

UNIVERSIDAD EVANGÉLICA BOLIVIANA
FACULTAD DE CIENCIAS EDUCATIVAS Y SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO

**RELACION ENTRE EL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES Y LA
SALUD MENTAL DE ADOLESCENTES DE 3° Y 4° DE SECUNDARIA
DEL COLEGIO DOMINGO SAVIO DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA**

Materia: Seminario de Grado I

Docente: Lic. Marcelo Espinoza

Estudiante: María Fernanda Larach Chávez

Santa Cruz de la Sierra, junio, 2024

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.1.1. Antecedentes del problema	7
1.1.1.1. Salud Mental.....	7
1.1.1.2. Uso de redes sociales	8
1.1.2. Descripción del problema.....	9
1.1.3. Pregunta de investigación	10
1.2. HIPÓTESIS.....	10
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	10
1.3.1. Justificación social.....	10
1.3.2. Justificación científica.	11
1.3.3. Justificación personal.....	11
1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.4.1. Objetivo General.....	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11
1.5. DELIMITACION.....	12
1.5.1. Espacial	12
1.5.2. Temporal.....	12
1.5.3. Sustantiva.....	12
2.1. Enfoque Teórico.....	13
2.1.1 Psicología humanista.....	13
2.2. Marco conceptual.	14
2.3. Marco referencial	15
2.4. Fundamentación teórica.	17
3.1. Operacionalización de variables.....	20
3.2. Enfoque metodológico de la investigación.....	22
3.3. Tipo y diseño de investigación.....	22
3.4. Universo y muestra.....	22
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	22
3.5.1. Cuestionario de Salud General de Goldberg.....	22

3.5.2. Escala de adicción a Redes Sociales.....	23
3.6. Procedimientos.	24
4.1. Variable dependiente	25
4.2. Variable independiente	31

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, la salud mental se ha posicionado como un aspecto fundamental de la vida de las personas, y en los adolescentes cobra una relevancia aún mayor debido a los profundos cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan. El uso generalizado de las redes sociales ha transformado drásticamente la manera en que los adolescentes se relacionan, comunican y construyen sus identidades; si bien ofrece oportunidades significativas de conexión y expresión, plantea preocupaciones sustanciales sobre sus posibles repercusiones en la salud mental de la población adolescente. En este contexto, la presente investigación se centra en explorar la "Influencia del Uso de Redes Sociales en la Salud Mental de Adolescentes de 3° y 4° de Secundaria del Colegio Domingo Savio de Santa Cruz de la Sierra".

Este estudio surge de la necesidad de abordar en la comprensión del estado de la salud mental de los estudiantes de secundaria y los efectos del uso de redes sociales en esta. Si bien existen investigaciones a nivel global que sugieren una relación entre el tiempo dedicado a plataformas digitales y diversos problemas de salud mental, es crucial contextualizar estos hallazgos en el entorno específico de los adolescentes del Colegio Domingo Savio.

En el primer capítulo se abordará el planteamiento de problema, los antecedentes, la descripción del problema, pregunta de investigación, la hipótesis, justificación, los objetivos generales y específicos, y la delimitación.

En el segundo capítulo se describirá el enfoque teórico, el marco conceptual y referencial, y la fundamentación teórica.

En el tercer capítulo se observará la operacionalización de variables, el enfoque metodológico, el tipo y diseño de investigación, universo y muestra, y las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el cuarto capítulo se analizarán los resultados de cada variable.

A través de esta investigación, se pretende contribuir a los estudios existentes proporcionando una visión detallada y contextualizada de cómo la salud mental de los

adolescentes en esta unidad educativa se ve impactada por las redes sociales. Se explorarán no solo la frecuencia y duración del uso de redes sociales, sino también factores específicos de la salud mental como la disfunción social, ansiedad, insomnio, somatización y depresión.

En los resultados de las pruebas aplicadas se observa que la ansiedad, el insomnio y el uso excesivo de redes sociales son las dimensiones con mayor presencia en los estudiantes, con una prevalencia de niveles altos y medios. La ansiedad e insomnio destacan como los problemas más comunes, mientras que el uso excesivo de redes sociales también muestra una tendencia significativa, aunque con menos estudiantes en niveles altos.

CAPITULO I

DESCRIPCION DEL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Antecedentes del problema

1.1.1.1. Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define a la Salud Mental como un estado de bienestar en el cual la persona es capaz de desarrollar sus capacidades, enfrentar los problemas normales de la vida, trabajar de manera productiva, fructífera y contribuir a su comunidad, también, es un derecho humano universal.

Según la OMS, citada por la Confederación de Salud Mental de España (Confederación Salud Mental, 2019), el 12,5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales; el 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18; entre el 35% y el 50% no reciben ningún tratamiento o no es el adecuado; 450 millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su vida; más de 300 millones de personas en el mundo viven con una depresión, un problema de salud mental que ha aumentado un 18,4% entre 2005 y 2015; y cerca de 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) informa que en la región de Latinoamérica los trastornos depresivos y de ansiedad ocupan la tercera y cuarta posición, respectivamente, entre las principales causas de discapacidad. La pandemia de COVID-19 exacerbó la situación, evidenciado por un aumento del 35% en los trastornos depresivos graves y un 32% en los trastornos de ansiedad en 2020. Asimismo, el 65% de las naciones reportaron alteraciones en la prestación de servicios fundamentales relacionados con la salud mental y el abuso de sustancias durante dicho período. Aunque esta cifra ha disminuido al 14% a principios de 2023, sigue siendo crucial abordar los desafíos persistentes en la salud mental a nivel regional.

Según la información que brinda el Sistema Nacional de Información en Salud – Vigilancia Epidemiológica (SNIS-VE) del Ministerio de Salud del Estado de Bolivia, muestra que, durante el año 2021, se documentaron 69,303 casos relacionados con la salud mental, predominantemente vinculados a trastornos de ansiedad y depresión. En contraste, en el año 2020, marcado por la pandemia, se registraron 43,615 casos. La Paz reportó 16,073 casos de patologías de salud mental en 2021, seguido por Cochabamba con 13,307 y Santa Cruz con 12,197. La suma total en los otros seis departamentos alcanzó los 27,726 casos. Así también, el informe muestra que las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir este tipo de trastornos, alcanzando los 38.995 casos y los varones llegan a los 30.308. (Góngora, 2022)

1.1.1.2. Uso de redes sociales

Harold Herrera (Herrera, 2012) define las redes sociales como espacios en línea donde los individuos comparten diversa información, tanto personal como profesional, con otras personas, ya sean conocidas o completas desconocidas.

Según (Lancet, s.f), una revista médica, muestra que “hay 4550 millones de usuarios en redes sociales alrededor del mundo, que equivale al 57,6% de la población mundial”. Además de numerosos estudios que demostraron que el constante uso de las redes sociales puede afectar a la salud mental de los usuarios, creando dependencia a muchos de sus usuarios.

IAB México (IAB Mexico, 2023) otorga los siguientes datos sobre el uso de redes sociales, 86,6% de los latinoamericanos acceden a redes sociales y, en conjunto, realizaron 54.8 mil millones de publicaciones en Facebook, Twitter, Instagram y TikTok de enero a diciembre de 2022. Las publicaciones provocaron un total de 35.7 mil millones de interacciones por parte de la audiencia, lo que equivale a una media de 100 millones de interacciones diarias durante el año 2022. En el caso de Latinoamérica, se observó un aumento en el alcance que osciló entre el 3% y el 5% al comparar los datos de 2022 con los de 2021.

Según los datos entregados de la Organización Panamericana de la Salud en el año 2020, uno de los mayores problemas de los jóvenes encuestados de América Latina y el Caribe fueron las redes sociales, donde el 27% de ellos indicó haber sentido ansiedad y el 15% depresión. Como también, el 52% de los jóvenes experimentó

estrés y el 47% ataques de pánico o ansiedad durante la cuarentena de COVID-19. Brasil, México, Argentina, Perú y Colombia fueron los principales países que identificaron un crecimiento en la afectación de la salud mental de los ciudadanos. (Cuervo, 2023)

En la investigación realizada Limachi (2023) revela las estadísticas sobre el uso de Internet en Bolivia, el país cuenta con un total de 8,12 millones de usuarios de Internet. Esta cifra adquiere aún más relevancia al considerar que la tasa de penetración de Internet en Bolivia alcanza el 66,0% de la población total. En el lapso de un año, entre 2022 y 2023, se ha observado un incremento notorio en el número de internautas en Bolivia, con un aumento de 99 mil usuarios, equivalente al 1,2%; y el 98,7% de los usuarios de redes sociales en Bolivia acceden a ellas a través de dispositivos móviles. (Limachi, 2023)

En Bolivia, las redes más populares son: WhatsApp, TikTok, Instagram, YouTube, entre otras; según el Departamento de Salud sintetiza que el 95% de jóvenes que se encuentran en los 13 y 17 años utilizan algunas de las mencionadas redes sociales, del cual un tercio utiliza todo el día. El 2021 en Bolivia, el promedio de uso en los adolescentes era de 3.5 horas diarias; y en relación al impacto de la imagen corporal de estos jóvenes, el 50% dijo que le afectaba de forma negativa, y el resto se divide entre los que no les genera nada, o les afecta de forma positiva. (Ibañez, 2023)

1.1.2. Descripción del problema

De acuerdo a la psicóloga educativa, perteneciente al plantel administrativo del colegio Domingo Savio, se ha notado como la salud mental de los estudiantes de 3° y 4° de secundaria se ha ido deteriorando con el paso del tiempo, ya que se indica la aparición de comportamientos negativistas. Esto puede deberse a las situaciones estresantes, cambios hormonales, problemas en casa, y el uso excesivo de redes sociales, entre otros; se ha observado que el uso excesivo de las redes sociales, tales como: TikTok, Instagram, Snapchat, entre otras; puede estar influyendo negativamente en la salud mental de los alumnos.

Es importante trabajar en los problemas de salud mental en adolescentes ya que, si no se tratan a tiempo, las consecuencias pueden ser graves y duraderas, afectando múltiples aspectos de sus vidas. La falta de tratamiento puede llevar al desarrollo de

trastornos crónicos como la depresión y la ansiedad, dificultando la recuperación en la adultez. Además, puede causar un bajo rendimiento académico debido a la falta de concentración y motivación, así como problemas sociales, incluyendo el aislamiento y la dificultad para establecer relaciones saludables. Los adolescentes no tratados son más propensos a involucrarse en conductas de riesgo, como el abuso de sustancias y comportamientos delictivos, y tienen un mayor riesgo de suicidio.

La psicóloga y psicopedagoga del establecimiento educativo, realizan talleres sobre autoestima, ansiedad, depresión y salud mental para crear consciencia, detectar señales tempranas y promover el bienestar en los estudiantes. También, el colegio cuenta con una norma estricta acerca del uso de celulares dentro del establecimiento; sin embargo, no se puede controlar la exposición de los estudiantes a dichos dispositivos fuera del centro educativo. Es crucial tener en cuenta que, aunque estén fuera de supervisión, los estudiantes pueden enfrentarse a situaciones que afecten su bienestar emocional.

Para llevar a cabo la investigación se comprobará que dimensiones de la salud mental se están viendo mayormente afectadas por el uso excesivo de redes sociales, por medio del Cuestionario de Salud General de Goldberg para evaluar el estado de la salud mental, y luego se aplicará la Escala de Adicción a las Redes Sociales para medir la frecuencia de uso de redes y así poder relacionar las dos variables

1.1.3. Pregunta de investigación

¿Qué dimensión de la salud mental se ve más afectada por el uso excesivo de redes sociales en adolescentes de 3° y 4° de secundaria del colegio Domingo Savio?

1.2. HIPÓTESIS

Algunas dimensiones de la salud mental se ven afectadas por el uso excesivo de redes sociales en los adolescentes de 3° y 4° de secundaria del colegio Domingo Savio.

1.3. JUSTIFICACIÓN

1.3.1. Justificación social.

Se tomó la decisión de emprender esta investigación para poder informar a los alumnos de 3ero y 4to de secundaria del colegio Domingo Savio sobre el daño a diferentes dimensiones de la salud mental por el uso de redes sociales. Por lo tanto,

se espera que esta investigación fomente la colaboración entre la comunidad estudiantil y padres de familia, de manera que puedan educar tanto a la juventud como a ellos mismos acerca de los riesgos potenciales a la salud mental vinculados a la sobreexposición en las redes sociales, y que los resultados de esta investigación generen una mayor conciencia sobre la gravedad de esta problemática en la actualidad

1.3.2. Justificación científica.

El presente trabajo contribuye al ámbito de la investigación psicológica con estudios que arrojan información sobre los riesgos psicológicos asociados al uso excesivo de las redes sociales. Lo cual es particularmente relevante, ya que existe una cantidad significativa de adolescentes siendo afectados en su salud mental y en su vida cotidiana por el uso excesivo de las redes sociales en tiempos recientes, por lo que este estudio proporciona información que puede ser utilizada para fortalecer la salud mental en los adolescentes del colegio Domingo Savio, así como desarrollar estrategias para detectar y abordar la adicción a las redes.

1.3.3. Justificación personal

Este estudio de investigación está motivado para el crecimiento profesional de la autora. Los resultados de esta investigación no solo fortalecerán la comprensión personal sobre la investigación formando así un mayor compromiso con el bienestar de los adolescentes y en el reconocimiento de la importancia de comprender las complejidades de su interacción con las redes sociales, sino que también tendrán un impacto positivo en la psicología y, en última instancia, en la sociedad en general.

1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.

1.4.1. Objetivo General.

Determinar que dimensiones de la salud mental se ven afectadas por el uso excesivo de redes sociales en adolescentes de 3° y 4° de secundaria del colegio Domingo Savio por medio de aplicación de test en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra.

1.4.2. Objetivos Específicos.

- Identificar las características de la salud mental de los adolescentes.
- Determinar el nivel de uso de redes sociales en los estudiantes.

- Analizar la relación del uso excesivo de redes sociales y la salud mental de adolescentes.

1.5. DELIMITACION

1.5.1. Espacial

La investigación se llevó a cabo en el colegio Domingo Savio, ubicado en el tercer anillo interno entre la avenida Beni y alemana de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra

1.5.2. Temporal

El estudio se realizó en la gestión 2024

1.5.3. Sustantiva

Para la variable de salud mental se utilizó el enfoque de la Psicología Humanista, ya que ofrece una teoría muy integral además de elementos fundamentales del bienestar psicológico.

Se utilizó una perspectiva cognitivo conductual del psicólogo Enrique Echeburúa para definir la adicción a las redes sociales, usando su manual para educadores, con temas muy específicos sobre esta variable.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Enfoque Teórico

2.1.1 Psicología humanista

La Psicología Humanista inicia oficialmente en Estados Unidos en 1962, cuando un grupo de psicólogos y pensadores progresistas de la época decidieron crear un enfoque nuevo que superara los límites de los modelos tradicionales como el Psicoanálisis y el Conductismo, que los veían como demasiado deterministas y fragmentados. (Riveros Aedo, 2014)

El propósito era desarrollar una Psicología que se enfocara en la Subjetividad y la Experiencia Interna, tratando a la Persona como un ser integral, sin dividirla en partes como la conducta, el inconsciente, la percepción o el lenguaje. La idea era ver a la Persona como un todo luminoso de estudio, y también crear una disciplina que investigara los aspectos más positivos del ser humano, como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decisión, el cambio terapéutico y, sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo. Se pensaba que el respeto y la responsabilidad venían de este núcleo del Ser, desde donde podría surgir un camino de vida más saludable, equilibrado y pleno, con la autenticidad como un proceso de aceptación personal y de aceptación de todo lo que existe. (Riveros Aedo, 2014)

A pesar de la diversidad dentro del enfoque humanístico-existencial, se pueden identificar ciertos principios comunes que unifican este movimiento. En primer lugar, se entiende al ser humano como una totalidad integrada, donde pensamiento, sentimiento y acción forman un todo que supera la suma de sus partes. Además, la conducta humana se concibe como intencional, guiada por la búsqueda de sentido y valores fundamentales como la libertad y la dignidad, más allá de las necesidades materiales. Asimismo, la existencia humana se desarrolla en un contexto interpersonal, lo que subraya la importancia de las relaciones sociales en la vida de las personas. También se destaca la autonomía del individuo, quien tiene la capacidad y la responsabilidad de tomar decisiones que dirijan su propio desarrollo, lo cual está directamente relacionado con su responsabilidad hacia los demás. Otro principio

fundamental es la tendencia natural del ser humano hacia la autorrealización, es decir, el crecimiento y desarrollo pleno de sus capacidades. Finalmente, se resalta la importancia de la experiencia subjetiva y el significado que cada persona atribuye a su vivencia inmediata como aspectos esenciales para comprender al ser humano en su complejidad. (Martorell, 2014)

2.2. Marco conceptual.

Salud Mental

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. (OMS, 2023)

Insomnio

El insomnio es un trastorno del sueño consistente en la imposibilidad para iniciar o mantener el sueño, o de conseguir una duración y calidad de sueño adecuada para restaurar la energía y el estado de vigilia normal. (Sarrais, 2007)

Ansiedad

La ansiedad es una reacción normal ante situaciones de peligro o de amenaza, los estados de ansiedad varían según su intensidad, desde la inquietud ligera hasta el terror y el pánico. La duración de estas sensaciones puede también variar, y oscilar entre el nerviosismo de un instante y la angustia permanente. (Salinas, s.f.)

Somatización

La somatización se define como la presencia de un síntoma físico (no mental) que no se puede explicar desde un diagnóstico médico ni desde un diagnóstico psiquiátrico. Es decir, la presencia del síntoma o los síntomas de somatización que aqueja al paciente no cumplen criterios de enfermedad física ni de enfermedad mental. (Lopez, 2022)

Disfunción social

La disfunción social se refiere a la incapacidad de un individuo para funcionar adecuadamente en un contexto social. Se caracteriza por dificultades para interactuar

con los demás, mantener relaciones, cumplir con las normas sociales y adaptarse a las expectativas de la sociedad. (Britton, 2012)

Depresión

La depresión implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo. (OMS, 2023)

Redes sociales

Las redes sociales como espacios en línea donde los individuos comparten diversa información, tanto personal como profesional, con otras personas, ya sean conocidas o completas desconocidas. (Herrera, 2012)

Adicción

Una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. (OMS, 2023)

2.3. Marco referencial.

Salud mental

En Trujillo, Perú se realizó la investigación con título “Salud Mental en adolescentes de las Delicias” (PERALES, 2021) el objetivo general fue examinar la salud mental de adolescentes de 12-18 años de edad. Los hallazgos evidenciaron problemas relacionados con uso/abuso de sustancias, fundamentalmente alcohol, y, síntomas de distrés y depresión, además de menor soporte familiar y social. En conclusión, se postuló que las macro variables dependientes del proceso de urbanización de la población pudieron estar actuando como estresores vinculados a tales dificultades.

La investigación “Salud Mental y Calidad de Vida en adolescentes de Graneros” (Madrid Silva, 2014) busca indagar en la Salud Mental y la Calidad de Vida relacionada con la Salud de adolescentes en dos colegios de Graneros, con el fin de obtener datos para la prevención y promoción de la Salud Mental. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de tipo exploratorio/descriptivo; los adolescentes presentaron un buen nivel de Salud Mental y una percepción adecuada de su Calidad de Vida. Se confirmó la relación entre ambos conceptos, destacando que un nivel educativo más precario de los padres

estaba asociado a mejores puntajes en Salud Mental y Calidad de Vida. El estudio proporciona información relevante tanto para la práctica, al ofrecer datos que pueden servir para intervenciones en los colegios para prevenir trastornos mentales, como para la teoría, al abrir nuevas líneas de investigación sobre el tema.

“Salud mental positiva en estudiantes de undécimo grado de las instituciones públicas del municipio del Socorro, Santander” (RONDÓN MÁRQUEZ, 2019) una investigación de tipo trasversal/ descriptivo, con el objetivo de investigar el estado de salud mental positiva en los estudiantes de undécimo grado de las distintas instituciones públicas del municipio del Socorro, se obtuvo una población de 103 personas menores de edad (15 y 17 años). Los resultados muestran que los adolescentes presentan indicadores de Salud Mental Positiva entre niveles medios y bajos.

Uso excesivo de redes sociales

El siguiente estudio “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de la ciudad de Tarapoto 2017” (Cristina, 2019) fue realizado en Pimentel, Perú con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Tarapoto 2017. Para lograr el objetivo propuesto se aplicó dos instrumentos psicológicos a 200 alumnos, las propiedades psicométricas fueron analizados a través del paquete de SPSS (versión 20), como también los resultados datos obtenidos mediante el análisis descriptivo coeficiente de correlación de Spearman mostrando que existe una relación significativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de educación secundaria.

En Perú, se realizó una investigación denominada “El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica según las investigaciones de los últimos 10 años” (Armaza Deza, 2023). Definieron como objetivo general identificar los riesgos que ocasiona el hacer uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de Latinoamérica, según investigaciones de los últimos 10 años. En este estudio como parte del trabajo se detalló acerca del uso excesivo de redes sociales, sobre las

consecuencias y secuelas irreversibles para los niños, por lo que el mal uso de las redes sociales representa un problema de salud pública de gran magnitud que afecta a la población latinoamericana.

Uso excesivo de redes sociales de internet y depresión en adolescentes del colegio nacional “San Simón de Ayacucho” (Paredes Benavides, 2016) es un estudio que se llevó a cabo en la ciudad de La Paz, Bolivia, con el objetivo de establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales de Internet y la depresión en adolescentes del nivel secundario del Colegio Nacional San Simón de Ayacucho. La investigación es de tipo correlacional transaccional, donde la muestra está constituida por 108 estudiantes de ambos géneros con edades que oscilan entre los 14 y 17 años. Se utilizaron dos instrumentos, El cuestionario de Adicción a Redes sociales que evalúa adicción y uso de redes sociales y El Inventario de Depresión de Beck que evalúa depresión. Según los resultados, se concluyó que entre las variables redes sociales de Internet y depresión no presentan correlación significativa.

2.4. Fundamentación teórica.

Salud mental

Carrazana (2003), relaciona la salud mental con la capacidad del ser humano para alcanzar un proceso continuo de autocomprensión, autorrealización y libertad. Se describe como un estado en el que la persona, al observarse a sí misma de manera fenomenológica, se conecta con su tendencia innata hacia la actualización de su potencial y toma conciencia de su ser en el mundo. Esta conciencia implica reconocer que la vida tiene un fin (la muerte), lo que impulsa al individuo a no quedar atrapado por lo mundano, sino a percatarse de su capacidad de elección y libertad para transformarse a sí mismo y su entorno.

Factores de riesgo que afectan a la salud mental

Según la OMS (2024), los factores de riesgo que afectan la salud mental de los adolescentes incluyen la exposición a situaciones adversas, la presión social del entorno, la exploración de la propia identidad, la influencia de los medios de comunicación, la imposición de normas de género, la violencia, especialmente la

violencia sexual y el acoso escolar, una crianza muy severa por parte de los padres, los problemas socioeconómicos graves, la estigmatización, discriminación, exclusión y la falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Además, algunos adolescentes corren más riesgo debido a sus condiciones de vida o situaciones específicas, como vivir en lugares con inestabilidad o necesidad de ayuda humanitaria, padecer enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas, ser jóvenes embarazadas, padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados, ser huérfanos, o pertenecer a minorías étnicas, sexuales o a otros grupos marginados.

Principales problemas de salud mental

La OMS (2024) identifica como principales problemas de salud mental los siguientes puntos:

Trastornos emocionales

Los trastornos emocionales son comunes en los adolescentes, siendo los trastornos de ansiedad los más frecuentes, incluyen crisis de angustia y excesiva preocupación, y son más prevalentes entre los adolescentes mayores (15-19 años). La depresión también es común, y comparte síntomas con la ansiedad. Estos trastornos pueden afectar el rendimiento académico y la vida social, y en el caso de la depresión, incluso pueden llevar al suicidio.

Trastornos del comportamiento

Los trastornos del comportamiento son más frecuentes entre los adolescentes jóvenes, incluyen el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y el trastorno de comportamiento disocial. Estos trastornos afectan la capacidad para mantener la atención y pueden llevar a conductas impulsivas, destructivas o desafiantes. También aumentan el riesgo de involucrarse en actos delictivos y afectan el rendimiento académico.

Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia, son más comunes en la adolescencia, especialmente en las chicas. Estos trastornos suelen estar relacionados con una preocupación excesiva por el peso y la figura corporal, y pueden causar daños físicos y emocionales significativos. La anorexia nerviosa tiene

una alta tasa de mortalidad, ya sea por complicaciones médicas o suicidio, y se llega a asociar con problemas emocionales, como depresión y ansiedad.

Psicosis

Los trastornos psicóticos, como la esquizofrenia, suelen aparecer al final de la adolescencia o en los primeros años de la adultez. Se caracterizan por alucinaciones y delirios, que pueden afectar la capacidad del adolescente para realizar actividades cotidianas y afectar su aprendizaje. Estos trastornos pueden llevar a la estigmatización y a violaciones de los derechos humanos.

Suicidio y conductas autolesivas

El suicidio es la tercera causa de muerte entre los adolescentes mayores y los jóvenes adultos. Los factores de riesgo incluyen el consumo de alcohol, el abuso infantil, la estigmatización y la falta de acceso a atención adecuada. Las plataformas digitales pueden ser útiles en la prevención del suicidio, pero también pueden contribuir a conductas autolesivas si se usan inapropiadamente.

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Operacionalización de variables.

Variable	Definición Conceptual/ operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Ítems
Salud Mental	La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2023)	Somatización	Sentirse enfermo	Encuesta/ cuestionario GHQ-28 General Health Questionnaire	A.1, A.2, A.3, A.4, A.5, A.6
			Agotamiento		
			Buena salud		
		Ansiedad/ insomnio	Tensiones		B.1, B.2, B.3, B.4, B.5, B.6
			Dificultades sin superar		
			Preocupación excesiva		
			Disfrute de las actividades		
		Disfunción social	Concentración		C.1, C.2, C.3, C.4, C.5, C.6
			Desempeño		
			Toma de decisiones		
			Hacer frente a los problemas		
			Sentirse útil		
		Depresión	Sentirse feliz		D.1, D.2, D.3, D.4, D.5, D.6
			Siente que no vale		
			Confianza en sí mismo		
			Suicidio		

Variable	Definición Conceptual/ operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Ítems
Uso excesivo de redes sociales	La adicción de las redes sociales se caracteriza por la utilización descontrolada y constante de plataformas digitales. Se considera que alguien tiene una adicción a las redes sociales cuando pierde la capacidad de gestionar su uso y se aparta de las actividades habituales de su vida. La persona adicta goza de una gran euforia al usar las redes sociales sin tener en cuenta las consecuencias negativas a largo plazo. (Serret, 2023)	Obsesión por las redes sociales	Compromiso mental con las RRSS	Escala de adicción a las Redes Sociales.	2, 3, 5,6, 7,13, 15, 19,22, 23
			Pensar constantemente		
			Preocupación por la falta de acceso		
		Falta de control personal en el uso de redes sociales	Preocupación por la falta de control o interrupción del uso		4, 11, 12,14,20 ,24
			Descuido de tareas y estudios		
		Uso excesivo de las redes sociales	Exceso en el tiempo de uso		1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21
			Controlarse a sí mismo		
			Capacidad de disminuir la cantidad de tiempo de uso		

3.2. Enfoque metodológico de la investigación

Se realizará un enfoque mixto; el enfoque cuantitativo al momento de recopilar datos a través de encuestas y pruebas, y el enfoque cualitativo al realizar las entrevistas a las autoridades del establecimiento educativo.

3.3. Tipo y diseño de investigación.

El tipo de investigación será descriptivo porque se hará una descripción detallada de las partes y el diseño de investigación no experimental ya que no se manipularán las variables.

3.4. Universo y muestra.

Alumnos de los ciclos 3° y 4° de secundaria del Colegio Domingo Savio de Santa Cruz de la Sierra

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para la identificación cualitativa se usará encuesta y cuestionario, y para la identificación cuantitativa se manejará la observación pasiva.

Los instrumentos de recolección de datos son el Cuestionario de Salud General de Goldberg, y la Escala de adicción a Redes Sociales.

3.5.1. Cuestionario de Salud General de Goldberg

Población general. Sugerido para la valoración de la salud mental. También sugerido para cuidadores. Su respuesta debe abarcar las últimas semanas. Se trata de un cuestionario autoadministrado de 28 ítems divididas en 4 subescalas:

- A. Síntomas somáticos
- B. Ansiedad e Insomnio
- C. Disfunción social
- D. Depresión grave

Como instrumento sugerido para detectar problemas de nueva aparición. La puntuación (GHQ) se realiza asignando los valores 0, 0, 1, 1 a las respuestas de los ítems. El punto de corte para GHQ se sitúa en 5/6 (no caso/caso).

Como instrumento sugerido para identificar problemas crónicos. La puntuación (CGHQ) se realiza asignando los valores 0, 1, 1, 1 a las respuestas de los ítems. El punto de corte para CGHQ se sitúa en 12/13 (no caso/caso).

3.5.2. Escala de adicción a Redes Sociales

La Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), de los autores Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas fue elaborada en Lima, en el año 2014.

Evalúa la adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes con estudios universitarios, para fines de diagnóstico de adicciones a las redes sociales, análisis clínicos y educativos o para investigación.

Su administración puede ser individual o grupal.

Su estructura interna consta de 3 subescalas, las cuales son:

- El I Factor, denominado obsesión por las redes sociales conceptualmente está relacionado al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes. Ítems (10): 2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23.
- El II Factor, denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales está relacionado a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Ítems (6): 4, 11, 12,14, 20,24.
- El III Factor, denominado uso excesivo de las redes sociales se refiere a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes. Ítems (8): 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.

La calificación se obtiene un puntaje total (24 ítems) en cinco opciones de respuesta: Nunca, Raras veces, a veces, casi siempre y siempre, otorgándole una puntuación a cada alternativa de 0, 1, 2, 3 y 4 respectivamente.

El ítem 13 de la escala se califica de manera inversa. S (0), CS (1), AV (2), RV (3), N (4)

3.6. Procedimientos.

1. Realizar el primer contacto con la institución por medio de entrevista a la psicóloga y psicopedagoga.
2. Identificar los instrumentos con los que se realizaran los cuestionarios.
3. Aplicar el Cuestionario de Salud General de Goldberg.
4. Aplicar la Escala de Adicción a Redes Sociales.
5. Corregir las pruebas de los instrumentos y analizarlas.
6. Realizar la investigación bibliográfica.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

4.1. Variable dependiente

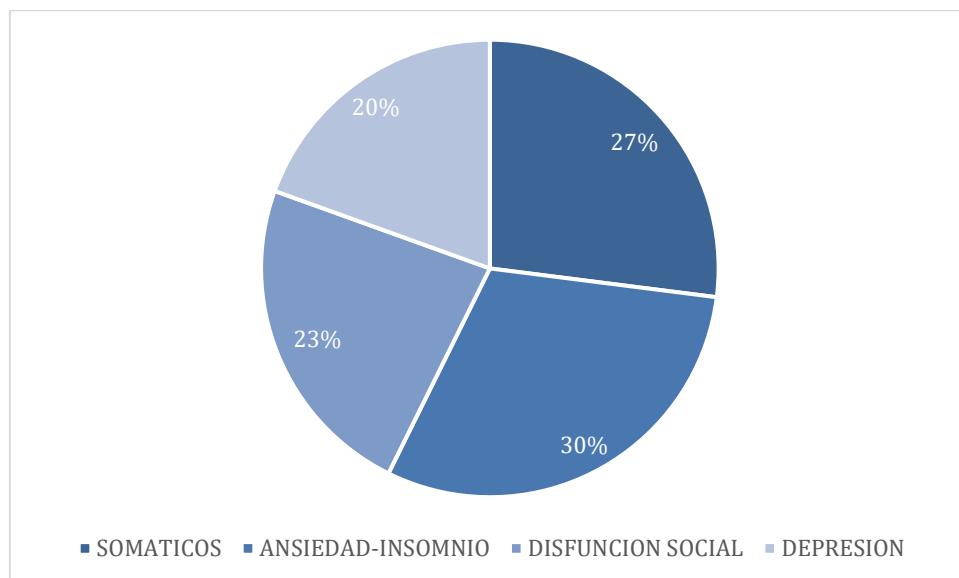
A continuación, se visualizan los resultados de la aplicación del Cuestionario de Salud General de Goldberg para evaluar la salud mental de 63 estudiantes del Colegio Bilingüe Domingo Savio, de los cursos tercero y cuarto de secundaria.

Tabla 1. Niveles de Salud Mental en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.

NIVELES	SOMATIZACION	ANSIEDAD/INSOMNIO	DISFUNCION SOCIAL	DEPRESION
ALTO	10	21	11	8
MEDIO	30	25	25	17
BAJO	23	17	27	38

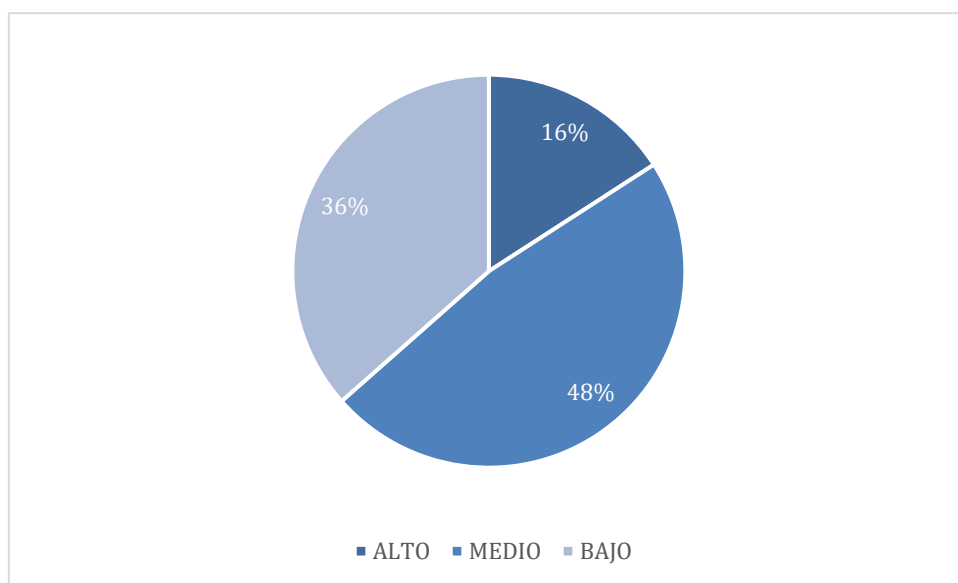
La dimensión que presenta mayor sintomatología en los estudiantes es Ansiedad e Insomnio, 21 estudiantes con nivel alto, 25 con nivel medio y 17 con nivel bajo. Se marca una gran diferencia con la Disfunción Social, que tiene 11 estudiantes con nivel alto, 25 con nivel medio, y 27 con nivel bajo. Seguido de la dimensión de Somatización, con 10 estudiantes con nivel alto, 30 con nivel medio y 23 con nivel bajo. Y por último, depresión, con 8 estudiantes con nivel alto, 17 con nivel medio, y 38 con nivel bajo.

Gráfico 1. Porcentaje de niveles de Salud Mental en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



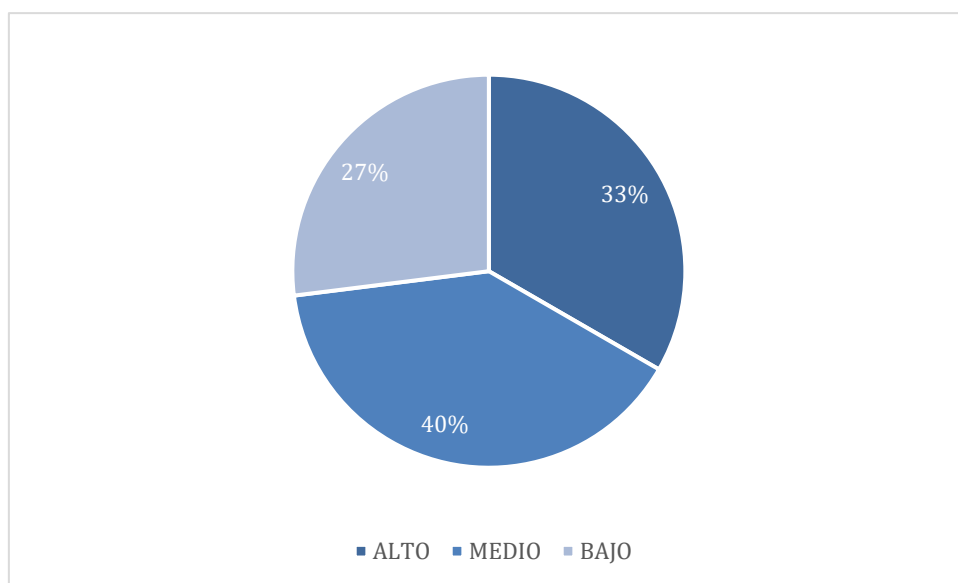
Los resultados de la evaluación revelan una distribución significativa de síntomas en varias áreas clave. El 30% de los síntomas están asociados con ansiedad e insomnio, reflejando una alta incidencia de preocupaciones excesivas y dificultades para mantener un sueño reparador, lo que afecta tanto el bienestar general como el funcionamiento diario. El 27% de los síntomas se manifiestan en forma de malestares somáticos, lo que indica una presencia notable de síntomas físicos sin una causa médica evidente, posiblemente relacionados con estrés o problemas emocionales. Además, el 23% de los síntomas están vinculados a la disfunción social, sugiriendo problemas en la interacción y en el mantenimiento de relaciones saludables, lo cual podría estar relacionado con las otras áreas problemáticas. Finalmente, el 20% de los síntomas son indicativos de depresión, manifestándose en sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés y cambios en el apetito o el sueño.

Gráfico 2. Porcentaje de niveles de somatización en los estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del Colegio Domingo Savio.



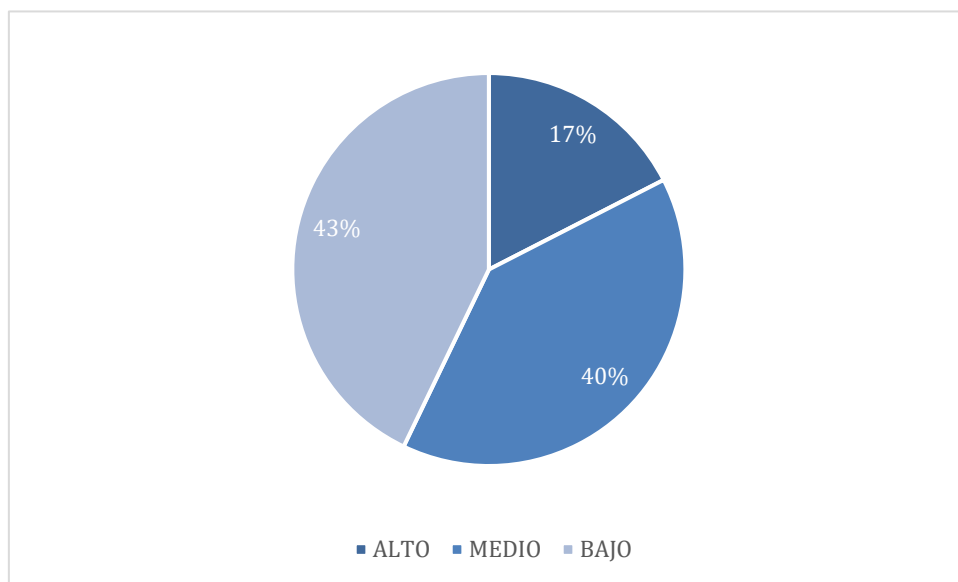
La mayoría, 48% de los participantes, presentan un nivel medio de somatización, representando la mayor proporción dentro de la muestra. Este elevado porcentaje indica que una parte significativa de los individuos experimenta síntomas físicos de moderada intensidad que podrían estar asociados con factores emocionales o psicológicos. El 36% restante presenta un nivel bajo de somatización, señalando una menor incidencia de síntomas físicos relacionados con factores emocionales. Finalmente, el 16% de los participantes presentan un nivel alto de somatización, lo que sugiere una significativa manifestación de malestares físicos que podrían estar asociados con factores emocionales o psicológicos subyacentes.

Gráfico 3. Porcentaje de niveles de ansiedad-insomnio en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



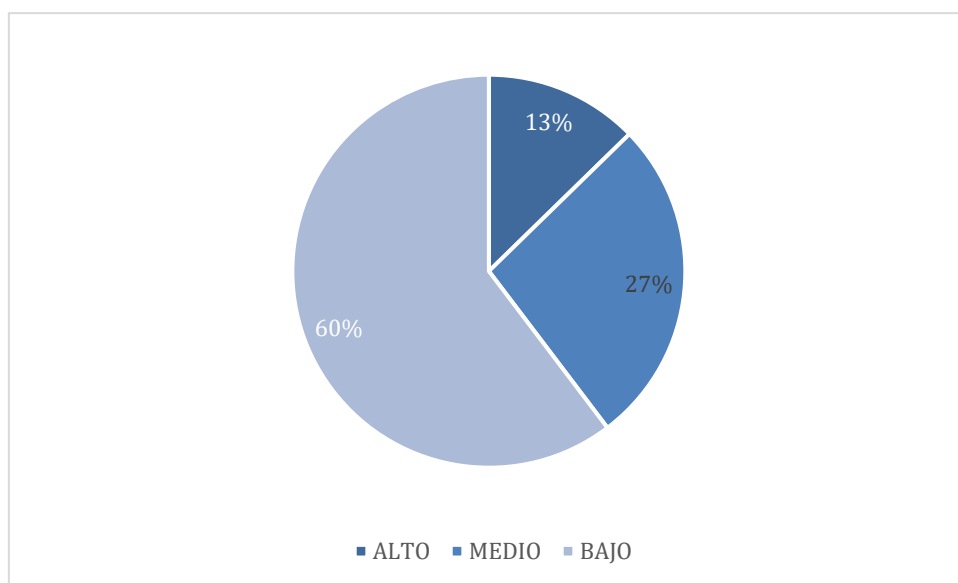
Los resultados de la evaluación de ansiedad e insomnio muestran que el 40% de los participantes experimentan un nivel medio de estos síntomas, representando la mayor proporción dentro de la muestra. El 33% de los participantes presentan un nivel alto de estos síntomas, indicando una preocupación significativa y dificultades severas para dormir. Este alto porcentaje sugiere que una parte considerable de la muestra experimenta un impacto notable en su bienestar general debido a altos niveles de ansiedad y problemas con el sueño. Finalmente, el 27% restante presenta niveles bajos de ansiedad e insomnio, sugiriendo que esta parte de la muestra experimenta estos problemas en menor intensidad.

Gráfico 4. Porcentaje de niveles de disfunción social en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



El 43% de los participantes presenta un nivel bajo de disfunción social, constituyendo el mayor porcentaje dentro de la muestra. Este alto porcentaje indica que la mayoría de los individuos experimenta mínimas dificultades en sus interacciones y relaciones sociales, lo cual sugiere una capacidad relativamente sólida para mantener y gestionar relaciones interpersonales de manera efectiva. Sin embargo, el 40% de los participantes reporta un nivel medio de disfunción social, lo que señala la existencia de problemas moderados en la esfera social que podrían estar afectando su capacidad para relacionarse plenamente con los demás. Finalmente, el 17% restante enfrenta un nivel alto de disfunción social, lo que destaca una proporción menor pero significativa que enfrenta retos serios en sus relaciones interpersonales.

Gráfico 5. Porcentaje de niveles de depresión en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



Los resultados de la evaluación de depresión muestran que el 60% de los participantes presenta un nivel bajo de síntomas depresivos, lo que indica que la mayoría experimenta un estado emocional relativamente estable con mínima incidencia de malestar significativo. En contraste, el 27% de los participantes reporta un nivel medio de depresión, sugiriendo que una proporción notable enfrenta síntomas moderados que pueden afectar su bienestar general. Finalmente, el 13% restante presenta un nivel alto de depresión, reflejando una parte menor de la muestra que experimenta síntomas graves. Este patrón destaca una predominancia de niveles bajos de depresión en la mayoría de los participantes, con una proporción significativa que enfrenta síntomas moderados y una menor incidencia de depresión grave.

4.2. Variable independiente

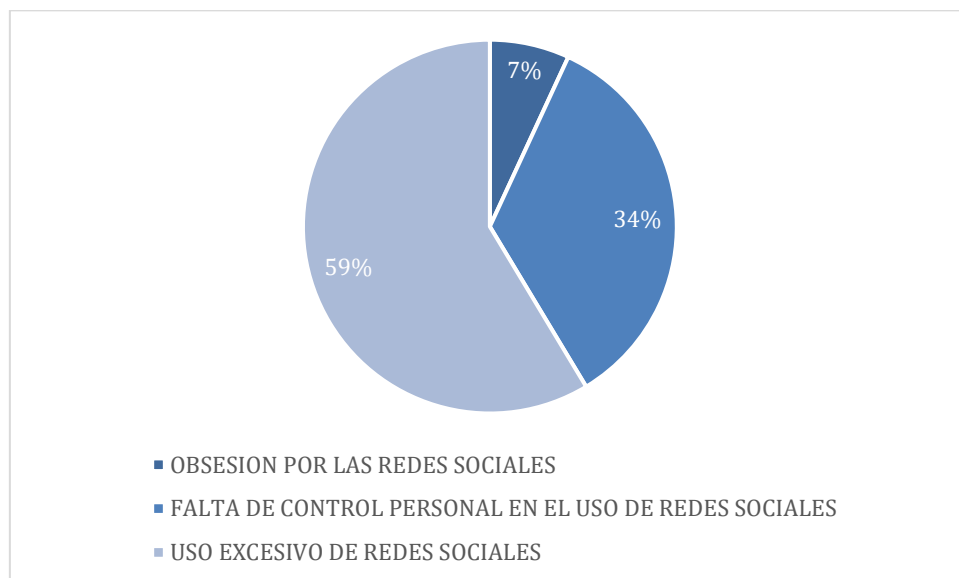
A continuación, se presentarán los resultados de la aplicación del Escala de Adicción de Redes Social para evaluar el uso excesivo de redes sociales de 63 estudiantes del Colegio Bilingüe Domingo Savio, de los cursos tercero y cuarto de secundaria.

Tabla 2. Niveles de Uso excesivo de redes sociales en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.

NIVELES	OBSESIÓN POR LAS REDES SOCIALES	FALTA DE CONTROL PERSONAL EN EL USO DE REDES SOCIALES	USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES
ALTO	2	10	17
MEDIO	31	32	33
BAJO	30	21	13

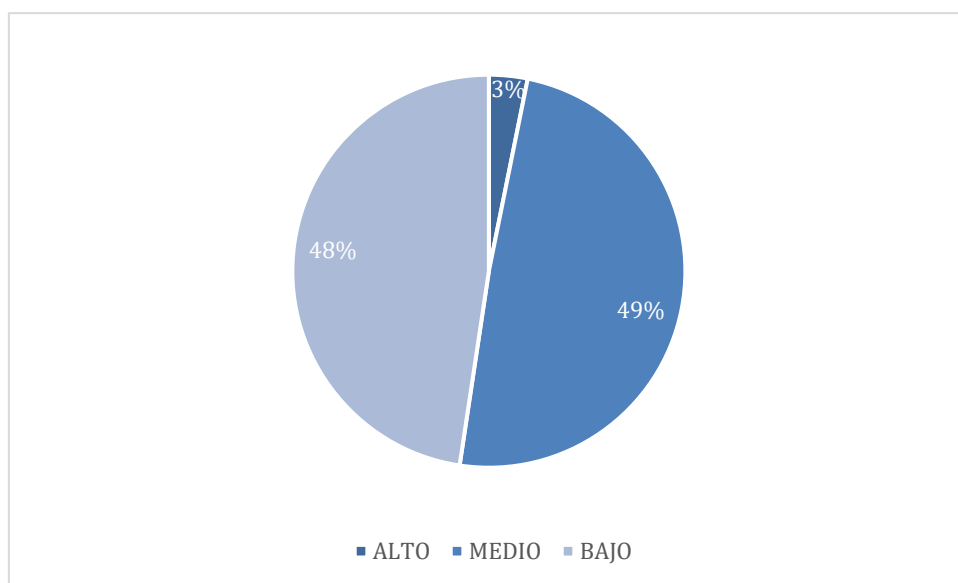
La dimensión que presenta mayor sintomatología en los estudiantes es el Uso excesivo de redes sociales, 17 estudiantes con nivel alto, 33 con nivel medio y 13 con nivel bajo. Seguido de la Falta de control personal en el uso de redes sociales, que tiene 10 estudiantes con nivel alto, 32 con nivel medio, y 21 con nivel bajo. Marcando una gran diferencia con la Obsesión por las redes sociales, con 2 estudiantes con nivel alto, 31 con nivel medio y 20 con nivel bajo.

Gráfico 1. Porcentaje de niveles de adicción de redes sociales en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



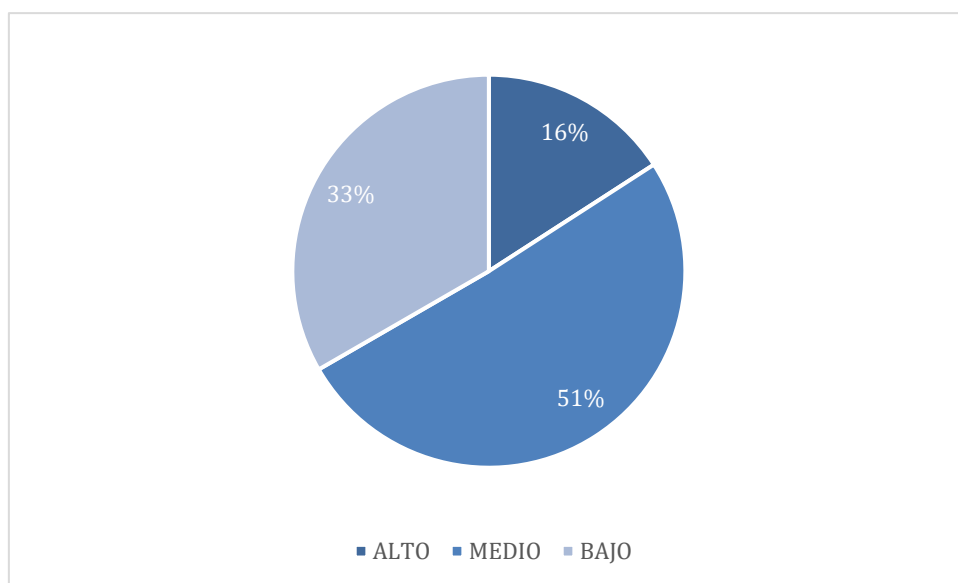
El resultado más destacado es el uso excesivo de redes sociales, con un 59% de los encuestados reportando este comportamiento. Esta cifra sugiere que la mayoría de los participantes está involucrada en un uso intensivo de redes sociales, que podría estar afectando su vida diaria y bienestar general. En contraste, el 34% de los participantes reporta falta de control personal en el uso de redes sociales. Este porcentaje indica que más de un tercio de la población encuestada enfrenta dificultades para gestionar su tiempo en estas plataformas. El 7% de los encuestados muestra una obsesión por las redes sociales, indicando una dependencia intensa de estas plataformas. Este grupo representa una porción relativamente pequeña de la muestra, pero su presencia sugiere que hay individuos cuya relación con las redes sociales es significativamente perjudicial, afectando su bienestar general y sus actividades diarias.

Gráfico 2. Porcentaje de niveles de obsesión de redes sociales en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



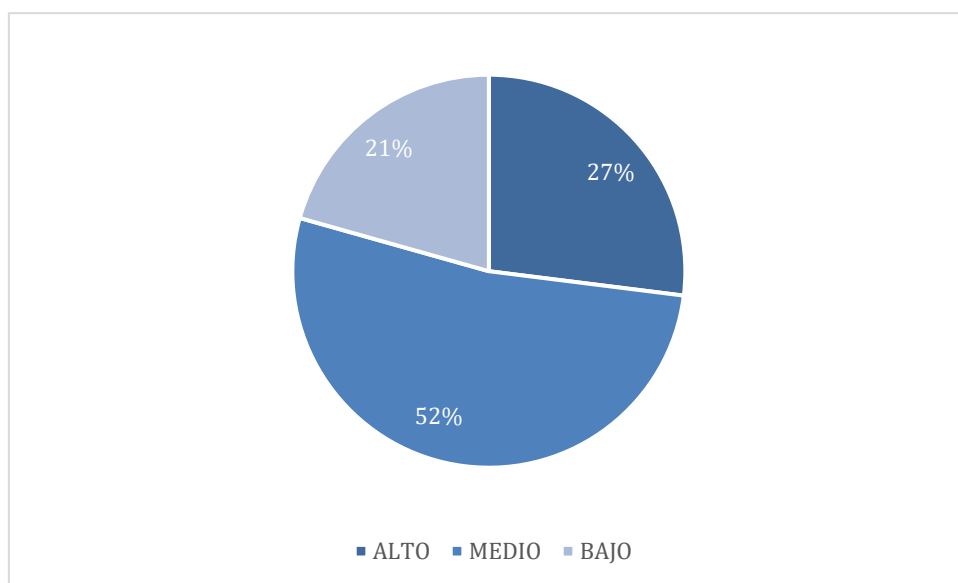
El 49% de los participantes reporta un nivel medio de obsesión por las redes sociales. Este grupo, que constituye casi la mitad de la muestra, sugiere una preocupación o dependencia moderada hacia las redes sociales. Por otro lado, el 48% restante muestra un nivel bajo de obsesión por las redes sociales, lo que indica que una proporción casi igual de los encuestados tiene una relación menos intensa con las redes sociales, con una influencia mínima en su vida diaria. Y el 3% de los encuestados muestra un nivel alto de obsesión por las redes sociales, el cual representa una pequeña minoría dentro de la muestra, lo que sugiere que solo un número limitado de individuos tiene una dependencia intensa de las redes sociales.

Gráfico 3. Porcentaje de niveles de falta de control personal en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



El 51% de los participantes reporta un nivel medio de falta de control personal, representa la mayoría de los encuestados y sugiere que, aunque no llegan a un nivel alto de falta de control, enfrentan dificultades moderadas para regular su uso de redes sociales. El 33% muestra un nivel bajo de falta de control personal en el uso de redes sociales, indica que tienen una capacidad adecuada para regular su tiempo en redes sociales. Y el 16% de los encuestados presenta un nivel alto, lo que indica que una minoría significativa tiene serias dificultades para gestionar el tiempo que dedica a las redes sociales, lo cual podría tener un impacto considerable en su vida diaria y bienestar.

Gráfico 4. Porcentaje de niveles del uso excesivo de Redes Sociales en estudiantes de tercero y cuarto de secundaria del colegio Domingo Savio.



El 52% de los participantes reporta un nivel medio de uso excesivo. Este grupo representa la mayoría de la muestra y sugiere que, aunque el uso de redes sociales no es extremadamente alto, sigue siendo considerable y podría estar influyendo en su vida diaria de manera notable. Un 27% de los encuestados muestra un nivel alto de uso excesivo de redes sociales, esto revela que aproximadamente una cuarta parte de la muestra dedica una cantidad desproporcionada de tiempo a estas plataformas. Y el 21% restante tiene un nivel bajo, este grupo, aunque menor en comparación con los grupos medio y alto, indica que una quinta parte de los encuestados mantiene un uso moderado o controlado de redes sociales.

Bibliografía

Antonia Cascales, J. J. (20 de Diciembre de 2011). *Edutec*. Obtenido de <https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/381>

Armaza Deza, J. F. (2023). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE. *SciCielo Pre prints*.

Britton, F. (6 de Octubre de 2012). *La Estrella de Panama*. Obtenido de <https://www.laestrella.com.pa/opinion/columnistas/social-disfuncion-HOLE346067>

C, S. (s.f.).

Carrazana, V. (Marzo de 2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA–EXISTENCIAL. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001#:~:text=En%20este%20sentido%20para%20la,f%C3%A9%20ni%20las%20disfunciones%20mentales.

Confederación Salud Mental. (3 de Abril de 2019). Obtenido de <https://comunicalasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#mundo>

Cristina, C. L. (2019). *ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR DE LA CIUDAD DE TARAPOTO 2017*. Pimentel.

Cuervo, S. (25 de Marzo de 2023). *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/tecno/2023/03/25/por-que-las-redes-sociales-afectan-la-salud-mental-de-los-jovenes/>

Góngora, B. (12 de Septiembre de 2022). Obtenido de La Razon: <https://www.la-razon.com/sociedad/2022/09/12/bolivia-la-salud-mental-registro-69-303-casos-en-2021/>

Herrera, H. H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones*, 121-128.

IAB Mexico. (23 de Junio de 2023). Obtenido de <https://www.iabmexico.com/noticias/un-nuevo-informe-de-comscore-revela-que-casi-9-de-cada-10-latinoamericanos-accede-a-redes-sociales/>

- Ibañez, C. D. (19 de Junio de 2023). *El Diario*. Obtenido de <https://www.eldiario.net/portal/2023/06/19/redes-sociales-afectan-salud-mental-de-jovenes/>
- Lancet. (s.f). Obtenido de <https://www.recavar.org/redes-sociales-y-salud-mental#:~:text=El%20constante%20uso%20de%20estas,adicci%C3%B3n%20a%20las%20redes%20sociales.>
- Limachi, C. (15 de Febrero de 2023). Obtenido de Carolina Limachi: <https://carolinalimachi.com/situacion-digital-y-redes-sociales-en-bolivia-2023/>
- Lopez, D. (5 de Abril de 2022). *MenteAMente*. Obtenido de <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/somatizar#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20somatizaci%C3%B3n,ni%20desde%20un%20diagn%C3%B3stico%20psiqui%C3%A1trico.>
- Madrid Silva, C. (2014). *Repositorio Universidad de Chile*. Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/131648/22.1.2015Memoria%20Claudia%20Madrid%20Silvaa.pdf?sequence=1>
- Martorell, J. L. (2014). *Psicoterapias, escuelas y conceptos básicos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- MHA. (2022). Obtenido de <https://mhanational.org/back-to-school/es/las-redes-sociales-y-la-salud-mental-de-los-jovenes#:~:text=El%20exceso%20de%20tiempo%20en,tiempo%20o%20zonas%20sin%20redes.>
- OMS. (23 de octubre de 2023). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2023/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2023--mental-health-is-a-universal-human-right#:~:text=El%20D%C3%ADa%20Mundial%20de%20la,todos%20como%20derecho%20humano%20universal.>
- OMS. (31 de Marzo de 2023). Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwIZixBhCoARIsAIC745CFodwEfba7FT2SbLF1brs0rz8Q6H1AY7oDzGMrivLMEjqSAwgste0aApzbEALw_wcB
- OMS. (27 de Junio de 2023). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_1

- OMS. (10 de Octubre de 2024). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de LA salud mental de los adolescentes: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=La%20violencia%2C%20en%20particular%20la,conocidos%20para%20su%20salud%20mental>.
- OPS. (9 de Junio de 2023). *Organización Panamericana de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-lugar-prioritario-agenda-politica-tras-pandemia-covid-19>
- Paredes Benavides, A. G. (2016). *Repositorio Institucional UMSA*. Obtenido de <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/7730>
- PERALES, A. (2021). *Salud Mental en adolescentes de las Delicias*. Peru. Obtenido de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v62_n4/pdf/a03v62n4.pdf
- Riveros Aedo, E. (Agosto de 2014). *La Psicología Humanista comenzó oficialmente en Estados Unidos en 1962, cuando un grupo de psicólogos y pensadores progresistas de la época decidieron crear un enfoque nuevo que superara los límites de los modelos tradicionales como el Psicoanálisis y el*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001
- RONDÓN MÁRQUEZ, T. D. (2019). *SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE UNDÉCIMO GRADO*. Santander.
- Salinas, M. (s.f.). *R&A Psicólogos*. Obtenido de <https://www.ryapsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/ansiedad/>
- Sarraís, F. &. (2007). El Insomnio. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 121-134.
- Serret, S. R. (21 de Septiembre de 2023). *Top Doctors*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/adicciones-a-las-redes-sociales>