

REPÚBLICA DEL ECUADOR



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO**



**MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA CON MENCIÓN ENFERMERÍA
FAMILIAR Y COMUNITARIA**

**TEMA: USO DE REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DE LOS
ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAHUASQUÍ, 2024**

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magister en Salud Pública con
Mención Enfermería Familiar y Comunitaria

AUTOR: Karina Abigail León Mena

DIRECTOR: Msc. Maritza Marisol Álvarez Moreno

ASESOR: Msc. Eva Consuelo López Aguilar

IBARRA – ECUADOR

2025

DEDICATORIA

A mis padres, Arsenio y Sandra, por orar siempre por mí y por darme más de lo que ellos han recibido, ser mi apoyo incondicional y acompañarme en cada paso para cumplir con mis propósitos y sueños.

A mi esposo Xavier por ser mi cómplice y compañero en cada paso, por motivarme y no dejarme sola en ningún momento.

A mi hijo Emilio para que cada logro alcanzado, lo tome como ejemplo y por ser testigo fiel desde el inicio hasta el final de este hermoso viaje.

A mis hermanas Yadira y Dayana, por ser mi compañía y un gran apoyo.

A mí misma, porque este logro comprueba que los sueños si se cumplen y más cuando te has esforzado y pides a Dios y a la Virgencita que te ayude a salir adelante.

Karina Abigail León Mena

AGRADECIMIENTO

A mi padre celestial Dios y a la Virgencita María, por la salud, gracia y bendiciones en todo el transcurso de mi carrera y de mi vida.

A mis padres, por su amor incondicional y su apoyo moral. Su fe en mí, incluso en los momentos más difíciles, ha sido el pilar de este logro.

A mi tutora de tesis Msc. Maritza Álvarez y a mi asesora de tesis Msc. Eva López, que con su experiencia, comprensión y paciencia contribuyeron en el complejo y gratificante camino de la investigación, por ser mis guías y consejeras, por enseñar con paciencia y cariño, no tengo palabras para expresar mi gratitud por su inmenso apoyo durante este viaje.

A mis docentes, por compartir sus enseñanzas y transmitir sus conocimientos con paciencia y amor durante todo el transcurso de aprendizaje en esta noble profesión.

Karina Abigail León Mena

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	1004266621		
APELLIDOS Y NOMBRES	León Mena Karina Abigail		
DIRECCIÓN	Cahuasquí, calle García Moreno y Antonio José de Sucre		
EMAIL	kaleonm@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO	NA	TELÉFONO MÓVIL:	09684259000

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024”
AUTOR (ES):	Karina Abigail León Mena
FECHA: DD/MM/AAAA	04-02-2025
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA DE POSGRADO	Maestría en Salud Pública con Mención Enfermería Familiar y Comunitaria
TÍTULO POR EL QUE OPTA	Magíster en Salud Pública con Mención Enfermería Familiar y Comunitaria
DIRECTOR/ ASESOR	Msc. Maritza Marisol Álvarez Moreno Msc. Eva Consuelo López Aguilar

CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, 04 días del mes de febrero del año 2025

EL AUTOR:

Firma:

Nombre: Karina Abigail León Mena

CONFORMIDAD CON EL DOCUMENTO FINAL

Ibarra, 04 febrero del 2025

Dra. Lucia Yépez
Decana Facultad de Postgrado

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señora Decana:

Nos permitimos informar a usted que revisado el trabajo Final de grado “USO DE REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAHUASQUÍ, 2024” del maestrante Karina Abigail León Mena de la Maestría de Salud Pública con mención Enfermería Familiar y Comunitaria, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,

	Apellidos y Nombres	Firma
Director/a	Msc. Maritza Marisol Álvarez Moreno	
Asesor/a	Msc. Eva Consuelo López Aguilar	
Autor	Karina Abigail León Mena	

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Msc. Maritza Marisol Álvarez Moreno, certifico que la estudiante Karina Abigail León Mena con cédula 1004266621 ha elaborado bajo mi tutoría la sustentación del trabajo de grado titulado: Uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodologías dispuestas en el reglamento del título a obtener, por lo tanto, autorizo la presentación a la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, 04 febrero de 2025

Msc. Maritza Marisol Álvarez Moreno

Director

APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo, Msc. Eva Consuelo López Aguilar, certifico que la estudiante Karina Abigail León Mena con cédula 1004266621 ha elaborado bajo mi asesoría la sustentación del trabajo de grado titulado: Uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodologías dispuestas en el reglamento del título a obtener, por lo tanto, autorizo la presentación a la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, 04 febrero de 2025

Msc. Eva Consuelo López Aguilar

Asesora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	iv
CONSTANCIAS	v
CONFORMIDAD CON EL DOCUMENTO FINAL.....	vi
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	vii
APROBACIÓN DEL ASESOR.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA	1
1.1 Problema de Investigación.....	1
1.2 Interrogantes de la Investigación	3
1.3 Objetivos.....	4
1.3.1 Objetivo General	4
1.3.2 Objetivos Específicos	4
1.4 Justificación	5
CAPÍTULO II.....	7
MARCO REFERENCIAL	7
2.1 Antecedentes	7

2.2 Marco Teórico.....	11
2.2.1 Los Adolescentes	11
2.2.1 Definiciones de La Salud	11
2.2.2 Redes Sociales	13
2.2.3 Teoría de Enfermería.....	14
2.3 Marco Legal y Ético	16
2.3.1 Constitución de la República del Ecuador 2008	16
2.3.2 Ley Orgánica de Salud	17
2.3.3 Objetivos del Desarrollo Sostenible	17
2.3.4 Plan Creación de Oportunidades	17
2.3.5 Código Deontológico del CIE para la profesión de Enfermería	18
CAPÍTULO III	19
MARCO METODOLÓGICO	19
3.1 Descripción del área de estudio	19
3.1.1 Ubicación Geográfica.....	19
3.1.2 Historia de la Parroquia de Cahuasquí	19
3.1.3 Población de la Parroquia de Cahuasquí	19
3.1.4 Salud.....	20
3.1.5 Educación	21
3.2 Enfoque y tipo de investigación.....	21
3.3 Procedimientos de Investigación	22
3.3.1 Hipótesis.....	22
3.3.2 Definición y operacionalización de variables.....	23
3.3.3 Métodos	24
3.3.4 Técnicas	25

3.3.5 Instrumento.....	25
3.3.6Procesamiento de datos	26
3.4 Consideraciones Bioéticas	26
CAPÍTULO IV	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
4.1 Análisis sociodemográfico	27
4.2. Efectos en la Salud.....	28
4.3. Uso de redes sociales	33
CAPÍTULO V	38
PROPUESTA	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS	53
ANEXOS	60
Anexo A. Consentimiento Informado.....	60
Anexo B. Cuestionario.....	62
Anexo C. Operacionalización de variables.....	69
Anexo D. Aprobación de la Unidad Educativa Cahuasquí.....	77
Anexo E. Consentimiento informado, firmado por tutores legales	78
Anexo F. Archivo fotográfico.....	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos sociodemográficos.....	27
Tabla 2 Conducta previa relacionada	28
Tabla 3 Factores personales.....	30
Tabla 4 Problemas asociados al uso de redes sociales	32
Tabla 5 Obsesión a las redes sociales	33
Tabla 6 Falta de control personal en el uso de redes sociales	35
Tabla 7 Uso excesivo de las redes sociales	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapa Base Parroquia de Cahuasquí.....	20
Figura 2 Parroquia de Cahuasquí	20
Figura 3 Entrega de Consentimiento Informado a los estudiantes	79
Figura 4 Aplicación de la encuesta a los estudiantes	79

RESUMEN

USO DE REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAHUASQUÍ, 2024

Autor: Karina Abigail León Mena

Director: Msc. Maritza Marisol Álvarez Moreno

Año: 2025

El uso intensivo de redes sociales está asociado con diversas implicaciones para el bienestar físico y emocional de los jóvenes. Por un lado, estas plataformas ofrecen oportunidades para la interacción social y la autoexpresión, permitiendo a los adolescentes conectarse con sus pares y compartir experiencias. **Objetivo:** Determinar los efectos en la salud de los adolescentes por el uso de redes sociales en la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024. **Método:** Descriptivo, transversal y cuantitativo; n= 155 con muestreo no probabilístico; se aplicó un cuestionario estructurado y validado Alfa de Cronbach de 0,847. **Resultados:** Socio demográficamente se observó que la edad predominante fue la segunda etapa de la adolescencia 15-19 años, de género femenino, su escolaridad abarcó desde 1ro hasta 3ro de educación de bachillerato, residen en zonas rurales y con una estructura familiar establecida principalmente por sus padres. La mayoría de los estudiantes acceden a las redes sociales a través de sus celulares, con más del 60% conectándose varias veces al día y algunos permaneciendo en línea de manera continua. Los estudiantes reportan sentirse ansiosos, entretenidos o estresados después de su tiempo en redes y experimentan síntomas negativos como estrés y desmotivación. **Conclusiones:** La falta de control personal y el uso excesivo sugieren la posibilidad de dependencia o conducta adictiva hacia las redes sociales, se asocian estos patrones como consecuencias para la salud mental y emocional, como estrés, ansiedad y bajo rendimiento académico.

Palabras clave: Estudiantes, Redes sociales, Influencia, Adolescentes

ABSTRACT**USE OF SOCIAL NETWORKS AND THEIR EFFECTS ON THE HEALTH OF ADOLESCENTS AT THE CAHUASQUÍ EDUCATIONAL UNIT, 2024.****Author:** Karina Abigail León Mena**Director:** Msc. Maritza Marisol Álvarez Moreno**Year:** 2025

The intensive use of social networks has significant implications for the physical and emotional well-being of adolescents. While these platforms facilitate social interaction and self-expression, allowing young people to connect with peers and share experiences, they also pose risks to mental health. **Objective:** To examine the effects of social network use on the health of adolescents at the Cahuasquí Educational Unit, 2024. **Methods:** This descriptive, cross-sectional, and quantitative study involved a non-probabilistic sample of 155 participants. Data were collected using a structured and validated questionnaire, with Cronbach's alpha values of 0.847 ensuring reliability. **Results:** The study identified that most participants were in the late adolescence stage (ages 15–19), predominantly female, enrolled in 1st to 3rd years of high school, residing in rural areas, and living in households primarily composed of their parents. The majority accessed social networks via mobile phones, with over 60% logging in multiple times daily, and some remaining continuously online. Adolescents reported feeling anxious, entertained, or stressed after using social networks, with notable negative effects such as stress, demotivation, and other emotional symptoms. **Conclusions:** The findings indicate a lack of personal control and excessive use of social networks, suggesting patterns of dependence or addictive behavior. These patterns are associated with adverse effects on mental and emotional health, including increased levels of stress, anxiety, and diminished academic performance.

Keywords: Students, Social networks, Influence, Adolescents.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Problema de Investigación

En la actualidad se estima que aproximadamente 5000 millones de personas son usuarias de al menos una red social, lo cual equivale al 62.3% de la población mundial, procedentes en gran parte de Europa, Asia y América. China alberga aproximadamente el 20% del total de usuarios de internet del mundo, así también entre las tres primeras redes sociales que encabezan la clasificación mundial se encuentran *WhatsApp* con el 15.7% de preferencia de los usuarios como plataforma social, seguido de *Instagram* con un 14,8% y *Facebook* con el 14,5% (Digital Global, 2022).

El ranking de redes sociales más utilizadas en millones de usuarios a nivel mundo está liderada por Facebook con 2.958; YouTube 2.514; WhatsApp 2000; Instagram 2000; TikTok 1052. En Europa el uso de redes sociales está liderado por YouTube con 40.7 millones de usuarios, seguido de WhatsApp con 35.8 millones y Facebook con 19.4 millones, así mismo, en América Latina países como México supera el ranking de usuarios en Facebook con 89.7 millones, seguido de WhatsApp 80.6 millones e Instagram con 51.3 millones. (Javier de Miguel, 2024). En Ecuador, el 91% de la población utiliza las redes sociales en su teléfono inteligente, en cuanto a grupos etarios, las personas situadas en edades de 15 a 29 años son quienes más utilizan redes sociales en sus dispositivos con 94.1 %, seguido de la población de 15 años con un 93% (Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información, 2020).

Los jóvenes que nacieron en la era digital consideran a las redes sociales como parte importante de su vida, pues son un medio poderoso para poder relacionarse con los demás y su uso cada vez es más frecuente en la vida cotidiana y por consiguiente termina influyendo en la manera de interacción social y que de una u otra manera podría causar algún tipo de daño de en la salud o incluso volverse adictiva. Del mismo modo, los adolescentes se arriesgan fácilmente a ciertos riesgos derivados de las redes sociales como son el cyberbullyn, suplantación de identidad, grooming, el sexting que es una práctica en donde se lleva a cabo conversaciones de contenido sexual que incluyen imágenes entre otros

riesgos. Por ende, no solamente es importante el bienestar físico de los adolescentes si no también el bienestar psicológico ya que el mal uso de las redes sociales puede influenciar en la personalidad y formación de los jóvenes de hoy en día pues estas funcionan a veces como un espejismos que promueve falsas expectativas mostrando un mundo feliz y pleno de experiencias, sino que además hacen cree que ese mundo es alcanzable tomando atajos rápidos (de Freitas et al., 2021).

En la actualidad la mayoría de las personas son conscientes de un nuevo problema de salud mental que cada día es más usual en la población, la dependencia psicológicas o comúnmente conocidas como adicciones sin sustancias como son: al teléfono móvil, a las tecnologías, al internet, a los videojuegos, etc. Se han convertido en problemas que afectan a las relaciones sociales, familiares, interpersonales, afectivas, al trabajo y en los niños y adolescentes en el rendimiento escolar. Los niños, adolescentes, jóvenes y adultos han desarrollado comportamientos adictivos a las redes sociales, se observa que permanentemente se mantienen alertas a lo que sucede en estos entornos virtuales mirando el Smartphone en todo momento, incluso en circunstancias inapropiadas como; durante las clases, en la cena, en reuniones familiares, en celebraciones religiosas entre otras, sintiéndose ansiosos o irritables, pueden permanecer durante periodos largos de tiempo inclusive sin comer o privándose del sueño (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014).

Una red social es un servicio en línea que permite a las personas o usuarios crear un perfil, conectarse con otras personas, ver y navegar en varios tipos de información. El uso de redes sociales por un tiempo excesivo según varios estudios se asocia a bajos niveles de bienestar, diferenciando dos formas de uso activas y pasivas, el uso activo apunta a actividades que facilitan el intercambio directo con otros en especial en Facebook como publicar actualizaciones de estado, comentar publicaciones, dar “likes”; por el contrario, el uso pasivo refiere al consumo de información ver publicaciones “scrolling”, aumentando sentimientos de soledad, síntomas de depresión entre otros. El uso pasivo de redes tiende afectar a los usuarios porque las personas tienden a mostrarse de un modo excesivamente virtuoso es decir publicar en su mayoría aspectos positivos de su vida (logros) con más frecuencia que los negativos (fracasos) por ende, exponerse a contenidos positivos sobre los

demás tiende a provocar envidia una emoción comúnmente asociada a malestar y bajos niveles de bienestar (Lupano Perugini & Castro Solano, 2023).

“La forma en que nos comunicamos está en constante evolución. Las tecnologías de la información y de la comunicación y las redes sociales intervienen directamente en la cultura de un país” (Maldonado Barea et al., 2019), las redes sociales tienen un crecimiento constante lo cual permite romper las barreras geográficas, la comunicación frente a frente cada vez más está siendo reemplazada por todo tipo de sistemas virtuales y que hoy en día nos permiten la interacción entre personas de forma instantánea y no necesariamente de forma presencial.

En la actualidad, los adolescentes forman parte del colectivo de mayor consumo y uso de la tecnología y redes sociales, el inicio en el uso de estas tecnologías se va produciendo cada vez más en edades más tempranas convirtiéndose en un hábito generalizado (García-Jiménez et al., 2020).

Por esta razón la problemática que se pretende resolver es: ¿Cuáles son los efectos en la salud de los adolescentes por el uso de redes sociales en la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024?

1.2 Interrogantes de la Investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí?

¿Cuáles son los tipos de redes sociales más utilizadas por los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí?

¿Cuáles son los problemas de salud asociados al uso de redes sociales en los adolescentes?

¿Cuál es la estrategia de prevención para disminuir los efectos nocivos en la salud de los adolescentes por el uso de redes sociales?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar los efectos en la salud de los adolescentes por el uso de redes sociales en la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar socio demográficamente al grupo en estudio.
- Identificar los tipos de redes más utilizados por los adolescentes.
- Establecer los problemas de salud asociados al uso de redes sociales en los adolescentes.
- Diseñar una estrategia de prevención para disminuir los efectos nocivos en la salud de los adolescentes.

1.4 Justificación

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a todas las personas del mundo comunicarse e interactuar virtualmente

Las redes sociales son consideradas un aspecto importante de la vida moderna, en la actualidad es muy raro encontrar personas que no tengan un perfil en al menos una de las plataformas digitales como son WhatsApp, Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, o Twitter pues estas hoy en día son parte fundamental en la forma en la que muchas personas comprenden el mundo, Sin embargo, su rápida expansión y su uso desde edades muy tempranas está causando preocupación por las posibles consecuencias que puede acarrear el uso indiscriminado de estas redes sociales en la salud de los jóvenes, a pesar de que pueden tener aspectos positivos y beneficiosos lo cierto es que muchos adolescentes ya no pueden entender el mundo sin el uso de las redes sociales y por lo tanto puede ser que las redes sociales dejen de ser simples herramientas para pasar a convertirse en una pieza fundamental central de nuestras vidas.

Los beneficiarios directos en este proyecto de investigación son los adolescentes de 10 a 19 años de la Unidad Educativa Cahuasquí que usen al menos una red social y los beneficiarios indirectos son los docentes y los padres de familia porque con la investigación ayudaremos a identificar ciertos riesgos en los que pueden verse involucrados los jóvenes por el uso de redes sociales, es decir, entre más conocimiento se obtenga y se comparta entre la comunidad educativa estos problemas podrían prevenirse a través de la educación en conjunto tanto en cuestiones técnicas como éticas, también ayudara a mejorar la relación entre docentes, estudiantes y padres de familia.

La investigación fue viable porque se contó con la aprobación de las autoridades de la Universidad Técnica del Norte y la autorización de los padres de familia y autoridades de la Unidad Educativa Cahuasquí y factible porque dispusimos de una serie de recursos humanos, técnicos y tecnológicos y también con el tiempo suficiente para el desarrollo del trabajo descrito, lo cual permitió conocer los efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí por el uso de las redes sociales, también identificamos los tipos de redes sociales más utilizadas por los adolescentes lo cual nos ayuda a desarrollar

intervenciones de enfermería encaminadas a la prevención de riesgos y problemas de salud por el uso constante de estas plataformas.

Finalmente, la presente investigación estará enmarcada en la línea de investigación de salud y bienestar de la Universidad Técnica del Norte.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 Antecedentes

Según un estudio realizado en Madrid en la Universidad Rey Juan Carlos en el año 2020, el investigador nos menciona que el acceso a dispositivos móviles y aplicaciones online cada vez es más frecuente por parte de los jóvenes, su artículo aborda ciertas características y usos que los menores realizan en sus dispositivos y el acceso a redes sociales. Por otra parte, los datos obtenidos en este artículo fueron mediante el uso de una encuesta a los jóvenes matriculados en Educación Secundaria en la Comunidad de Madrid mediante un muestreo estratificado por conglomerados.

Los resultados evidenciaron que la edad en la que los jóvenes tuvieron acceso a un Smartphone fue en su mayoría a los 12 años con un 34%, seguido de los 11 años con el 26,4% y la edad de 10 años con un 18% lo que nos sitúa que la edad media de acceso a un Smartphone es de 11 años. En lo que refiere al uso o acceso a redes sociales el 49% manifestó que fue a la edad de 11, seguido de un 26.2 % quienes dijeron que el uso de redes sociales lo hicieron a la edad de 12 años, así también, con un menor porcentaje se manifestó la edad de 9 a 10 años que corresponde al 16%, y por último el 6.3% que corresponde al inicio de uso de redes sociales antes de los 8 años. Por otro lado, la frecuencia de actividades realizadas en internet arrojó valores de 65.4% de jóvenes que se dedican a escuchar música en plataformas como Spotify, seguido de actividades como mirar memes con el 38.5%, luego se encontraba jugar juegos online con el 35.7%, seguido de actividades como descargar o ver películas o series con el 35.2% entre los porcentajes más altos, sin embargo, hubieron jóvenes que manifestaron consultar información de actualidad online como noticias con el 20.7% seguido de acceder a páginas de sexo/ o adultos con el 10.4% y con el porcentaje más bajo correspondiente al 4.8% se encontraba acceder a páginas de apuestas de casino o deporte (García-Jiménez et al., 2020, pág.274).

En un estudio publicado por la Revista Seapa Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes en mayo del 2020, nos habla sobre los efectos sociales y emocionales que causa el uso de las redes sociales en los adolescentes, el autor manifestó haber utilizado un estudio de tipo descriptivo transversal y una muestra de 324 jóvenes en edades de 14 y 16

años de diferentes centros educativos de la ciudad de Oviedo, obteniendo resultados de que el 76% de los jóvenes encuestados se conectaban diariamente a las redes sociales, seguido de un 66.7% que manifestó que su vida sentimental ha mejorado tras el uso de estas plataformas digitales. Así también, algunas de las mujeres encuestadas manifestaron que se sentían mal por la clase de comentarios y fotos colgadas en la red, también el 83.9% de los jóvenes manifestó que tienen el acceso restringido a su perfil social, sin embargo, un porcentaje considerable equivalente al 65.5% manifestó que sus padres no les controlan el uso de las redes sociales (Nerea et al., 2020, pág.18).

En un estudio publicado en el año 2021 por la revista Tecnología Ciencia y Educación titulado Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes, se realizó una revisión bibliográfica para analizar el impacto que tienen las redes sociales en los jóvenes en donde no todos los autores estuvieron de acuerdo en que el uso de las redes sociales pueda considerarse una conducta adictiva ellos manifestaron que se suele confundir la dependencia a una tecnología con la adicción a una conducta, por otra parte se encontró a un grupo de autores que manifestaron que existe adicción a los dispositivos móviles y al internet (Valencia-Ortiz et al., 2021, pág.90).

En un estudio publicado por la Revista RiiTe en el año 2020, Percepción de actitudes nocivas en el uso de las redes sociales en los jóvenes adolescentes el autor manifestó que hoy en día las tecnologías nos han hecho adaptar a nuevas formas de comunicación e información convirtiéndonos en personas que dependen de una red social, causando gran preocupación el uso prematuro de las redes sociales por parte de los menores jóvenes y adolescentes por el intercambio de información en este contexto digital.

Los jóvenes adolescentes se encuentran inmersos en las redes sociales a través de sus dispositivos móviles. El objetivo de la investigación se centra en analizar la percepción de actitudes nocivas entre los jóvenes adolescentes en las redes sociales. Para ello, se han seleccionado una muestra de 202 estudiantes del nivel educativo de secundaria obligatoria a quienes se les ha aplicado un cuestionario mixto (alfa 0.78) del que se ha seleccionado las unidades de información cualitativa de la narrativa de los informantes claves. Los resultados muestran que los estudiantes han percibido agresiones a través de insultos y

amenazas por compartir archivos fotográficos (46.03%) en las principales redes sociales como son Instagram (61.4%) y WhatsApp (26.2%). Estas agresiones que sufren los estudiantes se pueden solventar si se desarrolla una formación en la inclusión digital desde edades tempranas. Esto permitirá un uso adecuado de los dispositivos móviles y una comunicación e intercambio de información en las redes sociales desde actitudes positivas. Se requiere una inclusión digital de los estudiantes para el uso crítico de los archivos que comparten a través de las redes sociales (Sánchez Romero & López Berlanga, 2020, pág.8).

Según un artículo publicado por la revista Explorador Digital realizado en Ecuador en el año 2022, de título Redes sociales e identidad cultural, análisis de incidencia en adolescentes de Ecuador, los investigadores mencionan que el uso de las redes sociales ha influenciado en la conducta de muchos jóvenes y también los ha alejado de su propia cultura, pues sabemos que las redes sociales exponen a los jóvenes que son quienes más las usan a una influencia negativa o positiva según su uso, lo cual ha convertido a estas plataformas digitales en el medio de intercambio de información tanto en el ámbito social, personal y cultural.

El estudio que se realizó fue de enfoque cuantitativo, y de diseño no experimental, la población que participo en este estudio estuvo conformada por estudiantes de la Unidad Educativa Octavio Cordero Palacios del primer año de bachillerato, dentro de los resultados obtenidos se pudo evidenciar que entre las redes sociales más utilizadas se destaca con el 39.3% Facebook, seguido de un porcentaje de 32.1% de estudiantes que manifestó usar WhatsApp, con un porcentaje más bajo pero no menos importante con el 21.4% los estudiantes eligieron la plataforma de TikTok, y por ultimo con menor porcentaje el 7.1% manifestaron usar Instagram (Arévalo Cabrera et al., 2022, pág.17).

Según artículo publicado por la revista Estudios Psicológicos en el año 2021 titulado, Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era, nos menciona que uno de los más grandes avances de la historia es la tecnología, porque permite que las personas estén en contacto y mantengan una comunicación latente pese a estar en diferentes partes del mundo, la creación de este tipo de tecnología ha permitido fortalecer algunos aspectos de la vida tanto en lo social, en lo político, en lo económico en lo familiar por el simple hecho de traspasar fronteras y

distancias inmensas mediante las redes de conexión. Sin embargo, estas redes generan altos riesgos en la integridad de las personas pues sabemos que son plataformas abiertas que no distinguen género, ni edad ni estratos social por lo que algunas personas que se introducen en este mundo de tecnología pueden tener un alto grado de desconocimiento de lo bueno o malo, por no tener un asesoramiento sobre el manejo de estas los riesgos a los que se exponen las personas con mayor frecuencia son robos, estafas, violaciones, acoso, extorciones entre los más comunes.

El estudio de la investigación fue de tipo cualitativo, con un instrumento de entrevista a una población de 210 adolescentes de las diferentes instituciones del municipio de Cajicá en Cundinamarca, dentro de los resultados obtenidos se pudo encontrar que la disponibilidad de acceso la mayoría de adolescentes tienen un dispositivo móvil del cual obtienen conexión a internet por uso de datos móviles o red wifi; en referencia apropiación y definiciones los adolescentes utilizan las redes sociales como medio para explorar y aprender y no solo como un medio de distracción (Rodado Zaida et al., 2021, pág.37).

En un estudio realizado en Brasil en el año 2020, sobre cómo influyen las redes sociales en la salud mental, los autores manifestaron que entre los principales problemas de salud mental de esta población se encuentra cambios en el pensamiento, angustia o deterioro en el funcionamiento psíquico general, “se sabe que muchas publicaciones refuerzan el narcisismo, el nivel de vida, el consumo y el estado, por lo que han contribuido a una mayor prevalencia de diversos trastornos psiquiátricos, incluidos los síntomas depresivos, la ansiedad y baja autoestima” (Rodrigues et al., 2020, pág 3).

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Los Adolescentes

La adolescencia es la etapa de vida comprendida entre los 10 y 19 años, subdividida en adolescencia temprana comprendida en rangos de edad de 10 a 14 años y adolescencia tardía entre 15 a 19 años, en la adolescencia se producen una serie de cambios biológicos (crecimiento, caracteres sexuales secundarios y capacidad de reproducción), psicológicos (pensamiento abstracto) y sociales (pertenencia grupal).

En este periodo, comienza el proceso de autonomía, construcción de identidad, la sexualidad, los proyectos de vida y la vocación. Las y los adolescentes en su mayor parte gozan de buena salud a comparación de los otros grupos de edad, sin embargo se enfrentan a riesgos de salud particulares que pueden resultar perjudiciales tanto para su futuro inmediato como para el resto de sus vidas. (Ministerio de Salud Pública, 2014).

El construir estilos de vida durante esta etapa determinara manifestaciones de morbilidad que inciden directamente en su calidad de vida futura., se estima que el 70% de muertes prematuras en la edad adulta son a causa de conductas iniciadas en la adolescencia. Por tal motivo, invertir en esta etapa es crucial para la lucha contra la pobreza, las disparidades socioeconómicas, la discriminación por razones de género y garantiza el cumplimiento de derechos (Ministerio de Salud Pública, 2014).

2.2.1 Definiciones de La Salud

Según la Organización Mundial de la Salud “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (1948).

Según León Barua & Berenson Seminario, (2013)

Un ser humano se encuentra sano cuando, además de sentirse bien física, mental y socialmente, sus estructuras corporales, procesos fisiológicos y comportamiento se mantienen dentro de los límites aceptados como normales para todos los otros seres humanos que comparten con él las mismas características y el mismo medio ambiente.

2.2.1.1 Salud Mental

Se entiende como un estado de bienestar mental, lo cual permite a las personas desarrollara sus habilidades, contribuir a la mejora de la comunidad, trabajar de una manera adecuada y más que todo hacer frente a los momentos de estrés de la vida.

“Es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes” (Organización Mundial de la Salud, 2022).

- **Determinantes de la Salud Mental**

Existen algunos determinantes que pueden ayudarnos a proteger la salud mental mientras que otros nos ayudan a socavarla estos son estructurales, sociales e individuales.

Dentro de los individuales podemos citar a habilidades emocionales, pero en este grupo también se encuentran los hábitos como abuso de sustancias que pueden convertir a las personas en un ente más vulnerable de sufrir afecciones de salud mental. Así también, podemos mencionar que dentro de los determinantes sociales se encuentra la pobreza, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, y la violencia pueden contribuir al riesgo de padecer afecciones de salud mental. Sin embargo, también existen factores de protección que aumentan la resiliencia dentro de los cuales podemos describir emociones individuales positivas, una educación de calidad, trabajo estable, lugar de residencia seguros y protegidos, cohesión social (Organización Mundial de la Salud, 2022).

2.2.1.2 Salud Física

Es el estado de bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, la OMS define a la actividad física como cualquier tipo de movimiento corporal producido por el sistema muscular esquelético.

- **Actividad Física**

Son movimientos corporales, se puede realizar actividad física de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades

recreativas activas como danza, yoga, también puede realizarse actividad física en el trabajo y en el hogar. En todas sus formas, la actividad física proporciona beneficios para la salud si se realiza con regularidad y con suficiente duración e intensidad.

La actividad física regular es un factor de protección bien conocido para la prevención y el tratamiento de las principales enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También contribuye a la prevención de otros factores de riesgo importantes de las ENT, como la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y está asociada a una mejor salud mental, un retraso en el inicio de la demencia y mayor calidad de vida y bienestar (Organización Panamericana de la Salud, 2019, pág. 12).

2.2.2 Redes Sociales

Son el conjunto de plataformas digitales que poseen intereses comunes, de actividades o relaciones de trabajo, amistad o parentesco formadas por comunidades de individuos, las redes sociales hacen posible el contacto entre personas independientemente del lugar física en donde se encuentren, funcionan como medio de intercambio de información y comunicación.

2.2.2.1 Identidad del adolescente y redes sociales

Los adolescentes se encuentran en un proceso que les permitirá acceder a una identidad personal sólida, a un sentido de seguridad respecto a quiénes son y a lo que desean ser y a un sentido de la intimidad. También forma parte de este proceso de construcción adolescente, el desarrollo de la sexualidad.

De acuerdo a su desarrollo, cada adolescente generará estrategias adaptativas o desadaptativas en el manejo de las redes sociales que favorecerán o dificultarán la construcción de su identidad. Entre las primeras destacan el autocontrol, la priorización por actividades saludables y la exploración de variadas alternativas offline. Entre las segundas, figuran evitar el control parental, la normalización y legitimación del uso abusivo (Arab & Díaz, 2015, pág. 8).

2.2.2.2 Efectos de las redes sociales en la Salud de los Adolescentes

Desde la implementación de las TIC, para las personas se ha vuelto más fácil acceder a cualquier tipo de información, sin embargo, también con su llegada atraen un conjunto de peligros y riesgos que se derivan del mal uso que algunas personas, jóvenes o adolescentes puedan dar a estas tecnologías (Maldonado Berea et al., 2019, pág.1).

Existen varias repercusiones en la salud en cuanto al uso de las TIC entre las que podemos mencionar:

- **Las Neuronales:** que lo que hacen es crear una cierta modificación en la actividad del cerebro.
- **Trastorno por Déficit de Atención:** “La exposición crónica a estas tecnologías agudizan el riesgo de padecer este trastorno, puede desarrollar sistemas atencionales que sirven para explorar y filtrar la información, a expensas de aquellos que centran la atención” (Maldonado Berea et al., 2019, Pág. 8).

2.2.3 Teoría de Enfermería

La teoría de enfermería en la presente investigación es muy importante ya que nos dotara de las directrices principales para explicar y comprender las practicas e intervenciones que como personal de enfermería realizaríamos para aportar a la solución del problema, en este caso la presente investigación ha adoptado el modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.

2.2.3.1 Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender

Nola Pender es proveniente del estado de Michigan ella nació en Lansing el 16 de agosto del año 1941, su vocación hacia el cuidado enfermero nace a los 7 años de edad cuando observaba los cuidados de las enfermeras en el hospital en donde se encontraba internada su tía, y en 1962 se gradúa de enfermera en la escuela de Enfermería de West Suburban Hospital de Oak Park, Illinois.

El proceso de enfermería de Nola Pender, nos permite generar cambios en las conductas de las personas, dirigida a mejorar la calidad de vida mediante la promoción de la salud, el principal interés de esta teorizante fue adoptar un modelo enfermero que nos ayude a dar respuestas a la forma en la que las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud (Aristizabal et al., 2011, pág 4).

Este modelo, expone cómo las características y experiencias individuales de las personas, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud.

2.3 Marco Legal y Ético

2.3.1 Constitución de la República del Ecuador 2008

Dentro del marco legal vigente de la Constitución de la República del Ecuador creada en el año 2008, refiere que el Estado Ecuatoriano tiene el compromiso de velar por la salud del pueblo, de la manera como se describe a continuación:

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional (Asamblea Constituyente Ecuador, 2008, pag.14).

Dentro de la sección tercera Comunicación e Información de la Constitución de la República del Ecuador se menciona que toda la población, tanto de forma individual o colectiva serán garantizados por el Estado el derecho a:

Art 16.- Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos, el acceso universal a las tecnologías de información y comunicación, La creación de medios de comunicación social, y al acceso en igualdad de condiciones al uso de las frecuencias del espectro radioeléctrico para la gestión de estaciones de radio y televisión públicas, privadas y comunitarias, y a bandas libres para la explotación de redes inalámbricas (Asamblea Nacional Constituyente Ecuador, 2008, pag.15).

Art. 17.- El Estado fomentará la pluralidad y la diversidad en la comunicación, y al efecto: Garantizará la asignación, a través de métodos transparentes y en igualdad de condiciones, de las frecuencias del espectro radioeléctrico, para la gestión de estaciones de radio y televisión públicas, privadas y comunitarias, así como el acceso a bandas libres para la explotación de redes inalámbricas, y precautelará que en su utilización prevalezca el interés colectivo; Facilitará la creación y el fortalecimiento de medios de comunicación públicos, privados y comunitarios, así como el acceso universal a las tecnologías de información y comunicación en especial para las personas y colectividades que carezcan de dicho

acceso o lo tengan de forma limitada (Asamblea Nacional Constituyente Ecuador, 2008, pag.16).

Art. 18.- *Todas las personas, en forma individual o colectiva tienen derecho a: Buscar, recibir, intercambiar, producir y difundir información veraz, verificada, oportuna, contextualizada, plural, sin censura previa acerca de los hechos, acontecimientos y procesos de interés general, y con responsabilidad ulterior (Asamblea Nacional Constituyente Ecuador, 2008, pag.16).*

2.3.2 Ley Orgánica de Salud

Dentro del Capítulo tercero, del sistema común de información de la Ley Orgánica hace referencia a:

Art. 215 *La autoridad sanitaria nacional con la participación de los integrantes del Sistema Nacional de Salud, implementará el sistema común de información con el fin de conocer la situación de salud, identificar los riesgos para las personas y el ambiente, dimensionar los recursos disponibles y la producción de los servicios, para orientar las decisiones políticas y gerenciales y articular la participación ciudadana en todos los niveles, entre otras. Este sistema incorporará los enfoques pluriculturales, multiétnico, de género, las particularidades regionales y poblacionales, así como la división político - administrativa del país (Asamblea Nacional del Ecuador, 2006, pág.35).*

2.3.3 Objetivos del Desarrollo Sostenible

Dentro de la Agenda 2030 el Objetivo cuatro Educación de Calidad, se menciona que es fundamental garantizar la educación inclusiva y de forma igualitaria con calidad para promover oportunidades de aprendizaje para todos, siendo esta la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible.

“De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos” (Organización de las Naciones Unidas, 2018, pág.26).

2.3.4 Plan Creación de Oportunidades

El Plan Creación de Oportunidades 2021-2025 abarca los sueños y esperanza de todos los ecuatorianos:

Existe la necesidad de concebir a la salud como un derecho humano y abordarlo de manera integral enfatizando los vínculos entre lo físico y lo psicosocial, lo urbano con lo rural, en definitiva, el derecho a vivir en un ambiente sano que promueva el goce de todas las capacidades del individuo (Secretaría Nacional de Planificación, 2021, pág.30).

2.3.5 Código Deontológico del CIE para la profesión de Enfermería

La necesidad de enfermería es universal, las enfermeras y enfermeros deben cumplir con cuatro deberes fundamentales, como son: promover la salud, prevenir la enfermedad, restaurar la salud y aliviar el sufrimiento, por tal razón el Consejo Internacional de Enfermeras, opto por crear un código de ética con algunos lineamientos que los profesionales de enfermería deben cumplir tal como se describe a continuación:

La Enfermera y las personas: La responsabilidad profesional primordial de la enfermera será con las personas que necesiten cuidados de enfermería. Al dispensar los cuidados, la enfermera promoverá un entorno en el que se respeten los derechos humanos, valores, costumbres y creencias espirituales de la persona, la familia y la comunidad. La enfermera se cerciorará de que la persona reciba información precisa, suficiente y oportuna, de manera culturalmente adecuada, en la cual fundamentará el consentimiento de los cuidados y el tratamiento correspondiente.

La enfermera mantendrá confidencial toda información personal y utilizará la discreción al compartirla. La enfermera compartirá con la sociedad la responsabilidad de iniciar y mantener toda acción encaminada a satisfacer las necesidades de salud y sociales del público, en particular las de las poblaciones vulnerables. La enfermera defenderá la equidad y la justicia social en la distribución de los recursos, en el acceso a los cuidados de salud y en los demás servicios sociales y económicos. La enfermera demostrará valores profesionales tales como el respeto, la disponibilidad, la compasión, la confianza y la integridad (Consejo Internacional de Enfermeras, 2012, pág.3).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Descripción del área de estudio

3.1.1 Ubicación Geográfica

La siguiente investigación se desarrolló en la Parroquia de Cahuasquí perteneciente al Cantón San Miguel de Urcuquí en la Provincia de Imbabura, con coordenadas geográficas de latitud *Norte 0°30'58"* y longitud *Oeste 78°12'56"*, a 45km de la capital provincial de Imbabura, limitada al Norte con la Parroquia Carolina de Salinas, al Sur con la parroquia de Pablo Arenas y parte de la parroquia de San Blas, al Este con el cantón San Miguel de Urcuquí y Oeste con la parroquia de Buenos Aires.

La Parroquia Rural de Cahuasquí, está formada por cuatro comunidades distribuidas a sus alrededores comunidad de San Francisco de Sachapamba, comunidad de Pugarán, Comunidad La Florida y Comunidad Guañibuela (Cahuasquí, 2023).

3.1.2 Historia de la Parroquia de Cahuasquí

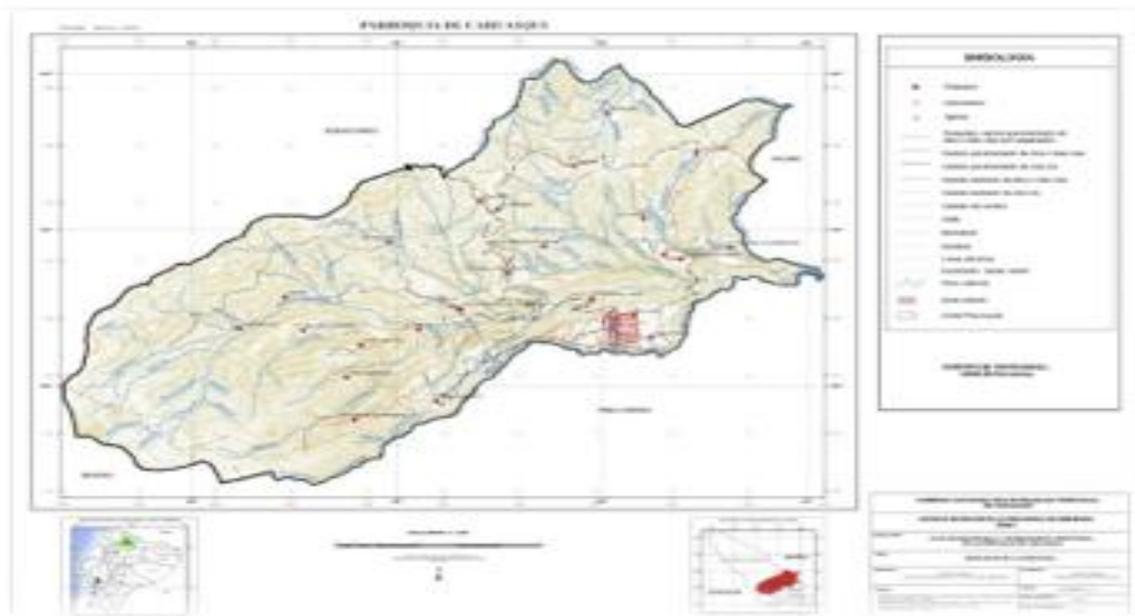
La Parroquia de Cahuasquí, es considerada una de las poblaciones más antiguas de la Provincia de Imbabura, con la jurisdicción del Corregimiento de Otavalo en el año 1513 se establece como Parroquia, Cahuasquí está ubicado en un valle fértil, según el Fraile Gerónimo de Aguilar de la Orden Mercedaria la población en aquel entonces estaba conformada por 140 indios cristianos, y 200 niños que practicaban la misma doctrina, este lugar fue conquistado por los Carangues, y su origen dícese que proviene del idioma colorado cayapa de Caguasquí o Cabosquí que según estudios era la lengua nativa de aquellos indios que habitaban estas tierras (Cahuasquí, 2023).

3.1.3 Población de la Parroquia de Cahuasquí

La parroquia está conformada por una población total de 1874 personas de las cuales 981 son hombres y 893 son mujeres (Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, 2022).

La población según su estructura es considerada una población joven porque el 38.83% del total de habitantes tiene menos de 19 años. Así también, en cuanto a la identificación étnica de la población en su mayoría se autodefinen como mestizos equivalentes al 97.41% (Cahuasquí, 2023).

Figura 1
 Mapa Base Parroquia de Cahuasquí



Fuente: Google Maps (2024)

Figura 2
 Parroquia de Cahuasquí



Fuente: Google Maps (2024)

3.1.4 Salud

En la Parroquia de Cahuasquí funciona un Centro de Salud tipo A, que brinda atención a los pobladores de la parroquia y de sus comunidades en horario de 08:00am a 17:00pm los

servicios con lo que cuenta la Unidad de Salud son área de medicina general, odontología, vacunación el personal que labora está conformado por dos médicos rurales, dos odontólogos de los cuales uno de sus integrantes es odontólogo rural, una enfermera, una auxiliar de enfermería y dos Técnicos de Atención Primaria en Salud.

En la Comunidad de San Francisco de Sachapamba, funciona el Dispensario Médico del Seguro Campesino que brinda atención a las personas afiliadas tanto de la comunidad y de la cabecera parroquial en horario de 8:00am a 16:00pm los días martes y jueves prestando servicios de medicina general, odontología y servicio diario de enfermería (Cahuasquí, 2023).

3.1.5 Educación

En la parroquia, funciona la Unidad Educativa Cahuasquí la cual consta de dos ambientes laborales Ambiente 1 donde se brinda educación escolar a los niños desde primer año de educación básica hasta séptimo año de Educación Básica, de igual manera, el Ambiente 2 brinda educación a los jóvenes desde octavo año hasta tercer año de bachillerato General Unificado, en esta Institución Educativa se recibe a los estudiantes que residen en las comunidades y en el área urbana o cabecera parroquial, de igual forma, en la Institución también se reciben a jóvenes de las vecinas parroquias como son estudiantes de la parroquia de Pablo Arenas y Buenos Aires (Cahuasquí, 2023).

3.2 Enfoque y tipo de investigación

La siguiente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental de tipo transversal descriptivo.

Cuantitativo: Sampieri, (2016) “Utiliza recolección de datos para probar hipótesis con base en medición numérica y análisis estadístico”.

Por lo tanto, la presente investigación se la considero de enfoque cuantitativo en vista de que, nos permitirá medir la frecuencia de un fenómeno con la ayuda de recopilación de valores numéricos en este caso permitirá medir los efectos en la salud de los adolescentes por el uso de redes sociales.

- **No Experimental:** De acuerdo con Sampieri, (2016) “Se realizan sin la manipulación deliberada de variables”.

Por ende, la investigación fue de diseño no experimental debido a, que no manipulamos las variables de estudio es decir observamos la problemática en su forma natural.

- **Transversal:** Conforme a Sampieri, (2016) “ Son investigaciones que recopilan datos en un momento único”.

Por tal razón, la investigación fue de cohorte transversal ya que, permitió la recolección de los datos en un tiempo único, con el fin de saber los efectos en la salud de los adolescentes por el uso de redes sociales.

- **Descriptivo:** En conformidad con Sampieri, (2016) “Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice describe tendencias de un grupo o población”.

Entonces, la investigación fue descriptiva porque nos permitió describir los efectos en la salud de los adolescentes por el uso de redes sociales.

3.3 Procedimientos de Investigación

3.3.1 Hipótesis

Hi: El uso de redes sociales tiene efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024.

H0: El uso de redes sociales no tiene efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024.

Ha: El uso de redes sociales no tiene efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024.

3.3.2 Definición y operacionalización de variables

3.3.2.1 Definición de variables

- **Datos Sociodemográficos:** Se comprende por las características generales, demográficas de una población específica “Datos estadísticos de una colectividad humana, referido a un determinado momento o su evolución” (Real Academia Española, 2022).
- **Definición operacional:** Datos socio-demográficos que comprende a edad, género, localidad, de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí.
- **Efectos en la Salud:** “Cualquier efecto biológico, beneficioso o nocivo causado por un agente externo sobre el ser humano puede expresarse mediante manifestaciones que pueden ir desde enfermedades clínicamente detectables, alteraciones morfológicas, cambios fisiológicos hasta cambios conductuales o mentales o la muerte” (Ribera Rodríguez, 2022).
- **Definición medible:** Mediante la aplicación de esta variable lo que se pretende medir son los efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí a través, de dimensiones tales como conducta previa relacionada y factores personales.
- **Redes sociales:** Herrera, (2013) “Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”.
- **Definición medible:** Mediante la implementación de esta variable se pretende evaluar a los adolescentes la obsesión a las redes sociales, falta de control personal en el uso de redes sociales y usos excesivo de las redes sociales.

3.3.2.2 Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumento
Datos sociodemográficos	Sociales	Localidad	Encuesta	Cuestionario
	Demográficas	Edad Genero		
Efectos en la Salud	Conducta previa relacionada	Estado de salud anterior Estado de salud actual	Encuesta	Cuestionario
	Factores personales	Biológicos Psicosociales		
Uso de redes sociales	Obsesión a las redes sociales	Construcción y Validación del cuestionario Adicción a Redes Sociales ARS (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014).	Encuesta	Alfa de Cronbach: .91 Alfa de Cronbach: .89 Alfa de Cronbach: .92
	Falta de control personal en el uso de redes sociales			
	Uso excesivo de las redes sociales			

3.3.3 Métodos

3.3.3.1 Universo

De acuerdo con Sampieri, (2016) “El universo es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”.

En tal sentido la población estuvo conformado por 180 estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí que cumplieron con los criterios de inclusión que son estar matriculados en el periodo académico de Septiembre 2024 y que quisieron participar de

manera voluntaria en la encuesta, así también, dentro de los criterios de exclusión estuvieron todos aquellos estudiantes que tengan algún tipo de discapacidad intelectual, aquellos que no tuvieron la edad establecida y aquellos estudiantes que no desearon participar en la encuesta.

3.3.4 Técnicas

Para la recolección de datos, se empleó la técnica de la encuesta y su instrumento específico fue el cuestionario de tipo estructurado con la finalidad de dar respuesta a las preguntas de la investigación, esta técnica permitió recoger datos de las variables en estudio.

3.3.5 Instrumento

Para la recolección de datos, se consideró un cuestionario desarrollado en estudios previos, el cual fue adaptado cuidadosamente para alinearlos con los objetivos específicos de la presente investigación y estuvo compuesto por un total de 49 preguntas cerradas que nos permitieron conocer datos de las variables sociodemográficas, efectos de la salud y redes sociales.

Validez y Confiabilidad

La validez de contenido de la encuesta ya fue desarrollado en estudios previos por los autores Miguel Ecurra Mayute y Edwin Salas Blas en su estudio denominado Construcción y validación del cuestionario Adicción a las Redes Sociales, para el estudio uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasqui para su aplicación en este estudio también se efectuó un proceso de validación de juicio de expertos del instrumento bajo los criterios de relevancia, claridad, redacción, y contenido, para lo cual participaron tres expertos en los siguientes temas relevancia, claridad, redacción, validez de contenido, sugerencias y comentarios escala de evaluación.

Estadísticas de Fiabilidad

Para garantizar la confiabilidad del instrumento se aplicó el coeficiente de Alfa de Cronbach, que es una prueba de consistencia interna basada en las correlaciones de los ítems obteniéndose un valor de 0,847 del cuestionario Uso de redes sociales y los efectos en la salud de los adolescentes.

Es importante mencionar que el valor mínimo aceptable para el coeficiente Alfa de Cronbach es 0,70 por debajo de este valor la consistencia interna de la escala utilizada es baja, por otra parte, el valor máximo esperado es 0,90 por encima de este valor se considera que hay redundancia o duplicación.

3.3.6 Procesamiento de datos

Una vez aplicado el instrumento de investigación los datos obtenidos se ordenaron en una base de datos en programa Excel, y fueron procesados en el programa IBM SPSS 25, los datos se los mostraron a través de tablas de frecuencia y porcentajes lo cual permitió demostrar el análisis de la problemática.

3.4 Consideraciones Bioéticas

Zambrano y Saquicela, (2023) “Las consideraciones bioéticas juegan un papel crucial en la investigación en salud, ya que ayudan a proteger los derechos y el bienestar de sus participantes”. La presente investigación respeto los derechos y los principios bioéticos de justicia, no maleficencia, autonomía y beneficencia con todos los participantes de la investigación, de tal manera que todos los involucrados pudieron conocer la naturaleza de la investigación, sus objetivos y resultados, cabe recalcar que el cuestionario se desarrolló de manera anónima guardando la confidencialidad e integridad de cada uno de los participantes. Sin embargo, para participar en la investigación se presentó un consentimiento informado con las debidas reglas de la institución mismo que tuvo que ser autorizado por el representante legal de cada uno de los adolescentes que participaron en el estudio y de igual forma el asentimiento informado que cada uno de los estudiantes de forma voluntaria lo aceptaron.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis sociodemográfico

Tabla 1

Datos sociodemográficos

		F	%
Género	Femenino	88	57
	Masculino	64	41
	LGTBI	3	2
Edad	Primera etapa de la adolescencia 10-14 años	73	47
	Segunda etapa de la adolescencia 15-19 años	82	53
Escolaridad	Educación Básica Secundaria (8vo a 10mo)	71	46
	Educación de Bachillerato (1ro a 3ro)	84	54
Ubicación su vivienda	Rural	137	88,4
	Urbana	18	11,6
Composición familiar	Padres	149	96,1
	Abuelos	3	1,9
	Otros	3	1,9
Miembros en el hogar	2 personas	5	3,2
	3 personas	12	7,7
	4 personas	46	29,7
	5 personas o más	92	59,4
Nivel educativo de los padres	Primaria	75	48,4
	Secundaria	50	32,3
	Bachillerato	27	17,4
	Universidad	3	1,9

Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí (2024)

Socio demográficamente se observó que la edad predominante fue la segunda etapa de la adolescencia de 15-19 años, de género femenino, cursan los niveles de 1ro a 3ro de educación de bachillerato en mayor porcentaje, la mayoría de los adolescentes reside en zonas rurales, la composición familiar también juega un papel relevante en el uso de redes sociales, en este caso, gran parte de ellos vive con sus padres, más de la mitad de los adolescentes vive en hogares con cinco o más personas, el nivel de educación de los padres es la primaria.

Campos y otros (2021) en su estudio indican que el género influye en los efectos de las redes sociales en la salud mental, las adolescentes mujeres, Sánchez-Valtierra y otros (2024) mencionan que los adolescentes mayores buscan validación e identidad en redes sociales, lo que aumenta su exposición a comentarios negativos y la comparación social, contribuyendo a la ansiedad y depresión.

Estudios recientes, como el de Cabero-Almenara (2020), sugieren que los estudiantes de niveles más avanzados de educación (bachillerato) tienen una mayor propensión a desarrollar dependencia hacia las redes sociales, lo cual puede impactar su rendimiento académico. En cambio, Sampayo y otros (2021) mencionan que los adolescentes en áreas rurales enfrentan barreras de acceso a internet y menos oportunidades de interacción en línea, lo que puede mitigar los efectos negativos de las redes sociales, pero también generar una percepción de exclusión.

El estudio de Villanueva y Serrano (2019) sugiere que el apoyo y supervisión parental en el uso de redes sociales pueden reducir los efectos negativos en adolescentes, ayudándoles a establecer límites y mejorar su regulación emocional. Acevedo (2024) señalan que los adolescentes en hogares numerosos buscan privacidad en redes sociales, lo que puede ser una salida social valiosa. La educación de los padres afecta su capacidad para regular el uso de redes sociales. Según Martínez et al. (2020), los padres que han cursado una carrera universitaria, son más conscientes de los riesgos y establecen límites efectivos. En cambio, en hogares con menos educación, los adolescentes tienen mayor libertad en el acceso a redes, lo que aumenta su riesgo de ciberacoso y dependencia tecnológica.

4.2. Efectos en la Salud

Tabla 2
Conducta previa relacionada

	F	%	
Realiza algún tipo de actividad física o deporte	Baloncesto	21	13,5
	Fútbol	66	42,6
	Natación	10	6,5
	Vóley	14	9,0
	Ninguno	44	28,4
	Sí	16	10,3

Antes del uso de redes sociales, presentaba algún tipo de afección en su estado de salud	No	139	89,7
Cómo considera su estado de salud mental actualmente	Bueno	78	50,3
	Excelente	27	17,4
	Malo	4	2,6
	Regular	46	29,7

La mayoría de los adolescentes practican fútbol y otros con menor porcentaje distintitos deportes como el baloncesto, vóley y natación, mientras que el resto manifestó que no practica ninguna actividad física. En relación con la presencia de afecciones previas de salud, la minoría reporta haber tenido algún problema de salud antes de comenzar el uso de redes sociales. Al evaluar el estado de salud mental actual, la mitad de los adolescentes considera que su salud mental es “buena”, seguido por la otra parte como “regular”.

La inactividad física, observada en los encuestados, es preocupante, ya que la falta de actividad física aumenta la probabilidad de que los adolescentes desarrollen problemas de salud mental, especialmente cuando pasan mucho tiempo en redes sociales. La mayoría de los adolescentes, que no presentaban problemas de salud antes de usar redes sociales podrían desarrollar problemas debido al uso excesivo de estas plataformas. Es importante considerar que, de los adolescentes que reportan tener una “buena” salud mental podrían beneficiarse de la interacción social y el apoyo de sus pares en redes sociales. Aquellos que describen su salud mental como “regular” o “mala” podrían estar experimentando síntomas de ansiedad o depresión asociados al uso de redes sociales, un fenómeno ampliamente respaldado por investigaciones que muestran cómo la exposición continua a redes afecta la autoestima y la estabilidad emocional en adolescentes.

La práctica de deportes colectivos, como el fútbol o el baloncesto, puede mejorar la socialización y reducir el tiempo dedicado a las redes sociales, lo cual a su vez reduce el riesgo de ansiedad y depresión (Jaramillo, 2024). El estudio de Gómez y otros (2021) destaca que los adolescentes que no tienen afecciones previas pueden, no obstante, presentar riesgos de desarrollar problemas como ansiedad y depresión si usan redes sociales en exceso y sin supervisión. Sin embargo, un estudio de Hanna y otros (2020) sugiere que estos beneficios son más evidentes en adolescentes que usan las redes de manera moderada.

Tabla 3*Factores personales*

		F	%
Dónde se conecta a las redes sociales	A través del celular	95	61,3
	En las cabinas de internet	1	,6
	En mi casa	59	38,1
Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales	Dos o tres veces por semana	1	,6
	Entre 3 a 6 veces por día	26	16,8
	Entre 7 a 12 veces al día	67	43,2
	Todo el tiempo me encuentro conectado	35	22,6
	Una o dos veces por día	21	13,5
	Una vez por semana	5	3,2
De todas las personas que conoce a través de la red, ¿Cuántos conoce personalmente?	10% o menos	16	10,3
	Entre el 11 y 30%	39	25,2
	Entre el 31 y 50%	55	35,5
	Entre el 51 y 70%	27	17,4
	Más del 70%	18	11,6
Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc).	No	20	12,9
	Sí	135	87,1
Cómo te sientes después de pasar tiempo en redes sociales	Ansioso/a o estresado/a	14	9
	Feliz / entretenido	102	65,8
	Triste o desmotivado/a	1	0,6
	No noto ningún cambio	38	24,5
Alguna vez has comparado tu vida con la de otros a través de lo que publican en redes sociales	A veces	58	37,4
	Casi siempre	25	16,1
	Nunca	39	25,2
	Rara vez	18	11,6
	Siempre	15	9,7
Ha recibido algún tipo de información por parte del personal de salud sobre los efectos de las redes sociales en la salud de los adolescentes	No	90	58,1
	Sí	65	41,9

Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí (2024)

En relación con los dispositivos de conexión a redes sociales, la mayoría de los adolescentes se conecta a redes sociales a través del celular, mientras que los demás lo hace desde casa. La frecuencia de conexión, los datos muestran que la mayoría se conecta entre

7 a 12 veces al día y un porcentaje considerable se encuentra conectado todo el tiempo. Las conexiones personales reportan conocer personalmente entre el 31 y 50% de sus contactos en redes, con relación a la veracidad en el perfil, un alto porcentaje de los adolescentes indica que sus perfiles contienen sus datos verdaderos. Además, los sentimientos después de usar redes sociales reportan sentirse “feliz o entretenido” después de usar redes sociales, mientras que la minoría se siente “ansioso o estresado”. En la comparación social, un porcentaje considerable reporta que “a veces” compara su vida con la de otros a través de lo que publican en redes sociales, la información sobre el uso de redes sociales y salud más de la mitad de los encuestados indica que no ha recibido información de parte del personal de salud sobre los efectos de las redes sociales en su salud.

Este resultado sugiere que muchos adolescentes mantienen relaciones en línea con personas que no conocen en la vida real. Estos datos reflejan los aspectos positivos y negativos del uso de redes sociales. Aquellos adolescentes que están “todo el tiempo conectado” tienden a estar en un estado constante de alerta ante notificaciones, lo que puede llevar a interrupciones en sus actividades cotidianas y ciclos de sueño, afectando su salud general. Los programas educativos enfocados en el uso de redes sociales y sus efectos en la salud mental pueden proporcionar a los adolescentes herramientas para autorregularse y establecer límites saludables en su interacción en línea.

Pinargote y otros (2022) encuentran que el acceso constante a redes sociales desde el celular aumenta la exposición a contenido dañino y fomenta la dependencia, lo que puede causar problemas de salud mental, como ansiedad y trastornos de sueño en adolescentes. De acuerdo con el estudio de Moreira y otros (2021), una mayor frecuencia de conexión está ligada a una disminución en el bienestar mental, ya que el uso intensivo de redes sociales puede fomentar la comparación social, reducir la interacción cara a cara y aumentar la ansiedad y depresión en adolescentes.

Según estudio de Alba (2010), este tipo de conexiones con extraños en redes sociales puede aumentar los riesgos de ciberacoso, fraude y otros peligros asociados con la interacción en plataformas sociales. Esta falta de información representa una oportunidad importante para la intervención de profesionales de la salud y educadores, ya que estudios como el de González (2023) demuestran que la educación sobre el uso responsable de redes

sociales puede ayudar a reducir los efectos negativos y mejorar la autoconciencia de los adolescentes sobre su uso de estas plataformas.

Tabla 4
Problemas asociados al uso de redes sociales

		F	%
Ha sufrido algún tipo de afección en su salud mental después del uso de redes sociales	Aislamiento social	2	1,3
	Ansiedad	19	12,3
	Cibercondría (Preocupación obsesiva por la salud, lo que conlleva a una obsesión de consultar internet repetidas veces)	4	2,6
	Depresión;	20	12,9
	Insomnio;	21	13,5
	Miedo;	22	14,2
	Ninguna;	59	38,1
Ha sufrido algún tipo de síntoma de afección a su salud física después del uso de redes sociales	Nomofobia (Dependencia al teléfono móvil);	8	5,2
	Cansancio extremo;	7	4,5
	Dolor de cabeza;	58	37,4
	Dolor de espalda;	6	3,9
	Dolor de las articulaciones de las manos;	2	1,3
	Ninguno;	42	27,1
	Visión borrosa;	40	25,8

Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí (2024)

Los resultados muestran que el uso de redes sociales afecta notablemente la salud mental y física de los usuarios. En cuanto a la salud mental, la mayoría de los encuestados no experimentó afecciones, mientras que una proporción significativa sufrió ansiedad, depresión, insomnio y miedo. La afección menos reportada fue la cibercondría (preocupación obsesiva por la salud). Respecto a la salud física, la mayoría de los usuarios experimentó dolor de cabeza, seguido por visión borrosa, mientras que el cansancio extremo y el dolor de espalda fueron menos frecuentes. En general, las afecciones relacionadas con la salud mental fueron más comunes que las físicas, destacando un mayor impacto en el bienestar emocional de los usuarios.

En los resultados presentados, se observa que los efectos negativos en la salud mental, como ansiedad, depresión, insomnio y miedo, son más prevalentes que las

afecciones físicas, como dolores de cabeza o cansancio extremo. Este patrón coincide con un estudio realizado por Valencia-Ortiz et al. (2017), en el que se encontró que el uso excesivo de redes sociales está asociado con niveles más altos de ansiedad y depresión en los adolescentes. Según este estudio, el uso constante de redes sociales puede generar un ciclo de comparación social, lo que lleva a sentimientos de insuficiencia y estrés emocional, efectos que pueden estar presentes en los resultados mencionados.

Por otro lado, otro artículo de Vilchez et al. (2024) profundiza en los efectos negativos de la nomofobia (dependencia al teléfono móvil), destacan que la nomofobia puede tener un impacto significativo en la salud mental, exacerbando el estrés y la ansiedad, especialmente en individuos con alta dependencia de las redes sociales. Este artículo refuerza la idea de que la exposición prolongada a plataformas digitales no solo afecta la salud emocional, sino también las interacciones sociales, lo que podría explicar la prevalencia del aislamiento social en los resultados presentados.

4.3. Uso de redes sociales

Tabla 5

Obsesión a las redes sociales

	Siempre		Casi siempre		A veces		Rara vez		Nunca	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Siente necesidad de permanecer conectado a las redes sociales	34	21,9	43	27,7	56	36,1	16	10,3	6	3,9
Necesita cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales	29	18,7	42	27,1	49	31,6	31	20,0	4	2,6
El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más	27	17,4	41	26,5	39	25,2	34	21,9	14	9,0
Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	51	32,9	34	21,9	28	18,1	27	17,4	15	9,7
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	23	14,8	49	31,6	31	20,0	25	16,1	27	17,4

Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	16	10,3	56	36,1	23	14,8	28	18,1	32	20,6
Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o computadora	54	34,8	30	19,4	31	20,0	28	18,1	12	7,7

Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí (2024)

En relación con el factor de la necesidad de permanecer conectado los adolescentes indica que "siempre" siente la necesidad de permanecer conectado a las redes sociales, el incremento en el tiempo dedicado a redes sociales, la mayoría de los encuestados mencionó que necesita cada vez más tiempo para atender asuntos relacionados con redes sociales.

La satisfacción con el tiempo en redes sociales, gran parte de ellos expresa que el tiempo que dedicaban a las redes ya no les satisface, es importante mencionar que la conexión inmediata al despertar es preocupante que la mayoría señale que "siempre" se conecta a las redes sociales apenas despierta. Los pensamientos constantes sobre redes sociales, los resultados muestran que "casi siempre" lo hace, incluso cuando están realizando otras actividades. Para la atención a las notificaciones, la mayoría de los adolescentes afirma estar "siempre atento" a las notificaciones de redes sociales.

Esto puede indicar la presencia de síntomas de dependencia, una señal de que los adolescentes experimentan una falta de satisfacción con el tiempo en redes, buscando aumentarlo para compensar sentimientos de vacío o estrés. Esta situación puede interferir en las actividades académicas y de ocio de los adolescentes, afectando su desempeño y bienestar. Este hábito indica una fuerte dependencia psicológica y es un factor asociado con la alteración de los ciclos de sueño y con problemas de ansiedad. Este patrón de pensamiento intrusivo sobre redes sociales es una característica de la dependencia digital, que puede afectar la capacidad de los adolescentes para concentrarse en sus tareas cotidianas, generando ansiedad y distracción, la necesidad de estar pendiente de las alertas es otro indicador de comportamiento compulsivo, el cual puede llevar a una fragmentación de la atención y afectar la calidad de las actividades escolares y familiares.

Según el estudio de López y otros (2024), el uso excesivo de redes sociales está vinculado a una menor satisfacción en otras áreas de la vida, como la vida académica y social, lo que puede empujar a los adolescentes a recurrir más a estas plataformas en busca de gratificación rápida y alivio emocional.

Tabla 6*Falta de control personal en el uso de redes sociales*

	Siempre		Casi siempre		A veces		Rara vez		Nunca	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Pienso que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	24	15,5	29	18,7	38	24,5	54	34,8	10	6,5
Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días	26	16,8	22	14,2	34	21,9	26	16,8	47	30,3
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	16	10,3	36	23,2	41	26,5	52	33,5	10	6,5
Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales	16	10,3	56	36,1	23	14,8	28	18,1	32	20,6
Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las redes sociales	17	11,0	27	17,4	51	32,9	37	23,9	23	14,8
Creo que es un problema la intensidad y frecuencia con la que entro y uso la red social	11	7,1	22	14,2	49	31,6	51	32,9	22	14,2

Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí (2024)

La percepción de la necesidad de control, la minoría manifiesta "siempre" pensar que debería controlar su actividad en redes sociales, la capacidad para desconectarse, solo el menor porcentaje afirma que "nunca" tiene problemas en desconectarse por varios días, mientras que un porcentaje considerable señala que "siempre" o "casi siempre" enfrenta dificultades para hacerlo. Los intentos fallidos de control del uso prolongado, un mínimo porcentaje de los encuestados afirma que "siempre" ha intentado sin éxito controlar su uso prolongado de redes; también la conexión a redes sociales durante clases, la minoría de los adolescentes señala que "siempre" se conecta a redes sociales durante clase. Las

advertencias de familiares y amigos, de los adolescentes reporta que "siempre" recibe comentarios de familiares o amigos sobre el tiempo que pasa en redes sociales, finalmente, el reconocimiento del problema en el uso de redes sociales un porcentaje considerable de los encuestados considera "casi siempre" que la frecuencia con la que usa redes es un problema. La conexión constante a redes en clase puede ser un indicio de la incapacidad de los estudiantes para autorregular el uso de sus dispositivos, lo que genera distracción y afecta su desempeño.

La literatura indica que, en muchos casos, el uso problemático de redes sociales lleva a conflictos familiares o problemas en las relaciones interpersonales, debido a la percepción de que el usuario está excesivamente involucrado en las redes (Valencia-Ortiz y otros, 2023).

Tabla 7

Uso excesivo de las redes sociales

	Siempre		Casi siempre		A veces		Rara vez		Nunca	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	33	21,3	43	27,7	35	22,6	21	13,5	23	14,8
Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que había destinado	26	16,8	51	32,9	31	20,0	29	18,7	18	11,6
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	27	17,4	50	32,3	37	23,9	28	18,1	13	8,4
Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales	33	21,3	43	27,7	45	29,0	24	15,5	10	6,5
Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales	9	5,8	33	21,3	53	34,2	18	11,6	42	27,1
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado en las redes sociales	8	5,2	17	11,0	66	42,6	26	16,8	38	24,5

Cuando estoy en clase sin
conectar con las redes 8 5,2 42 27,1 31 20,0 28 18,1 46 29,7
sociales, me siento aburrido

Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí (2024)

En el ámbito de la pérdida del sentido del tiempo, la mayoría de los adolescentes señala que "casi siempre" pierde el sentido del tiempo cuando usa redes sociales, para la permanencia en redes sociales más del tiempo planeado, reporta que "casi siempre" pasa más tiempo en redes de lo que había planeado. La conexión recurrente y prolongada, es considerado otro indicador de uso excesivo es el tiempo dedicado a estar conectado, donde gran parte de los adolescentes refiere estar "casi siempre" conectado. La negligencia de relaciones sociales y estudios, la mayoría de los estudiantes indica "casi siempre" descuidar a amigos y familiares por estar en redes, además, admite que descuida las tareas escolares. El aburrimiento en la ausencia de redes, cuando no están conectados en clase, los estudiantes manifiestan sentirse "siempre" aburrido.

Este fenómeno es común en jóvenes que experimentan un uso compulsivo de las redes sociales, y es característico de una pérdida de autocontrol ante el uso de dispositivos electrónicos. Los adolescentes que pasan muchas horas al día en redes tienden a experimentar más ansiedad y síntomas de dependencia, ya que la interacción digital constante activa recompensas rápidas que el cerebro asocia con placer inmediato. Este impacto en la vida cotidiana y en las relaciones personales es una señal de que el uso de redes comienza a interferir en el cumplimiento de obligaciones y en el contacto interpersonal.

Esta dependencia a las redes para entretenerse es preocupante, pues puede reducir la capacidad de los jóvenes para concentrarse en actividades de aprendizaje. Según el estudio de Alcívar-Moreira y Yáñez-Rodríguez (2021), el uso constante de redes afecta la atención en contextos educativos, donde los estudiantes tienen más probabilidades de aburrirse cuando no están interactuando en línea, lo que puede llevar a un bajo rendimiento académico y problemas en el enfoque

CAPÍTULO V

PROPUESTA

GUÍA EDUCATIVA BUENAS PRÁCTICAS SOBRE EL USO DE REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES

Alcance

Ofrecer información que ayude a adolescentes, docentes y padres de familia de la Unidad Educativa Cahuasquí, sobre las buenas prácticas del uso seguro de redes sociales.

Justificación

Realizar una guía educativa, buenas prácticas sobre el uso de redes sociales en los adolescentes, surge a partir de los hallazgos obtenidos en la investigación “Uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024”.

Esta iniciativa busca orientar y fortalecer el conocimiento de los adolescentes acerca del uso responsable de redes sociales, lo cual implica la comprensión de los riesgos y beneficios del uso de estas plataformas digitales, además de la adopción de buenas prácticas que fomenten la salud mental, la responsabilidad, la comunicación respetuosa y la seguridad en línea, considerando que en la actualidad en la conocida era digital las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de los jóvenes.

- GUÍA EDUCATIVA -

BUENAS PRÁCTICAS SOBRE EL USO DE REDES SOCIALES



Cahuasquí, 2024



Autor: Abigail León



Información de contacto:

kaleonm@utn.edu.ec
abby14leon@gmail.com



Tlf. 0968425900

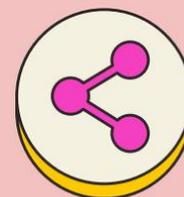
REDES SOCIALES



INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son una herramienta poderosa que puede tener un impacto significativo en la vida de los jóvenes. Un uso responsable implica la comprensión de los riesgos y beneficios, así como la adopción de prácticas que fomenten la salud mental, la comunicación respetuosa y la seguridad en línea.

Existe una evidente corresponsabilidad en este asunto el trabajo de los padres es educar a los hijos en estos aspectos, para construir una generación consciente de las implicaciones del mundo digital, de sus ventajas y también de sus riesgos.



Redes Sociales

ASPECTOS POSITIVOS


01

Nos dan acceso rápido a la información y facilitan la conexión y las comunicaciones

Con familiares, amigos a cortas y largas distancias

Son divertidas, ya que permiten acceder a entretenimiento

02

(Juegos, películas, series, fotografía, etc.)


03

Tienen un gran potencial educativo



Redes Sociales

ASPECTOS NEGATIVOS



Generan individualismo se centran en el éxito, la belleza, la importancia de uno/a mismo/a..

1



Promueven, en ocasiones, la manipulación o la desinformación

2



Pueden crear distancias entre los integrantes de la familia.

3



Permiten recopilar mucha información personal .

4



Pueden resultar adictivas

5



CONTRÓLATE!

¿Cuáles son las amenazas en el mundo digital?

1. Grooming

Consiste en acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad y abusar sexualmente de él. Las redes sociales son un espacio en donde este tipo de riesgos está muy latente, puesto que los groomers pueden aprovecharse del anonimato para hacerse pasar por niños y, así, llegar a sus víctimas.

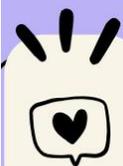
2. Cyberbullying

Implica la utilización de medios de comunicación digitales, con el fin de acosar y hostigar de forma premeditada a una persona o grupo. El cyberbullying se expande viralmente por la Web y puede ser difícil de detener; por tal motivo, resulta invasivo y dañino, la difusión de falsos rumores, videos o fotos humillantes, y la creación de perfiles o sitios para agredir a la víctima.



3. El sexting

Consiste en el envío de imágenes o videos de índole sexual a través de medios digitales.



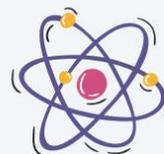
Si bien es cierto que los menores aprenden con mayor velocidad y están al día con las nuevas aplicaciones y tecnologías, ellos no perciben con la misma naturalidad la maldad o segundas intenciones que puede tener un adulto desconocido quien, en muchos casos, esconde su identidad.



REDES SOCIALES

ENTRETENIMIENTO

También usamos las redes sociales para jugar, para ver vídeos de humor, series, películas o libros. Hay de todo en la red.



Hay que tener mucho cuidado con lo que se abre o se comparte, pues también hay contenido sexual de carácter violento, no apto para menores.

CONSEJOS



Las redes sociales son parte indisoluble de nuestras vidas. Han cambiado la manera de comportarse en el aula, de divertirse, etc. Es importante asumir y comprender el alcance de su impacto, incluyendo todo lo relativo a salud mental.

En muchos casos, la juventud no es consciente del impacto que han tenido las redes sociales en su desarrollo o en la formación de sus gustos y opiniones. Especialmente relevante en el ámbito educativo es todo lo relativo al consumo, la diseminación de información falsa y el desencanto con la educación formal.





MUNDO DIGITAL

FAMOSEO Y POSTUREO



¿Qué mostraría de mí? ¿Qué filtros me pondría?

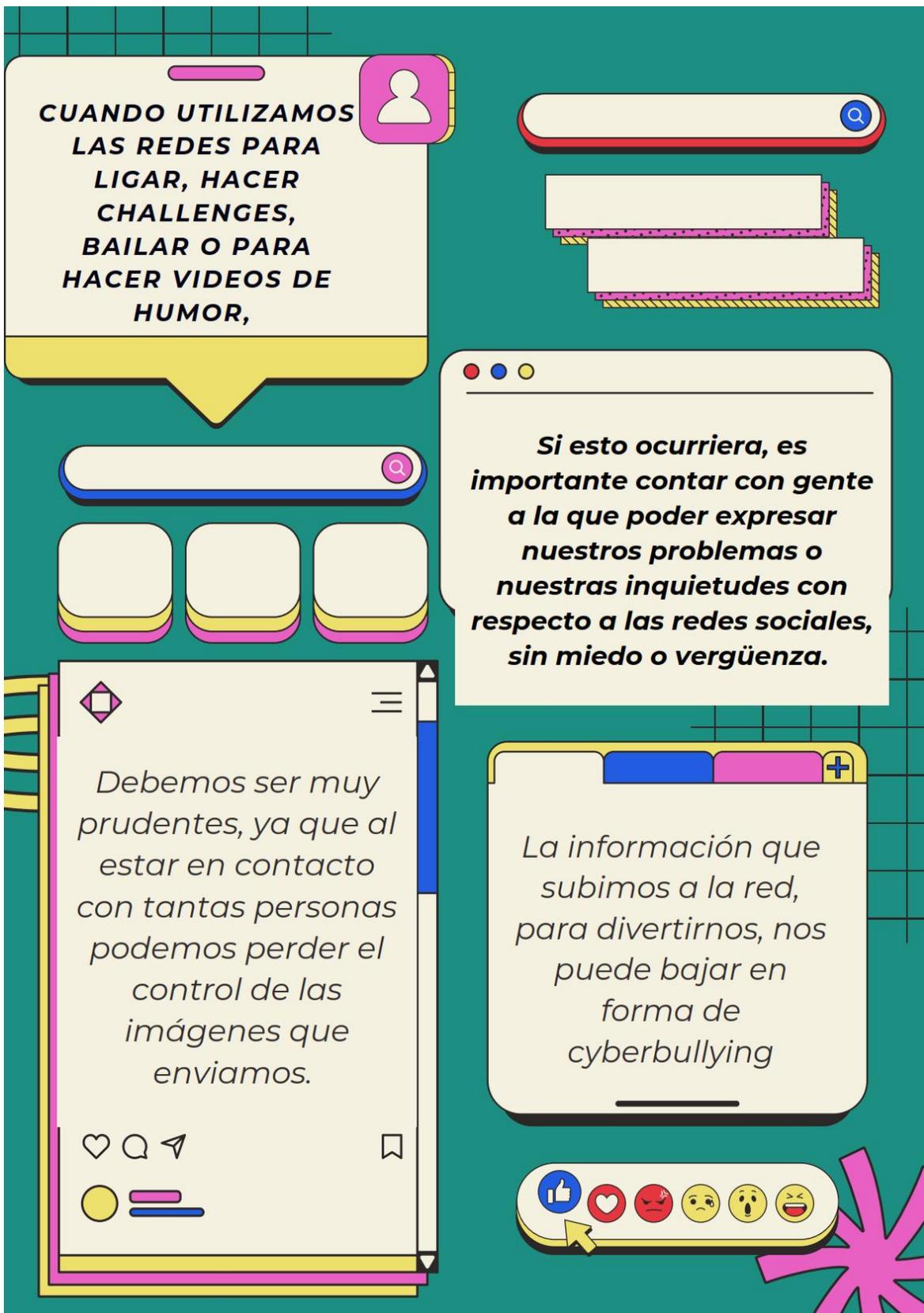
Deben saber que lo que se transmite en RS no es la verdad ni la vida real, sino una imagen de perfección idealizada.



Si lo piensas bien, al final, estar en redes sociales y ser una persona famosa es muy parecido a ser un producto de consumo, del que somos nuestros propios publicistas. Con tal de captar seguidores, nos vemos obligados/as a contar solo lo mejor de nuestra persona, filtrando todo aquello que no brilla, maquillando y ocultando todo lo que no entra dentro del estereotipo ideal.



Otra cuestión que resulta importante es la presión que se da tanto a tener muchos seguidores en redes como a seguir a los demás. Sin embargo, a la hora de seguir a personas en redes sociales es conveniente saber de qué nos conocen, qué quieren de nosotros/as y qué información compartimos de nosotros/as mismos/as.



USO RESPONSABLE DE REDES SOCIALES



Identidad Digital



A través de fotos, publicaciones y comentarios, los adolescentes construyen una versión en línea de sí mismos, que muchas veces no es auténtica.

Es esencial que entiendan la repercusión a largo plazo de lo que comparten. Estas huellas digitales pueden influir en sus futuras oportunidades académicas y profesionales y, en muchas ocasiones, pueden ser mal utilizadas por aquellos que acceden a dichas publicaciones.



IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

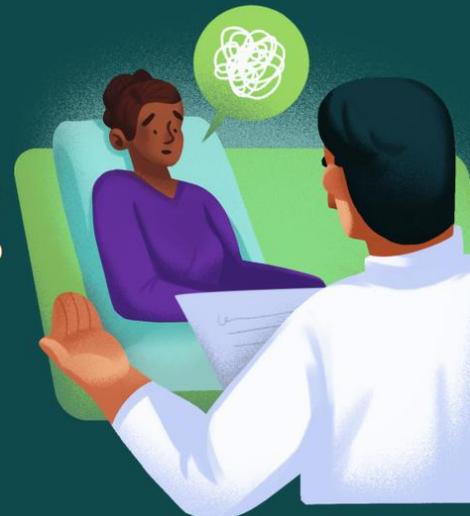
Un uso consciente y equilibrado es esencial para mantener una salud mental adecuada.



La comparación constante con los demás, la búsqueda de validación a través de likes y la exposición a contenido perjudicial pueden generar problemas como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima.



El uso excesivo o irresponsable de las redes sociales puede tener un impacto negativo en la salud mental de los jóvenes.





Comunicación y relaciones interpersonales



Fomentar la empatía es esencial para construir relaciones saludables. Las redes sociales proporcionan una plataforma para la comunicación y la construcción de relaciones, pero también pueden conducir a malentendidos y conflictos.



Es fundamental que los jóvenes aprendan a comunicarse de manera respetuosa y comprensiva en línea, evitando comportamientos como el ciberacoso o la difusión de información falsa o que atente contra la dignidad de sus pares.





“La solidaridad nos salva de la desesperanza y nos confirma que la vida tiene sentido cuando nos sentimos en comunidad y cuidamos del otro” .



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- La mayoría de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí la edad predominante fue la segunda etapa de la adolescencia de 15-19 años, de género femenino, su escolaridad abarcó desde 1ro hasta 3ro de bachillerato, residen en zonas rurales y con una estructura familiar establecida principalmente por sus padres, más de la mitad de los adolescentes vive en hogares con cinco o más personas, por último, se observa que los padres en su mayoría solo alcanzaron el nivel de educación en primaria.
- La conexión a redes sociales se realiza mayormente a través de celulares, lo cual facilita el acceso constante. Más del 60% de los estudiantes se conectan varias veces al día, algunos incluso permanecen en línea de forma continua. Este patrón muestra una alta dependencia de las redes sociales, favorecida por la portabilidad del dispositivo móvil. Los adolescentes emplean su tiempo en redes de manera desmedida, y muchos expresan dificultades para controlar el tiempo que pasan conectados.
- Los estudiantes reportan sentirse ansiosos, entretenidos o estresados después de su tiempo en redes, y una minoría experimenta síntomas negativos como estrés y desmotivación. La falta de control personal y el uso excesivo sugieren la posibilidad de dependencia o conducta adictiva hacia las redes sociales, lo cual es consistente con otros estudios que asocian estos patrones con consecuencias para la salud mental y emocional, como estrés, ansiedad y bajo rendimiento académico.
- La estrategia de prevención para disminuir los efectos nocivos en la salud de los adolescentes tiene información que permite aumentar el conocimiento con respecto a los efectos adversos del uso excesivo y el impacto en la salud mental, la falta de

control en el uso de redes y la dependencia al contenido digital reflejan la necesidad de una intervención educativa y formativa para fomentar hábitos de consumo digital más saludables en los adolescentes.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que la Unidad Educativa Cahuasquí implemente programas de concienciación sobre los riesgos de la dependencia a redes sociales. Estas actividades deben incluir información sobre los efectos del uso prolongado en la salud mental y física, y capacitación en el uso responsable de redes sociales. Incluir en la educación secundaria y bachillerato una asignatura o talleres sobre salud digital, autocuidado y gestión de tiempo online puede ser muy beneficioso.
- Se aconseja impulsar actividades extracurriculares, como deportes, artes y experiencias al aire libre, que ayuden a los adolescentes a reducir el tiempo en redes sociales y a desarrollar habilidades sociales, favoreciendo además su bienestar emocional en entornos cara a cara. Estas actividades podrían formar parte de una estrategia de desconexión digital para equilibrar su tiempo en línea.
- Desarrollar programas para mejorar el autocontrol y el manejo emocional entre los adolescentes, capacitando en estrategias para identificar y gestionar emociones negativas que pueden surgir por el uso de redes, como la ansiedad o el estrés. Estos programas pueden ayudar a los estudiantes a identificar cuándo necesitan desconectar, y ofrecer alternativas saludables para gestionar el estrés.
- Hacer uso del plan de intervención ya que está centrado en las estrategias de prevención sobre los riesgos del uso excesivo de redes y sobre cómo pueden apoyar a los adolescentes en el desarrollo de hábitos digitales saludables, estableciendo límites de tiempo y promoviendo actividades offline en el hogar.

REFERENCIAS

- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arévalo Cabrera, L. C., Henríquez Coronel, M. A., & Erazo Álvarez, C. A. (2022). Redes sociales e identidad cultural: Análisis de su incidencia en adolescentes de Ecuador. *Explorador Digital*, 6(3), 149–165. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v6i3.2229>
- Aristizabal, H. P., Blanco, R. M., & Sanchez, R. A. (2011). Enfermería Universitaria El modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. *Eneo-Unam*, 8(4), 8.
- Asamblea Nacional Constituyente Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador 2008. In *Constitución de la República del Ecuador* (pp. 1–80).
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2006). Ley Órgánica de Salud. *Plataforma Profesional de Investigación Jurídica, Registro O*, 46. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORGÁNICA-DE-SALUD4.pdf>
- Cahuasquí, G. A. D. R. de. (2023). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia de Cahuasquí*. <https://www.cahuasqui.gob.ec/wp-content/uploads/2021/04/PDOT-Cahuasquí-2030-final1.pdf>
- Consejo Internacional de Enfermeras. (2012). *Código Deontológico del Cie para la Profesión de Enfermería*. 1–12. <http://castellon.san.gva.es/documents/4434516/5188103/Codigo+Deontologico+CIE.pdf>
- de Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., de Melo, J. A. L., Silva, J. do V. e., de Oliveira e Melo, K. C., & Fernandes, S. F. (2021). Adolescents' perceptions about the use of social networks and their influence on mental health. *Enfermeria Global*, 20(4), 352–364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

- Digital Global. (2022). *Another year of bumper growth*.
<https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Ars) Construction and Validation of the Questionnaire of Social Networking Addiction (Sna). *Liberabit*, 20(1), 1729–4827.
<http://www.eluniversal.com.mx/notas/%0Ahttp://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- García-Jiménez, A., López-de-Ayala López, M. C., & Montes-Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *ZER - Revista de Estudios de Comunicación*, 25(48), 269–286. <https://doi.org/10.1387/zer.21556>
- Herrera, H. H. (2013). Las Redes Sociales una nueva Herramienta de difusión. *Handbook of Central American Governance*, 367–384. <https://doi.org/10.4324/9780203073148-22>
- Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos. (2022). *Cantón San Miguel de Urququí*.
<https://www.urququi.gob.ec/parroquia-de-cahuasqui/>.
- León Barua, R., & Berenson Seminario, R. (2013). Medicina teórica, definición de La Salud. *Revista Medica Herediana*, 7(3), 105–107.
<https://doi.org/10.20453/rmh.v7i3.515>
- Maldonado Barea, G. A., García González, J., & Sampedro Requena, B. E. (2019). El efecto de las Tecnologías de la Información y Comunicación y redes sociales en estudiantes universitarios. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 153. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23178>
- Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. (2020). *No Title*.
<https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/>
- Nerea, M., Fernández, V., & Peña, R. H. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por

adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria*, ISSN-e 2254-8270, Vol. 8, N°. 2, 2020, Págs. 18-30, 8(2), 18–30.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7645513&info=resumen&idioma=ENG>

- Organización de las Naciones Unidas. (2018). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible Una oportunidad para América Latina y el Caribe Gracias por su interés en esta publicación de la CEPAL. In *Publicación de las Naciones Unidas*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *¿Cómo define la OMS La Salud?* Conferencia Sanitaria Internacional. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud Mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física, más personas activas para un mundo sano. In *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano*. <https://doi.org/10.37774/9789275320600>
- Real Academia Española. (2022). *Demografía, definición Diccionario de la Real Academia Española*. <https://dle.rae.es/demografía?m=form>
- Ribera Rodríguez, T. (2022). *Plan Estratégico de Salud y Medioambiente*. Ministerio Para La Transición Ecológica y El Reto Demográfico.
- Rodado Zaida, Jurado Leydi, & Giraldo Sandra. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*, 1(1), 33–49. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.01.003>
- Rodrigues, S., Borges, L., Barboza, M., & Régis Leira, L. (2020). How do social media influence mental health? *Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1–3. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Sampieri, R. H. (2016). *Metodología de la Investigación* (Sexta, Issue 1). McGraw-Hill.

- Sánchez Romero, C., & López Berlanga, M. C. (2020). Percepción de actitudes nocivas en el uso de las redes sociales en los jóvenes adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Investigación En Tecnología Educativa*, 1–13. <https://doi.org/10.6018/riite.401801>
- Secretaria Nacional de Planificacion, E. (2021). Plan-de-Creación-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado. In *Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025* (pp. 43-48-85–90). file:///C:/Users/PC-CARO/Documents/Plan-de-Creación-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado.pdf%0Ahttps://observatorioplanificacion.cepal.org/es/planes/plan-nacional-de-desarrollo-2017-2021-toda-una-vida-de-ecuador
- Torres Apolo, V. A. (2022). *Evaluación de factores asociados al uso del teléfono móvil y Redes Sociales (Instagram): factores personales y repercusiones en la salud* [Universidad de Salamanca]. <https://doi.org/10.14201/gredos.149561>
- Valencia-Ortiz, R., Cabrero-Almenara, J., Urtza Garay, R., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Estudios de Investigación*, 18, 99–125. <https://orcid.org/0000-0001-7298-9274>
- Venegas, M. S. (2018). Redes sociales y Salud. *Rev Chilena Infectol*, 35(6), 629–630. <https://doi.org/10.2471/BLT.09.066712.3.->
- Vilchez, N., y Vía Y Rada, J. (2024). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604-10622. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369
- Zambrano, V. P. P., Saquicela, D. M. B., Montalván, M. S. M., & Miranda, E. P. A. (2023). Bioética e investigación en salud, implicaciones en la biomedicina. *Reciamuc*, 7(2), 668–676. [https://doi.org/10.26820/RECIAMUC/7.\(2\).ABRIL.2023.668-676](https://doi.org/10.26820/RECIAMUC/7.(2).ABRIL.2023.668-676)
- Acevedo, D. (2024). Adolescencia y Redes Sociales: Entre Riesgos y Oportunidades. *Ciencia Latina Revista Científica*. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11045/16218>

- Alba, A. (2020). Acoso escolar, ciberacoso y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000300012
- Alcívar-Moreira, Á., & Yáñez-Rodríguez, M. (2021). Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes. *Revista Polo del Conocimiento*, 40-53. doi:10.23857/pc.v6i4.2537
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez, J., & Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Revista Convergencia*. doi:<https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Campos, R., Gómez, C., Espinoza, R., Vidal, J., Opazo, O., Portugal, M., . . . Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Revista Salud (i) Ciencia*, 327-332. doi:<https://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *LIBERABIT*, 1, 91.
- González, K. (2023). Uso de las redes sociales y su influencia en el desarrollo educativo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 579-593. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6897
- Hanna, M., Ocampo, M., Janna, N., Mena, M., & Torreglosa, L. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 1-14. doi:<https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>
- Jaramillo, A. (2024). El Baloncesto y la inteligencia emocional en estudiantes de nivel básica media de Educación Física: Revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1195–1222.
- Javier de Miguel. (2024). Panorama mundial de las Redes Sociales. *DOOFINDER*.

- Lopez-Flores, M., Sañay-Moina, G., Borja-Salazar, J., & Montero-Ramirez, I. (2024). Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Revista Social Fronteriza*, 1-22.
doi:[https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428)
- Lupano Perugini , M. L., & Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico: el rol de la comparación social. *Interdisciplinaria CONICET*, 558.
- Martínez, G., Torres, M., & Ríos, V. (2020). El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 1-17. doi:https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v1i10.657
- Ministerio de Salud Pública. (2014). *Salud de Adolescentes. Guía de Supervisión* . Quito - Ecuador: Direccion Nacional de Normatización. Obtenido de <http://salud.gob.ec/>
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., do Vale, J., de Oliveira, K., & Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Revista Enfermería Global*, 324-364.
doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Pinargote, G., Maldonado, K., Pin, C., & Pérez, D. (2022). Uso de internet por parte de los jóvenes y dependencia de los teléfonos móviles. *Revista UNESUM-Ciencias*, 20–30. doi:<https://doi.org/10.47230/unesum-ciencias.v6.n3.2022.471>
- Sampayo, S., Enciso, A., Palacios, G., & García, G. (2021). Análisis documental sobre acceso a la tecnología para jóvenes en zona rural. *Revista de divulgación científica y tecnológica*, 53-62.
- Sánchez-Valtierra, J., Barajas-Flores, J., Garzón-Moreno, G., & Palacios-Siancas, A. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 3153-3172.
doi:<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3153-3172>

- Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad Revista de Educación*, 23-33. doi:<https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Vilchez, N., & Vía Y Rada, J. (2024). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604-10622. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369
- Villanueva, V., & Serrano, S. (2019). Patrón de uso de internet y control parental de redes sociales como predictor de sexting en adolescentes: una perspectiva de género. *Revista de Psicología y Educación*, 16-26. doi:<https://doi.org/10.23923/rpye2019.01.168>

ANEXOS

Anexo A. Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA CON MENCIÓN ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA

Consentimiento Informado

Estimados padres/tutores y estudiantes: Este documento tiene como objetivo informarles sobre un estudio que se llevará a cabo en la Unidad Educativa Cahuasquí. El estudio se centra en el uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes. Su participación es completamente voluntaria, y su bienestar es nuestra prioridad.

Objetivo del Estudio

El propósito de este estudio es investigar cómo el uso de redes sociales puede influir en la salud física y mental de los adolescentes. Los resultados ayudarán a comprender mejor esta relación y a desarrollar estrategias para promover un uso saludable de estas plataformas.

Procedimiento

Si usted acepta participar, se le solicitará que complete un cuestionario que incluye preguntas sobre:

- Frecuencia y tipo de uso de redes sociales.
- Percepciones sobre su salud mental y física.
- Interacciones sociales y experiencias en línea.

La duración estimada para completar el cuestionario es de aproximadamente 20 minutos.

Confidencialidad

Toda la información recopilada será tratada con estricta confidencialidad. Los datos se almacenarán de forma segura y solo se utilizarán con fines académicos. No se divulgará información personal que permita identificar a los participantes.

Riesgos y Beneficios

Riesgos: No se anticipan riesgos significativos asociados con la participación en este estudio. Sin embargo, algunas preguntas pueden provocar incomodidad. Si esto sucede, los participantes pueden optar por no responder.

Beneficios: La participación en este estudio contribuirá a una mejor comprensión del uso de redes sociales entre los adolescentes y sus efectos en la salud. Además, los participantes recibirán información sobre prácticas saludables en el uso de redes sociales.

Consentimiento

Al firmar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada. También confirma que tiene la autoridad para dar su consentimiento si es un padre/tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN DE ENCUESTA CON FINESACADEMICOS.

Yo Sr/a..... CI.....en calidad de
padre/madre o representante legal de mi
hijo/a....., de..... años de edad.
Manifiesto que he leído y comprendido la información proporcionada sobre el estudio titulado “Uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024”.

Doy mi consentimiento de forma voluntaria para que mi hijo/a participe en este estudio.

.....

FIRMA

Si tiene preguntas adicionales puede comunicarse con

Nombre del investigador: Lcda. Karina Abigail León Mena

Entidad a la que pertenece: Estudiante de Posgrado / Universidad Técnica del Norte

Teléfono: 0968425900

Anexo B. Cuestionario

Sección 1: Datos Sociodemográficos

1. ¿Cuál es su edad?
.....
2. ¿Con qué género se identifica?
 - a. Masculino
 - b. Femenino
 - c. LGTBI ¿Cuál?
3. ¿Cuál es su curso escolar?
 - a. Octavo
 - b. Noveno
 - c. Decimo
 - d. Primero BGU
 - e. Segundo BGU
 - f. Tercero BGU
4. ¿Dónde está ubicada su vivienda?
 - a. Urbano
 - b. Rural
5. Número de personas en su hogar
.....
6. Composición familiar
 - a. Padres
 - b. Abuelos
 - c. Otros
7. ¿Cuál es el nivel educativo más alto alcanzado por sus padres?
 - a. Primaria
 - b. Secundaria
 - c. Bachillerato
 - d. Universidad
8. ¿Tiene acceso algún dispositivo para utilizar redes sociales en casa?
 - a. Sí
 - b. No

Sección 2: Uso de Redes Sociales

9. ¿Utiliza redes sociales?
 - a. Si
 - b. No
10. Si respondió Sí, indique cuál o cuáles. Si respondió No, entregue el formato al encuestador
 - a. WhatsApp
 - b. Facebook
 - c. Instagram
 - d. Tik Tok
 - e. Twitter

- f. Otra cual
- 11. ¿Dónde se conecta a las redes sociales?
 - a. En mi casa
 - b. En las cabinas de internet
 - c. A través del celular
 - d. En mi trabajo
- 12. ¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?
 - a. Todo el tiempo me encuentro conectado
 - b. Entre 7 a 12 veces al día
 - c. Entre 3 a 6 veces por día
 - d. Una o dos veces por día
 - e. Dos o tres veces por semana
 - f. Una vez por semana
- 13. De todas las personas que conoce a través de la red, ¿Cuántos conoce personalmente?
 - a. 10% o menos
 - b. Entre el 11 y 30%
 - c. Entre el 31 y 50%
 - d. Entre el 51 y 70%
 - e. Mas del 70%
- 14. Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, genero, dirección, etc).
 - a. Sí
 - b. No
- 15. Siente necesidad de permanecer conectado a las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 16. Necesita cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 17. El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface, necesito más
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 18. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces

- d. Rara vez
- e. Nunca
- 19. No sé qué hacer cuando quedo desconectado de las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 20. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 21. Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 22. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 23. Cuándo entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 24. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que había destinado
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 25. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 26. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre

- c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
27. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
28. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
29. A un cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
30. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
31. Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
32. Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
33. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces

- d. Rara vez
 - e. Nunca
34. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado en las redes sociales
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
35. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
36. 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
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
37. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
38. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.
- a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca

Sección 3: Problemas de Salud Asociados

39. ¿Realiza algún tipo de actividad física o deporte?
- a. Fútbol
 - b. Baloncesto
 - c. Voley
 - d. Natación
 - e. Ninguno
 - f. Otro ¿Cuál?
40. ¿Antes del uso de redes sociales, presentaba algún tipo de afección en su estado de salud?
- a. Si (Especificar)

- b. No
- 41. ¿Cómo considera su estado de salud mental actualmente?
 - a. Excelente
 - b. Bueno
 - c. Regular
 - d. Malo
- 42. ¿Ha tenido alguna experiencia negativa en redes sociales?
 - a. Sí (Especificar)
 - b. No
- 43. ¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en redes sociales?
 - a.** Feliz / entretenido
 - b.** Ansioso/a o estresado/a
 - c.** Triste o desmotivado/a
 - d.** No noto ningún cambio
- 44. ¿Alguna vez has comparado tu vida con la de otros a través de lo que publican en redes sociales?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 45. ¿Has sentido alguna vez presión para tener más "me gusta" o seguidores en tus publicaciones?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Rara vez
 - e. Nunca
- 46. ¿Has tenido pensamientos suicidas o autolesiones relacionadas con el uso de redes sociales?
 - a. Sí (Especificar)
 - b. No
- 47. ¿Ha sufrido algún tipo de afección en su salud mental después del uso de redes sociales?
 - a. Ansiedad
 - b. Depresión
 - c. Miedo
 - d. Insomnio
 - e. Anorexia
 - f. Bulimia
 - g. Aislamiento social
 - h. Baja autoestima
 - i. Ciberacoso (*como víctima o perpetrador*)
 - j. FOMO (*Miedo a perderse algo en las redes sociales o quedar excluido de un evento*).
 - k. Nomofobia (*Dependencia al teléfono móvil*)
 - l. Cibermareo (*Mareo por movimiento al entrar en contacto con dispositivos digitales*).

- m. Cibercondria (*Preocupación obsesiva por la salud, lo que conlleva a una obsesión de consultar internet repetidas veces*).
 - n. Déficit de atención
 - o. Ninguna
 - p. Otro ¿Cuál?
48. ¿Ha sufrido algún tipo de síntoma de afección a su salud física después del uso de redes sociales?
- a. Dolor de cabeza
 - b. Visión borrosa
 - c. Cansancio extremo
 - d. Dolor de espalda
 - e. Dolor de las articulaciones de las manos
 - f. Ninguno
 - g. Otro ¿Cuál?.....
49. ¿Ha recibido algún tipo de información por parte del personal de salud sobre los efectos de las redes sociales en la salud de los adolescentes?
- a. Si
 - b. No

Anexo C. Operacionalización de variables

Objetivo 1. Caracterizar socio demográficamente al grupo en estudio.

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems/Preguntas	Respuestas
Datos Sociodemográficos	Edad	Años cumplidos	¿Cuál es su edad?	
	Género	Características físicas determinadas genéticamente del individuo	¿Con qué género se identifica?	Masculino Femenino LGTBI
	Escolaridad	Instrucción nivel de preparación de las personas	¿Cuál es su curso escolar?	Octavo Noveno Decimo Primero BGU Segundo BGU Tercero BGU
			¿Cuál es el nivel educativo más alto alcanzado por sus padres?	Primaria Secundaria Bachillerato Universidad
Sector vivienda	Localidad	¿Dónde está ubicada su vivienda?	Urbano Rural	

Objetivo 2. Identificar los tipos de redes más utilizados por los adolescentes.

Variables	Dimensiones	indicadores	Ítems/preguntas	Respuestas
Redes Sociales	Uso de redes sociales	Uso de redes sociales	¿Utiliza redes sociales? Si respondió Sí, indique cuál o cuáles. Si respondió No, entregue el formato al encuestador ¿Dónde se conecta a las redes sociales?	Si No WhatsApp Facebook Instagram Tik Tok Twitter Otra En mi casa En las cabinas de internet

				<p>A través del celular En mi trabajo</p> <p>Todo el tiempo me encuentro conectado Entre 7 a 12 veces al día Entre 3 a 6 veces por día Una o dos veces por día Dos o tres veces por semana Una vez por semana</p> <p>10% o menos Entre el 11 y 30% Entre el 31 y 50% Entre el 51 y 70% Mas del 70%</p> <p>Si No</p> <p>Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca</p> <p>Siempre Casi siempre A veces</p>
			<p>¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?</p>	
			<p>De todas las personas que conoce a través de la red, ¿Cuántos conoce personalmente?</p>	
			<p>Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, genero, dirección, etc).</p>	
			<p>Siente necesidad de permanecer conectado a las redes sociales</p>	
			<p>Necesita cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales</p>	

		del que había destinado	Casi siempre A veces Rara vez Nunca
		Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales	Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca
		Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales	Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca
		Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días	Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca
		Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales	Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca
		A un cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales	Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca
		Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales	Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca
		Permanezco mucho tiempo conectado a las redes sociales	Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca

			frecuencia con la que entro y uso la red social.	Rara vez Nunca Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca
--	--	--	--	--

Objetivo 3. Establecer los problemas de salud asociados al uso de redes sociales en los adolescentes.

Variables	Dimensiones	indicadores	Ítems/preguntas	Respuestas
Problemas de Salud Asociados	Estado de Salud	Salud física y mental	<p>¿Realiza algún tipo de actividad física o deporte?</p> <p>¿Antes del uso de redes sociales, presentaba algún tipo de afección en su estado de salud?</p> <p>¿Cómo considera su estado de salud mental actualmente?</p> <p>¿Ha tenido alguna experiencia negativa en redes sociales?</p> <p>¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en redes sociales?</p> <p>¿Alguna vez has comparado tu vida con la de otros a través de lo que</p>	<p>Fútbol Baloncesto Vóley Natación Ninguno Otro</p> <p>Si No</p> <p>Excelente Bueno Regular Malo</p> <p>Si No</p> <p>Felíz / entretenido</p>

		<p>publican en redes sociales?</p> <p>¿Has sentido alguna vez presión para tener más "me gusta" o seguidores en tus publicaciones?</p> <p>¿Has tenido pensamientos suicidas o autolesiones relacionadas con el uso de redes sociales?</p> <p>¿Ha sufrido algún tipo de afección en su salud mental después del uso de redes sociales?</p>	<p>Ansioso/a o estresado/a</p> <p>Triste o desmotivado/a</p> <p>No noto ningún cambio</p> <p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Rara vez</p> <p>Nunca</p> <p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Rara vez</p> <p>Nunca</p> <p>Si</p> <p>No</p> <p>Ansiedad</p> <p>Depresión</p> <p>Miedo</p> <p>Insomnio</p> <p>Anorexia</p> <p>Bulimia</p> <p>Aislamiento social</p> <p>Baja autoestima</p> <p>Ciberacoso (como víctima o perpetrador)</p> <p>FOMO (Miedo a perderse algo)</p>
--	--	---	--

			<p>¿Ha sufrido algún tipo de síntoma de afección a su salud física después del uso de redes sociales?</p> <p>¿Ha recibido algún tipo de información por parte del personal de salud sobre los efectos de las redes sociales en la salud de los adolescentes?</p>	<p><i>en las redes sociales o quedar excluido de un evento).</i></p> <p>Nomofobia <i>(Dependencia al teléfono móvil)</i></p> <p>Cibermareo <i>(Mareo por movimiento al entrar en contacto con dispositivos digitales).</i></p> <p>Cibercondria <i>(Preocupación obsesiva por la salud, lo que conlleva a una obsesión de consultar internet repetidas veces).</i></p> <p>Déficit de atención</p> <p>Ninguna</p> <p>Otro</p> <p>Dolor de cabeza</p> <p>Visión borrosa</p> <p>Cansancio extremo</p> <p>Dolor de espalda</p> <p>Dolor de las articulaciones de las manos</p> <p>Ninguno</p> <p>Otro</p> <p>Si</p> <p>No</p>
--	--	--	--	--

Anexo D. Aprobación de la Unidad Educativa Cahuasquí.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE POSGRADO



Oficio nro. UTN-DP-2024-0049-O

Ibarra, 4 de octubre de 2024

ASUNTO: Requerimiento de información.

Ingeniero
Milton Reyes
RECTOR UNIDAD EDUCATIVA CAHUASQUI

De mi consideración:

Solicito de manera comedida se brinde las facilidades para la aplicación de los instrumentos de evaluación y acceso a información de la institución que usted dirige, a la señorita Karina Abigail León Mena, estudiante de la maestría en Salud Pública mención Enfermería Familiar y Comunitaria, que se encuentran desarrollando su proyecto de trabajo de grado orientado a: **"USO DE REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD DE LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CAHUASQUÍ, 2024"**.

La información que se solicita será eminentemente con fines académicos y de investigación.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO



LUCÍA CUMANDA YEPEZ VASQUEZ

Dra. Lucía Yépez Vásquez, Msc.
DECANA

LYV/me.romo



Anexo E. Consentimiento informado, firmado por tutores legales

	UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020 FACULTAD DE POSGRADO	
Cahuasquí 15 de octubre, 2024		
Tema:		
<i>Uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024.</i>		
<p>Procedimiento: Si decides participar, se le pedirá que complete la encuesta que debería tomar aproximadamente 10 minutos para completar. Sus respuestas serán completamente anónimas y serán manejadas de manera confidencial. No se recogerán datos personales como su nombre o dirección. Su participación en esta encuesta es completamente voluntaria sin ninguna penalización o pérdida de beneficios. Si tienen alguna pregunta sobre la encuesta ser aplicada, no dude en preguntar para solventar inquietudes. Al comenzar la encuesta, está indicando que comprende lo que se ha explicado sobre el estudio, y que acepta participar voluntariamente.</p>		
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN DE ENCUESTA CON FINES ACADEMICOS.		
<p>Yo Sr/a... <u>Yessica Toapanta</u> CI. <u>100374940-3</u> en calidad de padre/madre o representante legal de mi hijo/a... <u>Deysi Liseth Quiroz Toapanta</u>, de <u>12</u> años de edad. Manifiesto que he leído y comprendido la información proporcionada sobre el estudio titulado "Uso de redes sociales y sus efectos en la salud de los adolescentes de la Unidad Educativa Cahuasquí, 2024".</p>		
<p>Doy mi consentimiento de forma voluntaria para que mi hijo/a participe en este estudio.</p>		
		
FIRMA		
<p>Si tiene preguntas adicionales puede comunicarse con</p>		
<p>Nombre del investigador: Lcda. Karina Abigail León Mena</p>		
<p>Entidad a la que pertenece: Estudiante de Posgrado / Universidad Técnica del Norte</p>		
<p>Teléfono: 0968425900</p>		

Anexo F. Archivo fotográfico

Figura 3

Entrega de Consentimiento Informado a los estudiantes



Fuente: Karina Abigail León Mena (2024)

Figura 4

Aplicación de la encuesta a los estudiantes



Fuente: Karina Abigail León Mena (2024)

Figura 5

Entrega y socialización de Guía Educativa Buenas Prácticas de uso de Redes Sociales



Fuente: Karina Abigail León Mena (2024)