¿Te has sentido constantemente agobiado y en tensión?	No en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
3	¿Has sentido que no puedes superar tus dificultades?	No en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
4	¿Se ha sentido poco feliz y deprimido?	No en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
	Dimensión: anhedonia y disfunción social				
5	¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos que lo habitual
6	¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	Mejor que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos útil que lo habitual	Mucho menos
7	¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	Más capaz que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos capaz que lo habitual	Mucho menos
8	¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?	Más que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos que lo habitual	Mucho menos
9	¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas?	Más capaz que lo habitual	Igual que lo habitual	Menos capaz que lo habitual	Mucho menos
10	¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	Más feliz que lo habitual	Aprox. lo mismo que lo habitual	Menos feliz que lo habitual	Mucho menos que lo habitual
	Dimensión: pérdida de confianza y autoestima				

11	¿Ha perdido confianza en sí mismo?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más
12	¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	No, en absoluto	No más que lo habitual	Bastante más que lo habitual	Mucho más

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 3**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FILIAL JAÉN****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo....., identificado (a) con DNI N°....., acepto participar en la Investigación “REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024”, realizado por la Ex alumna de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca MIRELIA CRISTINA GUEVARA AVELLANEDA.

El estudio tiene como objetivo: Determinar la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.

He recibido la información necesaria de parte de la investigadora, quien garantiza el secreto a la privacidad de los participantes. Por lo que declaro aceptar participar en la investigación.

Jaén, 06 de junio del 2024

Firma del participante

Firma de la investigadora

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 4**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA****FILIAL JAÉN****ASENTIMIENTO INFORMADO****Estimado(a) participante:**

La presente investigación titulada “Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya De La Torre - Jaén, 2024”, tiene como objetivo principal: Determinar la relación entre el uso de redes sociales virtuales y la salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén. Por tal motivo se necesita contar con su consentimiento para responder una serie de preguntas estructuradas de acuerdo al tema de investigación.

Su participación es estrictamente voluntaria. La información recopilada será utilizada solo con fines de estudio para el cual se le garantiza el anonimato. Se le agradece por su colaboración.

Jaén, 06 de junio del 2024

.....

Firma del participante

Anexo 5

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO


UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"
 Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1962
 Bolívar N° 1368 - Plaza de Armas - Tel: 431907
 JAÉN - PERÚ

COPIA

"Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia, y de la Conmemoración de las
 heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

Jaén, 10 de setiembre de 2024

OFICIO N° 0589 -2024-SJE-UNC

Señor
 LIC. PERCY JEAN FLORES VARILLAS
 DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
 VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN,

CIUDAD

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA
 APLICACIÓN DE ENCUESTA DE
 TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para expresarle mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que, la ex alumna MIRELIA CRISTINA GUEVARA AVELLANEDA, desarrollará el trabajo de investigación: "REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024", con fines de optar el título de Licenciada en Enfermería.

En este sentido, encontrándose en la etapa de ejecución del Proyecto y siendo necesario la aplicación del instrumento de investigación, solicito a usted, la autorización correspondiente para que la referida egresada pueda efectuar la aplicación de una encuesta, dirigido a las estudiantes del 4° y 5° grado del nivel secundaria, a partir de la fecha y/o durante el período que se requiera para la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



C.C: -Archivo.
 MAVS/rm.

Documento (s) E.A.P.E.: F.d.

Anexo 6

AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN-CAJAMARCA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE JAÉN
I.E.S. "VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE"-JAÉN
CÓDIGO MODULAR: 0668897



"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACION DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN y AYACUCHO"

EL DIRECTOR DE LA IES. "VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE" DE MORRO SOLAR, DISTRITO Y PROVINCIA DE JAÉN, UGEL JAÉN, REGIÓN CAJAMARCA, QUE AL FINAL SUSCRIBE;

CONSTANCIA

Que, la señorita :**MIRELIA CRISTINA GUEVARA AVELLANEDA**; ex alumna de la Especialidad de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Jaén , quien participó en la aplicación de una encuesta de Investigación "Redes Sociales Virtuales y Salud Mental de los Adolescentes", según documento con Registro N° 292 – del día 17 de setiembre del presente año, la encuesta fue aplicada a nuestros alumnos del Cuarto y Quinto el día 19 del mismo mes del presente año.

A quien agradecemos su valioso apoyo; así como la responsabilidad y puntualidad en el cumplimiento de sus actividades de acuerdo a la programación estipulada y otras labores encomendadas.

Se expide la presente a solicitud de la interesada, para los fines que estime conveniente.

Morro Solar, 17 de diciembre del 2024

PJFV/ D.
WAC/SD.
Hab/sec.
c.c.a.



[Signature]
Msc. Percy J. Flores Varillas
DNI: 27720538
DIRECTOR

CALLE MARIETA N° 599 MORRO SOLAR Cel.: 951665435

Anexo 7
DATOS COMPLEMENTARIOS

Tabla 8. Características sociodemográficas de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre - Jaén, 2024.

Características Sociodemográficas		Resultados	
		N	%
Edad	14	2	1.4
	15	37	25.7
	16	56	38.9
	17	46	31.9
	18	3	2.1
Género	Femenino	87	60.4
	Masculino	57	39.6
Año de estudio	4A	17	11.8
	4B	16	11.1
	4C	17	11.8
	4D	18	12.5
	5A	20	13.9
	5B	19	13.2
	5C	18	12.5
	5D	19	13.2
Horas que usa las redes sociales	0	2	1.4
	1	20	13.9
	2	41	28.5
	3	27	18.8
	4	24	16.7
	5	11	7.6
	6	9	6.3
	7	4	2.8
	8	4	2.8
	9	1	0.7
	10	1	0.7
Red social que más utiliza	0. Ninguna	3	2.1
	1. WhatsApp	33	22.9
	2. Facebook	54	37.5
	3. Instagram	13	9.0
	4. Tiktok	39	27.1
	5. Telegram	2	1.4

En la tabla 5, podemos observar las características sociodemográficas de los estudiantes de la I.E. Ramón Castilla y Marquesado N° 16001– Jaén, donde la mayoría de participantes son mujeres (60,4%), seguido de los varones (39,6%); con edades de 14 a 18 años, siendo en su mayoría de 16 (38,9%) y 17 años (39,1%); y 4 secciones de cuarto y quinto año de estudio. La mayoría utiliza las redes sociales durante 2 horas (28,5%), 3 horas (18,8%) y 4 horas (16,7%); y las redes sociales que más utilizan son Facebook (37,5%), WhatsApp (22,9%) y TikTok (27,1%).

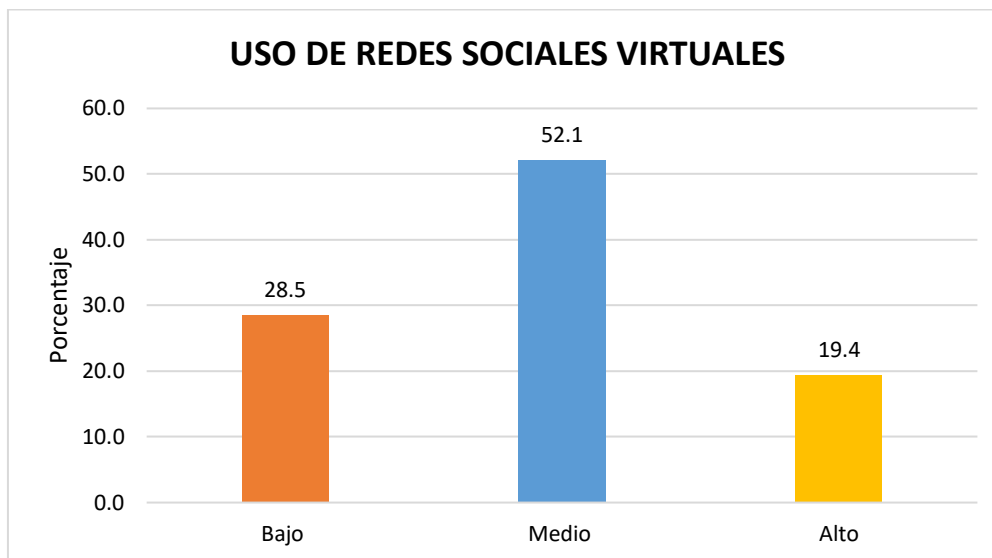
Tabla 9. Uso de redes sociales virtuales en los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.

Indicador	Nunca		Rara vez		A veces		Casi siempre		Siempre	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	62	43.1	56	38.9	20	13.9	6	4.2	0	0.0
No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales	69	47.9	42	29.2	20	13.9	8	5.6	5	3.5
Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales	67	46.5	47	32.6	22	15.3	7	4.9	1	0.7
Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días	18	13	25	17	40	28	34	23.6	27	18.8
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	86	60	41	28	12	8	4	2.8	1	0.7
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	29	20	35	24	33	23	21	14.6	26	18.1
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	73	51	32	22	24	17	12	8.3	3	2.1
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	49	34	43	30	27	19	14	9.7	11	7.6
Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	38	26	54	38	36	25	11	7.6	5	3.5
Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	45	31	44	31	29	20	11	7.6	15	10.4
Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	88	61	32	22	18	13	4	2.8	2	1.4
Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	46	32	45	31	35	24	12	8.3	6	4.2
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	65	45	53	37	16	11	9	6.3	1	0.7
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	64	44	37	26	28	19	9	6.3	6	4.2
Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado	57	40	55	38	18	13	10	6.9	4	2.8
Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales	116	81	15	10	10	7	1	0.7	2	1.4
Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	81	56	40	28	17	12	6	4.2	0	0.0
Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales	84	58	38	26	15	10	6	4.2	1	0.7
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	59	41	53	37	16	11	8	5.6	8	5.6
Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)	86	60	34	24	15	10	4	2.8	5	3.5
Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	58	40	37	26	26	18	14	9.7	9	6.3

Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales	77	53	38	26	19	13	9	6.3	1	0.7
Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja	53	37	52	36	24	17	8	5.6	7	4.9
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	64	44	52	36	16	11	11	7.6	1	0.7

En la Tabla 9, observamos que en su mayoría, el uso de las redes sociales virtuales en los adolescentes en estudio, se caracteriza por que señalan que **nunca**, necesito más tiempo destinado para estar conectado(a) a las redes sociales (43,1%), no dudan qué hacer al quedar desconectados de las redes sociales (47,9%), no se sienten ansiosos al quedar desconectados de las redes sociales (46,5%), aun cuando desarrollan otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales (60%), no descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales(51%), no me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales (61%), pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales (45%), me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales (44%); aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales (81%); necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales, descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales; cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a); siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales; invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales. Seguido de rara vez a las mismas interrogantes

Figura 1. Nivel de uso de redes sociales virtuales en los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.



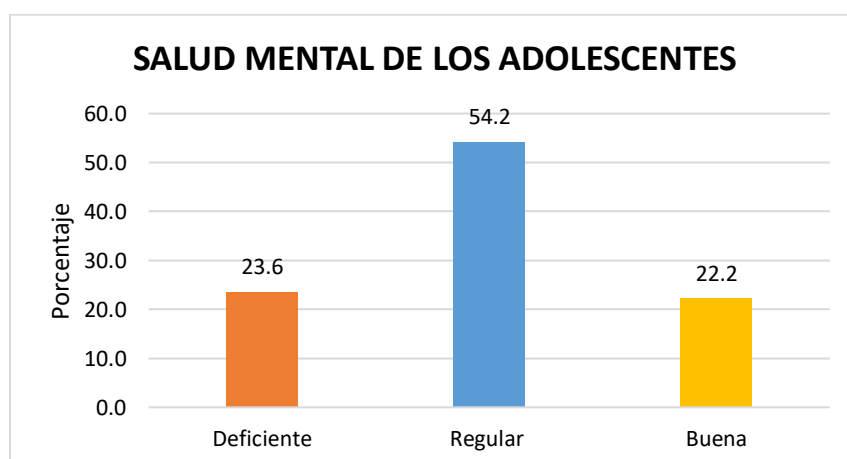
En la tabla 1, figura 1, se muestra que, del 100% (144) adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, el 28.5% (41) presentan un nivel bajo respecto al uso de redes sociales virtuales, por otro lado, el 52.1% (75) presentan un nivel medio y solo el 19.4% (28) presentan un nivel bajo de uso de redes sociales virtuales.

Tabla 10. Salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.

Indicador	No en absoluto		No más que lo habitual		Bastante más que lo habitual		Mucho más que lo habitual	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	58	40.3	53	36.8	26	18.1	7	4.9
¿Te has sentido constantemente agobiado y en tensión?	61	42.4	52	36.1	26	18.1	5	3.5
¿Has sentido que no puedes superar tus dificultades?	56	38.9	47	32.6	36	25.0	5	3.5
¿Se ha sentido poco feliz y deprimido?	48	33.3	49	34.0	31	21.5	16	11.1
¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	39	27.1	67	46.5	30	20.8	8	5.6
¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	46	31.9	63	43.8	27	18.8	8	5.6
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	66	45.8	49	34.0	24	16.7	5	3.5
¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?	47	32.6	64	44.4	26	18.1	7	4.9
¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas?	52	36.1	64	44.4	23	16.0	5	3.5
¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	49	34.0	72	50.0	18	12.5	5	3.5
¿Ha perdido confianza en sí mismo?	58	40.3	39	27.1	26	18.1	21	14.583
¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	65	45.1	47	32.6	11	7.64	21	14.583

En la Tabla 11 podemos observar que la salud mental de los adolescentes se caracteriza porque la mayoría en absoluto, las preocupaciones le han hecho perder mucho sueño (40,3%), ni se han sentido agobiados ni en tensión (42,4%), tampoco han tenido problemas para superar dificultades (38,9%), pero han sentido no tener capacidad para la tomar decisiones (45,8%), a pesar de eso no han perdido confianza en sí mismos (40,3%), ni tampoco en lo valiosos que son (45,1%).

Figura 2. Porcentaje del nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén.



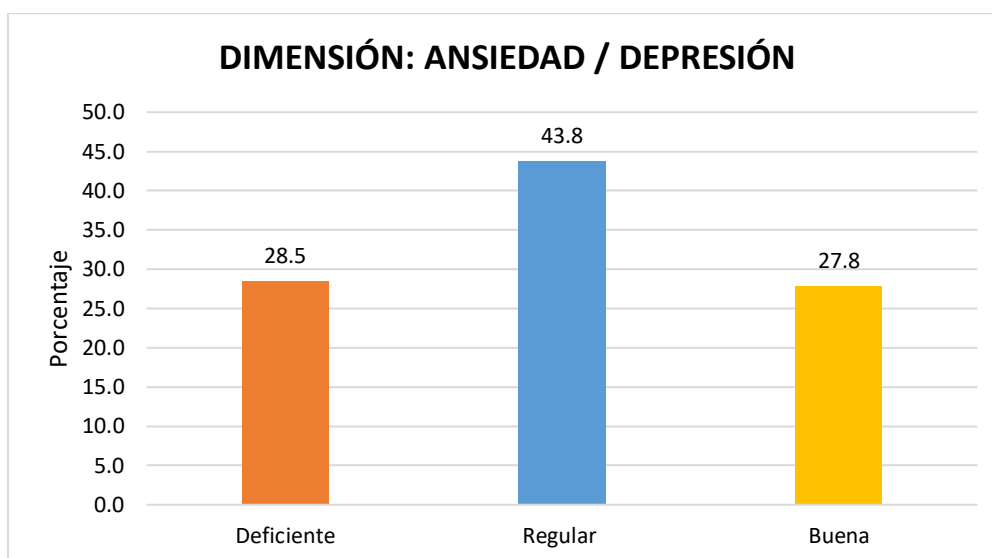
En la figura 2, se muestra que, del 100% (144) adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, el 23.6 (34) presentan un nivel deficiente respecto a la salud mental, por otro lado, el 54.2% (78) presentan un nivel regular y solo el 22.2% (32) presentan un nivel bueno de salud mental.

Tabla 11. Salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén según la dimensión ansiedad/depresión.

Indicador	No en absoluto		No más que lo habitual		Bastante más que lo habitual		Mucho más que lo habitual	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	58	40,3	53	36,8	26	18,1	7	4,9
¿Te has sentido constantemente agobiado y en tensión?	61	42,4	52	36,1	26	18,1	5	3,5
¿Has sentido que no puedes superar tus dificultades?	56	38,9	47	32,6	36	25,0	5	3,5
¿Se ha sentido poco feliz y deprimido?	48	33,3	49	34,0	31	21,5	16	11,1

En la tabla 11, se muestra que los adolescentes señalan que en absoluto sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño (40,3%), no se han sentido agobiados ni en tensión (42,4%), no han sentido problemas para superar dificultades, y tampoco han sentido afectación a su felicidad ni depresión.

Figura 3. Porcentaje del nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén según la dimensión ansiedad/depresión.



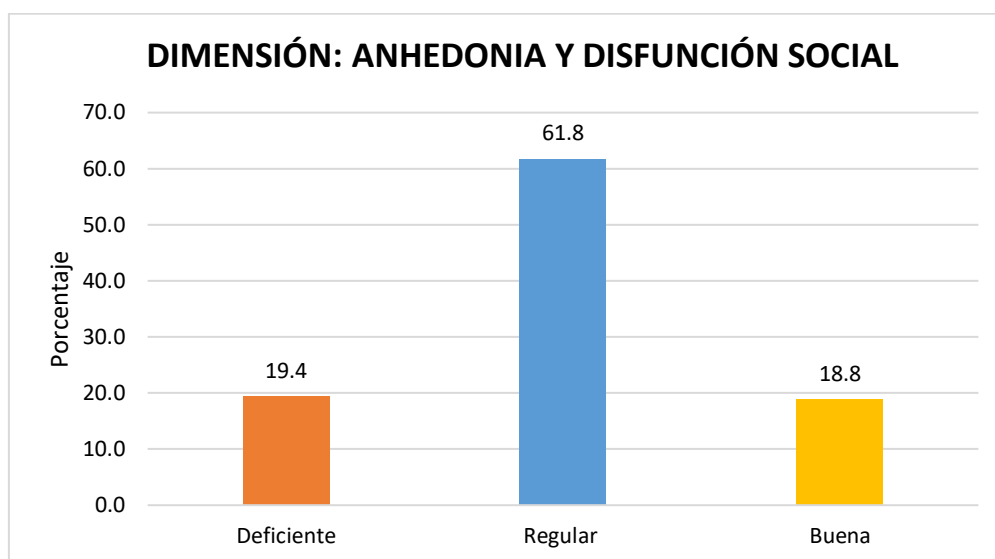
En la tabla 5, figura 3, se muestra que, del 100% (144) adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, el 28.5 (41) presentan un nivel deficiente respecto a la dimensión ansiedad / depresión, por otro lado, el 43.8% (63) presentan un nivel regular y solo el 27.8% (40) presentan un nivel bueno de salud mental según la dimensión ansiedad/depresión.

Tabla 12. Salud mental según indicadores de la dimensión anhedonia y disfunción social, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Indicador	Mucho menos que lo habitual		Menos que lo habitual		Igual que lo habitual		Mejor que lo habitual	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?	39	27,1	67	46,5	30	20,8	8	5,6
¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	46	31,9	63	43,8	27	18,8	8	5,6
¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	66	45,8	49	34,0	24	16,7	5	3,5
¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?	47	32,6	64	44,4	26	18,1	7	4,9
¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas?	52	36,1	64	44,4	23	16,0	5	3,5
¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	49	34,0	72	50,0	18	12,5	5	3,5

En la tabla 12, se aprecia que la mayoría de adolescentes, responde que menos que la habitual, ha podido concentrarse bien en lo que hace (46,5%), ha sentido que está jugando un papel útil en la vida (43,8%), se ha sentido capaz de tomar decisiones (34%), ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día (44,4%), ha sido capaz de hacer frente a sus problemas (44,4%) y se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias (50%). Seguido de respuestas a las mismas interrogantes con mucho menos que lo habitual

Figura 4. Porcentaje del nivel de salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén según la dimensión anhedonia y disfunción social



En la Figura 4, se muestra que el 61.8% (89) de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, presentan un nivel regular, seguido del 19,4% (28) con un nivel deficiente y solo el 18,8% (27) presentan un nivel bueno de salud mental, respecto a la dimensión anhedonia y disfunción social.

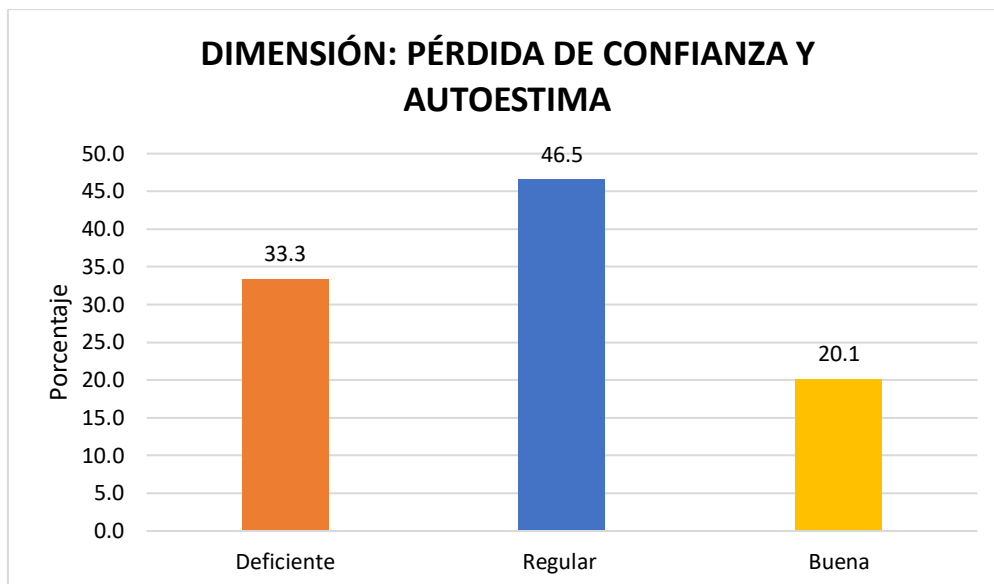
Tabla 13. Salud mental según indicadores de la dimensión pérdida de confianza y autoestima, en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.

Indicador	No en absoluto		No más que lo habitual		Bastante más que lo habitual		Mucho más que lo habitual	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
¿Ha perdido confianza en sí mismo?	58	40,3	39	27,1	26	18,06	21	14,6
¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	65	45,1	47	32,6	11	7,63	21	14,6

En la Tabla 13, observamos que el 40,3% de los adolescentes señalan que no han perdido confianza en sí mismos, seguido de un 27,1% que indican que no más que lo habitual han perdido confianza en si mismos. Por otro lado el 45, 1% señalan que no han pensado en

absoluto ser personas que no valen nada, seguido de un 32,6% que indican que no mas de lo habitual han pensado ser personas sin valor.

Figura 5. Nivel de salud mental según la dimensión pérdida de confianza y autoestima de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre – Jaén, 2024.



En la Figura 5, se muestra que, del 100% (144) adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre, el 46,5% (67) presentan un nivel regular, el 33,3% (48) tienen un nivel deficiente y solo el 20,1% (29) presentan un nivel bueno de salud mental según la dimensión pérdida de confianza y autoestima.

FOTOGRAFIAS QUE ACREDITAN EL RECOJO DE DATOS





Anexo 8

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

“Norte de la universidad peruana”

Av. Atahualpa N° 1050

Repositorio digital institucional

Formulario de autorización

1. Datos del autor:

Nombres y apellidos: Mirelia Cristina Guevara Avellaneda

DNI N°: 75785723

Correo electrónico: mguevara15_2@unc.edu.pe

Teléfono: 929440749

2. Grado, título o especialidad

☐

Bachiller

☒

Título

☐

Magister

☐

Doctor

3. Tipo de investigación

☒

Tesis

☐

Trabajo académico

☐

Trabajo de investigación

☐

Trabajo de suficiencia profesional

Título: Redes sociales virtuales y salud mental de los adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya De La Torre - Jaén, 2024.

Asesor: Dr. Emiliano Vera Lara

DNI N°: 27740444

Código ORCID: 0000-0002-2589-4368

Año: 2024

Escuela Académico/ Unidad: Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén

4. Licencias

a) Licencia Estándar

¹Tipos de investigación

Tesis: Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería.

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una Licencia no exclusiva para reproducir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición al público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido o por conocer, a través de los diversos servicios previstos de la universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre de los autores del trabajo de investigación, y no hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

- ☒ Si, autorizo que se deposite inmediatamente.
☐ Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha.
☐ No autorizo.

b) licencias Creative Commons²

- ☒ Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.
☐ No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.



Firma

21 de Mayo del 2025

²Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1962
Bolívar N° 1368 - Plaza de Armas - Telf. 431907
JAEN - PERU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA

En Jaén, siendo las 4:05 pm del 07 de mayo del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente del auditorium principal de la Escuela Académico Profesional de Enfermería – Sede Jaén, de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

REDES SOCIALES VIRTUALES Y SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE - JAÉN, 2024.

Presentado por la Bachiller: **MIRELIA CRISTINA GUEVARA AVELLANEDA**

Siendo las 6:00 pm del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: BUENO, con el calificativo de: Dieciséis, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra APTA para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	<u>Dra. Albila Beatriz Domínguez Palacios</u>	<u>[Firma]</u>
Secretario(a):	<u>Lic. Enf. Marleny E. Miranda Castro</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal:	<u>M.Cs. Wilmer Vicente Abad</u>	<u>[Firma]</u>
Accesitaria:		
Asesor (a):	<u>Dr. Emiliano Vera Lara</u>	<u>[Firma]</u>
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)

REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)

DESAPROBADO (10 a menos)