

CAPITULO III

3.DISEÑO METODOLOGICO

Desde siempre, el hombre ha tenido por naturaleza la curiosidad y necesidad de conocer, entender y explicar su mundo vida, es decir, de los fenómenos naturales y sociales que lo rodean y producen. El primer contacto con el mundo se da por la sensación, percepción e intuición, para después pasar al juicio y la razón producto de la experiencia cotidiana o conocimiento teórico con el fin de entenderlas.

Según (Carlos Arteaga Basurto, 2004) Qué, cómo, cuándo, dónde, y quiénes; son interrogantes que llevan al sujeto a estar en permanente actividad indagatoria, descubriendo, inventando, confirmando o rechazando axiomas, supuestos, premisas, hipótesis e ideas, producto de esta acción, que ordenada de manera lógica, sistemática y comprobada empírica o teóricamente dan origen a la ciencia, la cual de manera general da cuenta de los fenómenos naturales y sociales.

Como lo menciona el artículo (Posgrado) La Metodología de la Investigación, es una herramienta en el campo de la investigación, que por su estructura y contenidos abordan los elementos básicos que guían un proyecto de manera metodológica y didáctica. Por tanto el diseño metodológico, implica decidir los procedimientos, estrategias y operacionalidad de éstos para alcanzar los objetivos de investigación; es llevar a la práctica los pasos generales del método científico, al planificar las actividades sucesivas y organizadas donde se encuentran las pruebas que se han de realizar y las técnicas para recabar y analizar los datos.

Por tanto el diseño metodológico de esta investigación tiene como finalidad establecer el procedimiento sistemático para recolectar, analizar e interpretar los datos que permitirán comprender el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Se ha optado por una estrategia de investigación mixta, combinando elementos cuantitativos y cualitativos, para lograr una visión integral del fenómeno. El cual dará identidad propia, única y muy particular a la investigación que se desea realizar y ayudará al lector a comprender adecuadamente en qué consistirá la investigación.

3.1 FORMAS DE INVESTIGACIÓN

Los tipos de investigación se pueden clasificar de muchas formas, dependiendo de su objetivo, enfoque metodológico, tiempo de estudio, relación con la teoría, forma de realización, tipo de datos, y nivel de participación. Cada clasificación tiene su aplicación según el contexto y el propósito de la investigación, y muchas veces, se combinan diversos enfoques para lograr una comprensión más completa de un tema (Gayubas, 2025).

La investigación sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes es de tipo aplicada, ya que se implementará en un entorno real, específicamente con una muestra de alumnos de la escuela secundaria federal "Tierra y Libertad" en Paso Hondo, Chiapas. A través del uso de los instrumentos más adecuados, se buscará comprobar la hipótesis planteada

3.1.1 INVESTIGACION PURA

(Gayubas, 2025) Menciona que la investigación pura, también conocida como investigación básica o fundamental es el tipo de investigación cuyo objetivo principal es generar nuevo conocimiento sin necesariamente buscar una aplicación inmediata o práctica. Se centra en ampliar la comprensión de fenómenos, principios o teorías fundamentales, sin la presión de resolver problemas específicos en el corto plazo. Este tipo de investigación busca comprender cómo funcionan las cosas en su nivel más abstracto y teórico. Su propósito es expandir el conocimiento general en un área particular del saber, estableciendo bases que puedan ser utilizadas para futuras investigaciones aplicadas o para el desarrollo de nuevas tecnologías, tratamientos o soluciones.

3.1.2 INVESTIGACIÓN APLICADA

Según el (Dr. Oscar Manuel Narváez Trejo, 2014) La investigación aplicada, también conocida como práctica o empírica, es un tipo de investigación que se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos que se adquieren. La investigación aplicada se encuentra estrechamente vinculada con la investigación básica, pues depende de los resultados y avances de esta última ya que toda investigación aplicada requiere de un marco teórico. Sin embargo, en una investigación empírica, lo que le interesa al investigador, primordialmente, son las consecuencias prácticas.

3.2 TIPOS DE ESTUDIO

(UnADM) Menciona que el alcance de una investigación es el que determina el tipo de estudio que se realizará. Según el grado de profundidad con el que se aborde un

tema, se elige un enfoque de investigación que se adapte al propósito de la misma, estos pueden ser: correlacional, descriptivo, explicativo o exploratorio.

El proceso investigativo requiere de pasos fundamentales como:

1. Selección de Métodos: El alcance ayuda a elegir los métodos de recolección de datos. Por ejemplo, en un estudio exploratorio, se pueden usar entrevistas abiertas, mientras que en un estudio explicativo, pueden utilizarse experimentos controlados o análisis estadísticos.
2. Diseño del Estudio: El tipo de estudio, y por ende el alcance, influye en el diseño metodológico. Por ejemplo, un estudio explicativo requerirá un diseño más riguroso y controlado (como un experimento), mientras que un estudio descriptivo puede ser menos formal.
3. Impacto de los Resultados: El alcance influye en la interpretación de los resultados. Si el alcance es descriptivo, los resultados simplemente brindarán información sobre las características de un fenómeno, mientras que en un estudio explicativo, se podrán hacer afirmaciones causales sobre el fenómeno estudiado.
4. Generalización de los Resultados: Los estudios con un alcance descriptivo o exploratorio a menudo no se pueden generalizar a toda la población, ya que están más centrados en casos específicos o situaciones particulares. Los estudios explicativos o correlacionales tienen más potencial para ser generalizados, pero también dependen de la metodología y el contexto.

Para mejor comprensión del fenómeno de las redes sociales hemos optado por el estudio de tipo descriptivo y explicativo. Es descriptivo porque detalla las características del uso de redes sociales y su relación con la salud mental de los adolescentes; y explicativo porque busca entender las causas o factores que

vinculan dicho uso con efectos emocionales como la ansiedad, depresión o baja autoestima.

3.2.1 ESTUDIO CORRELACIONAL

Un estudio correlacional es un tipo de investigación no experimental, cuya finalidad es conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico sin intervenir ni manipular esas variables. Los estudios correlacionales no pueden establecer causalidad, pero sí pueden indicar patrones de asociación, como si dos variables aumentan o disminuyen juntas, si una aumenta mientras la otra disminuye, o si no tienen relación alguna. En cierta medida tiene un valor explicativo, aunque parcial, ya que el hecho de saber que dos conceptos o variables se relacionan aporta cierta información explicativa (UnADM).

3.2.2 ESTUDIO DESCRIPTIVO

Según (Castillero, 2017) Un estudio descriptivo es un tipo de investigación que tiene como objetivo principal describir de manera detallada y sistemática las características de un fenómeno o de un grupo de personas, sin manipular ninguna variable. Este tipo de estudio se enfoca en observar y detallar el "qué", "cómo", "cuándo" y "dónde" de una situación o fenómeno, pero no necesariamente se enfoca en el por qué o las causas de ese fenómeno.

El estudio descriptivo recoge datos sobre las características de los sujetos o eventos estudiados y los organiza de una manera coherente y comprensible, pero no busca establecer relaciones causales entre las variables. Los estudios descriptivos suelen

utilizar una variedad de métodos para recolectar datos, como cuestionarios, encuestas, entrevistas, observación directa, o revisión documental.

3.2.3 ESTUDIO EXPLICATIVO

En palabras de (Gonzales, 2021) Un estudio explicativo es un tipo de investigación que tiene como objetivo determinar las causas de un fenómeno o comportamiento, así como las relaciones entre las variables involucradas. Este tipo de estudio va más allá de la simple descripción (como en los estudios descriptivos) y busca explicar por qué y cómo ocurren ciertos eventos, identificando los factores que influyen en su aparición.

Los estudios explicativos son fundamentales cuando se quiere comprender las relaciones causales entre variables, es decir, cómo una variable puede afectar o influir en otra. Estos estudios son comunes en las ciencias sociales, las ciencias de la salud, la psicología y otras áreas donde se exploran causas y efectos.

3.2.4 ESTUDIO EXPLORATORIO

Para la (UnADM) El estudio exploratorio se lleva a cabo cuando el objetivo es analizar un tema o problema de investigación que ha sido poco estudiado, sobre el cual existen muchas dudas o que aún no ha sido abordado. Este tipo de estudio permite familiarizarse con fenómenos desconocidos, recopilar información preliminar que facilite investigaciones más profundas en contextos específicos, explorar nuevos problemas, identificar conceptos o variables clave, establecer prioridades para futuras investigaciones y generar hipótesis o postulados iniciales.

3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

La clasificación de los tipos de investigación permite establecer con claridad el enfoque metodológico que debe adoptar un estudio. Esta clasificación se realiza tomando en cuenta diversos criterios como el propósito del estudio, el medio de obtención de datos, el nivel de profundidad del conocimiento generado, el campo disciplinario, el tipo de razonamiento, el metodológico empleado y el número de personas que desarrollan la investigación.

(Castillero, Los 15 tipos de investigación (y características), 2017) parafraseando a Hernández, Fernández y Baptista (2010), “las investigaciones pueden ser clasificadas con base en el propósito que persiguen, la forma en que se recolectan los datos, el nivel de conocimiento que generan, el enfoque lógico que adoptan y otros criterios que permiten distinguir sus características metodológicas”.

A continuación, se presentan las principales clasificaciones de la investigación:

a) Por su propósito

- Investigación básica: Su objetivo principal es generar conocimiento teórico sin una aplicación inmediata. Se enfoca en ampliar la comprensión de fenómenos científicos.
- Investigación aplicada: Busca resolver problemas concretos de la realidad social, económica o educativa mediante el uso del conocimiento científico previamente desarrollado.

En esta tesina, se utilizará el enfoque de investigación aplicada, dado que no solo se llevará a cabo una investigación básica, sino que también se pondrán en práctica los hallazgos obtenidos con el fin de verificar la hipótesis propuesta.

b) Según el nivel de conocimientos que se adquieren

- Investigación exploratoria: Se realiza cuando el tema es poco conocido o existe escasa información previa. Su fin es familiarizarse con el problema, identificar variables o formular hipótesis iniciales.
- Investigación descriptiva: Se enfoca en detallar las características o propiedades de un fenómeno. No busca explicar causas, sino registrar cómo se presenta el fenómeno en un contexto determinado.
- Investigación explicativa: Intenta determinar las causas de los fenómenos, identificando relaciones de causa y efecto entre variables.

En nuestra investigación se emplea un diseño descriptivo, ya que busca identificar y caracterizar las percepciones y experiencias de los adolescentes en relación con el uso de redes sociales. Asimismo, es explicativo, en la medida en que pretende analizar las causas y efectos del uso de estas plataformas sobre la salud mental, el estado emocional y las relaciones interpersonales de los estudiantes, con el propósito de comprender cómo y por qué se presentan dichos efectos.

c) Según el tipo de datos empleados

- Cualitativa: se basa en la obtención de datos en principio no cuantificables, basados en la observación. Aunque ofrece mucha información, los datos

obtenidos son subjetivos y poco controlables y no permiten una explicación clara de los fenómenos. Se centra en aspectos descriptivos.

- Cuantitativa: se basa en el estudio y análisis de la realidad a través de diferentes procedimientos basados en la medición. Permite un mayor nivel de control e inferencia que otros tipos de investigación, siendo posible realizar experimentos y obtener explicaciones contrastadas a partir de hipótesis. Los resultados de estas investigaciones se basan en la estadística y son generalizables.
- Se pueden utilizar las dos perspectivas combinadas o solo una de ellas. El diseño de investigación cuantitativo se divide en: diseño de investigación descriptivo, diseño de investigación correlacional, diseño de investigación experimental y diseño de investigación cuasi-experimental según lo menciona (Castillero, Los 15 tipos de investigación (y características), 2017).

La investigación adopta un enfoque cualitativo, centrado en la interpretación de significados, percepciones y experiencias. Este enfoque permite explorar las emociones, pensamientos y vivencias de los adolescentes respecto al uso de redes sociales y su impacto en su bienestar emocional.

d) Según el tipo de inferencia

- Inductivo: Parte de hechos particulares para llegar a conclusiones generales.
- Deductivo: Parte de principios generales para llegar a conclusiones particulares.

- Hipotético-deductivo: Se basa en la generación de hipótesis a partir de hechos observados mediante la inducción, unas hipótesis que generan teorías que a su vez deberán ser comprobadas y falseadas mediante la experimentación.

El estudio se guía por un razonamiento deductivo, partiendo de una hipótesis general sobre los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes, la cual valida mediante la recopilación e interpretación de datos obtenidos directamente de los adolescentes participantes.

e) Según su temporalidad

- Longitudinal: se caracteriza por realizar un seguimiento a unos mismos sujetos o procesos a lo largo de un período concreto. Permite ver la evolución de las características y variables observadas.
- Transversal: se centran en la comparación de determinadas características o situaciones en diferentes sujetos en un momento concreto, compartiendo todos los sujetos la misma temporalidad.

La investigación es de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realiza en un único momento del tiempo, apoyándonos de una muestra disponible de alumnos de la escuela secundaria "Tierra y Libertad".

f) Según el campo del conocimiento

- Investigación científica: Se desarrolla bajo los principios del método científico. Es sistemática, empírica, controlada y crítica.

- Investigación filosófica: Analiza temas abstractos o conceptuales relacionados con la existencia, la verdad, el conocimiento, la ética, etc., desde un enfoque lógico y reflexivo.

En esta tesina se aplican los principios básicos del método científico de investigación.

g) Según el número de investigadores

- Investigación individual: Es realizada por una sola persona, común en trabajos de titulación, tesis o proyectos personales.
- Investigación colectiva: Participan varios investigadores organizados en equipos de trabajo, distribuyendo funciones y responsabilidades.

La presente investigación es colectiva, al ser realizada por dos estudiantes de la carrera de psicología general, en modalidad ejecutivo, de la institución UDS de Frontera Comalapa, Chiapas.

3.4 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

(Gonzales, 2021) Menciona que el diseño de investigación se refiere a las estrategias, procedimientos y pasos que él o los investigadores deben tener para abordar la investigación, lo que encierra un conjunto de procedimientos racionales y sistemáticos llevados a cumplir con la solución del problema general. Existen cuatro tipos de diseño: investigación exploratoria, investigación descriptiva, investigación explicativa e investigación de evaluación.

Además el diseño de la investigación debe cumplir ciertas características como:

- Neutralidad: La investigación debe estar libre de opiniones personales, y sus resultados ser ajenos a sesgos ideológicos o de cualquier otro tipo. Debe ser objetiva.
- Fiabilidad: En este sentido, hay que indicar cómo se recogerá la información y de qué manera se analizará, para asegurar un modelo confiable: así se puede repetir el experimento una y otra vez.
- Validez: Será válida aquella investigación que emplee técnicas y herramientas de medición adecuadas, según las cuales el investigador pueda medir los resultados de acuerdo al objetivo estudiado.
- Generalización: El resultado de la investigación podrá ser aplicable a grupos más grandes, a toda la población, y no solo al segmento restringido sobre el que se hizo el estudio

El diseño de investigación incluye varios elementos:

- Definición del problema.
- Los objetivos de la investigación.
- El tipo de investigación.
- La hipótesis.
- La población y muestra.
- Las técnicas utilizadas.

- El análisis de datos.
- El procedimiento.

3.4.1 TIPOS DE DISEÑO PARA UNA INVESTIGACIÓN

(UnADM) Nos menciona que el diseño de investigación puede abordarse desde dos grandes perspectivas metodológicas: la cuantitativa y la cualitativa. Cada una de estas perspectivas responde a una lógica distinta de generación de conocimiento, dependiendo de los objetivos del estudio, la naturaleza del problema de investigación y el tipo de datos que se desean obtener. En ocasiones, es posible combinar ambos enfoques mediante diseños mixtos, con el fin de obtener una comprensión más completa y enriquecida del fenómeno estudiado.

3.4.2 ENFOQUES

Una vez que se ha formulado claramente el problema de investigación, junto con sus preguntas, objetivos e hipótesis, el siguiente paso consiste en definir el diseño metodológico y seleccionar la muestra correspondiente, de acuerdo con el enfoque elegido. Posteriormente, se lleva a cabo la recolección de datos pertinentes, los cuales permiten explorar, describir o explicar las variables, fenómenos, comunidades u objetos de estudio.

En este contexto, Hernández, Fernández y Baptista (2010) sostienen que toda investigación científica se sustenta en dos enfoques principales: el cuantitativo y el cualitativo, los cuales, cuando se utilizan de manera combinada, dan lugar al enfoque mixto. El enfoque de investigación representa un proceso sistemático, disciplinado y controlado, cuyo objetivo es garantizar que los resultados obtenidos sean válidos, claros, objetivos y significativos. La elección del enfoque depende de diversos factores,

tales como la naturaleza del problema, los objetivos del estudio, el tipo de datos requeridos y la lógica de análisis a utilizar.

A continuación (Sampieri, 2014) describe los enfoques metodológicos que orientan el proceso investigativo y que sirven como base para estructurar el diseño de investigación.

- **Cuantitativa:** se caracteriza por el uso de la medición numérica para recoger y analizar datos. Busca probar hipótesis, establecer relaciones entre variables, y generalizar los resultados a partir de muestras representativas. Este enfoque utiliza instrumentos estructurados como cuestionarios, escalas y pruebas estadísticas. Se basa en un método deductivo, objetivo y sistemático, donde el investigador mantiene una postura neutral frente al fenómeno estudiado.

Dentro del enfoque cuantitativo, existen varios tipos de diseño, entre los que destacan:

- **Diseño descriptivo:** Describe características o comportamientos de una población o fenómeno sin explicar causas.
- **Diseño correlacional:** Examina la relación entre dos o más variables, sin establecer causalidad.
- **Diseño experimental:** Manipula una o más variables independientes para observar sus efectos en una variable dependiente, con control riguroso de condiciones y asignación aleatoria.
- **Diseño cuasi-experimental:** Similar al experimental, pero sin asignación aleatoria completa. Se aplica cuando no es posible controlar totalmente las condiciones del estudio.

- **Cualitativo:** busca comprender los fenómenos en profundidad desde la perspectiva de los participantes, en su contexto natural. Se centra en los significados, experiencias, creencias y emociones, utilizando datos no numéricos obtenidos mediante entrevistas, observación, análisis de documentos o grupos focales. Este enfoque es inductivo, flexible y holístico, permitiendo explorar fenómenos complejos o poco conocidos. No pretende generalizar, sino interpretar.

Los principales diseños de investigación cualitativa son:

- Estudio de caso: Análisis profundo de un caso individual o grupo específico.
 - Etnografía: Estudio de una cultura o grupo social mediante observación participante.
 - Fenomenología: Estudio de las experiencias vividas por los participantes respecto a un fenómeno.
 - Teoría fundamentada: Desarrollo de teorías basadas en datos recolectados sistemáticamente.
 - Investigación acción participativa: Investigación orientada a la transformación social mediante la participación activa de los involucrados.
-
- **Mixto:** los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de la información recabada (metainferencias) y lograr mayor entendimiento del fenómeno estudiado.

3.5 UNIVERSO O POBLACION

Según (Sampieri, 2014) la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones y constituye el grupo completo al que se pretende generalizar los resultados del estudio, cuando se utiliza un enfoque cuantitativo o del cual se extrae información significativa, en enfoques cualitativos. En el contexto de la investigación científica, el universo o población hace referencia al conjunto total de elementos, personas, grupos u objetos que comparten ciertas características y sobre los cuales se desea obtener información para responder al problema de investigación.

La población o universo de esta investigación está conformado por los estudiantes que cursan la educación secundaria en la Escuela Secundaria Federal Tierra y Libertad, ubicada en el ejido Paso Hondo, del Municipio de Frontera Comalapa. Los adolescentes representan un grupo social particularmente sensible al impacto de las tecnologías digitales y redes sociales, ya que se encuentran en una etapa de formación de identidad, desarrollo emocional y construcción de relaciones interpersonales. Por esta razón, consideramos pertinente enfocar la investigación en este segmento poblacional.

3.5.1 DELIMITACION ESPACIAL

La presente investigación se desarrolla en la Escuela Secundaria Federal Tierra y Libertad, situada en el ejido Paso Hondo, perteneciente al municipio de Frontera Comalapa, en el estado de Chiapas, México. Este municipio se localiza en la zona fronteriza del estado, limitando al norte con los municipios de La Trinitaria, Chicomuselo y Socoltenango; al este con la República de Guatemala; al sur con Bella Vista y Amatenango de la Frontera; y al oeste con Bella Vista y Chicomuselo (Anonimo, Frontera Comalapa, s. f.).

Frontera Comalapa tiene una extensión territorial de 717.90 km², lo que representa el 5.62% de la superficie de la región fronteriza y el 0.94% a nivel estatal. La población total del municipio en 2020 fue de 21,727 habitantes, con una distribución de 11,415 mujeres y 10,312 hombres (America, 2020).

El nombre "Frontera" hace referencia al límite con la República de Guatemala, mientras que "Comalapa" proviene del náhuatl Comalapan, que significa "en el agua de los comales", derivado de las voces comalli (comal), atl (agua) y -pan (lugar) . También se considera que su nombre recuerda a la extinta San Juan Comalapa, ubicada cerca de Tecpán, Guatemala, en el paraje Cushú, es decir, en la frontera (Anónimo, Frontera Comalapa, s. f.).

La Escuela Secundaria Federal Tierra y Libertad se encuentra en el centro de Paso Hondo, en la Avenida Primera Sur Poniente, en el Barrio Centro. Esta institución educativa forma parte del sistema público estatal y atiende a estudiantes de la localidad y comunidades circundantes. Su ubicación en una zona rural permite analizar el impacto del uso de redes sociales en adolescentes de contextos socioculturales específicos y menos urbanizados.

3.5.2 MUESTRA

La muestra es parte de la población o universo que se selecciona para representar al total, con el objetivo de realizar observaciones o análisis que permitan responder al problema de investigación. En estudios cualitativos, la muestra no busca ser

estadísticamente representativa, sino relevante y significativa para el fenómeno estudiado (Sampieri, 2014).

En este estudio se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, propio del enfoque cualitativo. Esta técnica consiste en seleccionar a los participantes por su accesibilidad, disponibilidad y disposición para participar, sin recurrir a una selección aleatoria. De acuerdo con Sampieri, Collado y Lucio (2022), este tipo de muestreo es válido cuando se requiere comprender un fenómeno en profundidad desde la experiencia de los sujetos más cercanos al contexto de estudio.

La muestra será conformada por estudiantes del tercer grado de la Escuela Secundaria Federal Tierra y Libertad, ubicada en el ejido Paso Hondo, municipio de Frontera Comalapa, Chiapas. Se seleccionó a este grupo debido a que los adolescentes de este nivel escolar suelen tener una mayor exposición al uso de redes sociales y se encuentran en una etapa avanzada de desarrollo emocional y social. Los participantes serán seleccionados con base en su disponibilidad al momento de la recolección de datos y en su voluntad para colaborar voluntariamente. También se consideró el consentimiento informado de los padres o tutores, cuando sea necesario.

3.5.3 MUESTREO

El muestreo es la técnica empleada para seleccionar un subconjunto de unidades de análisis o investigación a partir de una población determinada, con el propósito de obtener información representativa que permita realizar inferencias o generalizaciones válidas hacia el total de dicha población (UnADM).

3.5.3.1 TIPOS DE MUESTREO

En la presente investigación se empleará un muestreo no probabilístico, específicamente del tipo casual, incidental o por conveniencia, debido a que se dispone de un acceso directo y facilitado a los sujetos que conforman la población objeto de estudio, lo cual permite su selección en función de su disponibilidad y cercanía con el investigador.

Según (Sampieri, 2014) los tipos de muestreo se dividen en dos grandes categorías: muestreo probabilístico y muestreo no probabilístico, cada uno con diferentes técnicas que se detallan a continuación:

A. Muestreo probabilístico

En este tipo de muestreo, cada unidad de análisis posee una probabilidad conocida y diferente de cero de ser seleccionada. Este enfoque permite obtener muestras representativas, lo que incrementa la validez externa del estudio y posibilita la generalización de los resultados a toda la población objetivo.

Principales técnicas:

- Muestreo aleatorio simple (MAS): Consiste en seleccionar, mediante un procedimiento aleatorio (como números aleatorios, tablas o software estadístico), una muestra de tamaño n a partir de una población N . Cada posible combinación de elementos tiene la misma probabilidad de ser elegida. Requiere

contar con un marco muestral completo, lo que en ocasiones puede resultar costoso o inviable.

- Muestreo aleatorio estratificado (MAE): La población se divide en subgrupos o estratos homogéneos entre sí, de acuerdo con variables clave relacionadas con el fenómeno estudiado. Luego, se aplica un muestreo aleatorio simple dentro de cada estrato. Este método mejora la precisión de las estimaciones al controlar la variabilidad dentro de la población.
- Muestreo aleatorio sistemático: Se ordenan los elementos de la población y se selecciona un número al azar entre 1 y K (intervalo de selección), donde $K = N/n$. A partir de ese punto inicial, se eligen sistemáticamente los elementos con ese mismo intervalo. Este método es más sencillo que el aleatorio simple y suele ser eficiente en poblaciones ordenadas.
- Muestreo por conglomerados: En lugar de seleccionar individuos, se eligen grupos naturales o conglomerados (por ejemplo, escuelas, municipios, hogares). Posteriormente, se investiga a todos los elementos dentro de los conglomerados seleccionados o a una submuestra. Es útil cuando la población está geográficamente dispersa.
- Muestreo poli-etápico: Se aplica cuando la selección se realiza en varias etapas. Por ejemplo, en la primera etapa se eligen conglomerados, y en la segunda, individuos dentro de ellos. Puede combinar diferentes técnicas en distintas fases (simple, estratificado, sistemático), lo que permite adaptar el muestreo a estructuras complejas.

B. Muestreo no probabilístico

En este tipo de muestreo, la selección de los elementos no depende del azar, sino de decisiones tomadas por el investigador. No se puede calcular la probabilidad de inclusión de cada elemento, lo que limita la posibilidad de generalización estadística, aunque es útil en estudios exploratorios o con poblaciones de difícil acceso.

Principales técnicas:

- Muestreo por cuotas: Se establecen cuotas específicas con base en características relevantes (como edad, sexo, nivel educativo), y se seleccionan los primeros individuos disponibles que cumplan con esos criterios hasta completar la cuota establecida.
- Muestreo por juicio o intencional: El investigador selecciona los participantes con base en su criterio y conocimiento del fenómeno de estudio, considerando que estos sujetos pueden proporcionar la información más útil y pertinente. La representatividad depende exclusivamente del juicio del investigador.
- Muestreo por conveniencia (casual o incidental): Se eligen los participantes que se encuentran fácilmente disponibles o accesibles para el investigador. Este tipo de muestreo es común cuando existen limitaciones de tiempo, recursos o acceso a la población completa.
- Muestreo en cadena o bola de nieve: Se identifica a unos pocos sujetos clave que cumplen con los criterios de inclusión y, posteriormente, estos refieren a otros participantes. Es adecuado para estudiar poblaciones ocultas, difíciles de localizar o con acceso restringido, como grupos marginales, pacientes con enfermedades poco frecuentes o miembros de subculturas.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Una técnica de investigación es un enfoque general para la recolección y el análisis de información, mientras que un instrumento de investigación es una herramienta específica utilizada dentro de una técnica de investigación para recopilar información (González, 2021).

En esta investigación sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, la selección adecuada de técnicas e instrumentos de recolección de datos es esencial para garantizar la validez, fiabilidad y pertinencia de los resultados. Dado que se trata de un fenómeno multifacético, se emplearán técnicas tales como la encuesta, la observación directa, la exposición informativa, y el uso de un tríptico educativo.

3.6.1 Encuesta

La encuesta es un instrumento ampliamente utilizado en investigaciones cuantitativas por su capacidad para recopilar información de forma estructurada a partir de una muestra representativa. En el ámbito psicológico, permite obtener perspectivas, actitudes, conocimientos y opiniones de los sujetos sobre un fenómeno específico.

Según (González, 2021).las encuestas constituyen una herramienta eficaz, rápida y práctica para recoger grandes volúmenes de datos, especialmente cuando se busca explorar percepciones y actitudes dentro de una población delimitada. Estas permiten

al investigador comprender cómo los individuos se relacionan con ciertas variables, facilitando así el análisis comparativo e inferencial.

En esta investigación, se aplicará una encuesta con preguntas cerradas, dirigida a estudiantes de nivel secundario, con el objetivo de identificar patrones de uso de redes sociales, emociones asociadas al uso excesivo, percepción de autoestima, comparación social y experiencias relacionadas con ansiedad o depresión.

3.6.1.1 Diseño de la encuesta

El diseño de la encuesta se basa en la operacionalización de variables clave como: tiempo de uso diario de redes sociales, tipo de contenido consumido, nivel de interacción digital, estado de ánimo posterior al uso, percepción de la imagen corporal, entre otras.

Como indica la UNED (2009), un diseño inadecuado puede comprometer la validez de los datos obtenidos, por lo que la formulación de las preguntas debe ser precisa, clara y pertinente con el objeto de estudio. Asimismo, se optó por una estructura cerrada para facilitar la codificación y el análisis estadístico de los resultados.

3.6.2 Observación

La observación es una técnica cualitativa de carácter sistemático que permite al investigador recopilar información directa del comportamiento de los sujetos en su contexto natural. Así lo menciona (González, 2021), la observación ha sido un pilar fundamental en el desarrollo del conocimiento científico, especialmente en disciplinas como la psicología clínica.

En este estudio, se implementará la observación directa no participante, enfocada en identificar actitudes, lenguaje corporal y reacciones emocionales de los estudiantes durante la aplicación de las encuestas. Esta información complementará los datos obtenidos cuantitativamente, ofreciendo una mirada más amplia e integradora del fenómeno investigado.

3.6.3 Exposición

La exposición constituye una técnica de comunicación didáctica que permite transmitir información de manera estructurada ante un auditorio. Según (González, 2021), consiste en presentar un tema con el objetivo de informar, educar o persuadir, pudiendo adoptar formas orales o visuales.

En el marco de esta investigación, se desarrollará una exposición dirigida a los adolescentes encuestados, con contenido orientado a informar sobre los efectos psicológicos del uso excesivo de redes sociales, fomentar el pensamiento crítico sobre la vida digital y promover estrategias de autocuidado emocional. Esta actividad permitirá evaluar si existe un cambio en la percepción del tema luego de recibir la información.

3.6.4 Tríptico

El tríptico es un recurso gráfico y didáctico que organiza la información en tres secciones plegables, facilitando su lectura y comprensión. Según Pérez (2013), este formato es ampliamente utilizado en contextos educativos y de divulgación por su diseño compacto y accesible.

Como complemento a la exposición, se elaborará un tríptico dirigido a adolescentes, que incluirá información breve y clara sobre los riesgos del uso intensivo de redes sociales, señales de afectación en la salud mental, y recomendaciones para un uso responsable. Su distribución permitirá reforzar los contenidos tratados y ampliar su alcance más allá de la actividad presencial.

3.6.5 Entrevista

La entrevista es una técnica cualitativa que permite profundizar en las experiencias, creencias y percepciones de los participantes mediante el diálogo estructurado o semiestructurado. (González, 2021) Afirma que las entrevistas permiten establecer un vínculo dialógico entre el entrevistador y el entrevistado, y evaluar conjuntamente la viabilidad de una intervención o tratamiento, especialmente en el ámbito clínico.

3.6.6 Cuestionario

El cuestionario es un instrumento estructurado compuesto por una serie de preguntas diseñadas para obtener información específica. Puede aplicarse en formato físico o digital. El diseño gráfico del cuestionario influye significativamente en la tasa de respuesta, por lo que se debe prestar atención no solo al contenido, sino también a la presentación del instrumento (Lifeder, 7 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos, 2021).

ENCUESTA

Número de encuesta: _____

Fecha: /__/_

Instrucciones:

Te pedimos que respondas sinceramente las siguientes preguntas. La información será tratada con estricta confidencialidad y solo se utilizará para fines académicos, como parte de una tesis sobre el uso de redes sociales y la salud mental en adolescentes.

1. DATOS PERSONALES

Edad: _____

Sexo:

a) Masculino

b) Femenino

c) Otro: _____

¿Con quién vives?

a) Padres

b) Solo/a

c) Otro (especifique): _____

¿Cuántas personas viven en tu casa (contándote a ti)?

- a) 1-2
- b) 3-5
- c) Más de 5

2. USO DE REDES SOCIALES

Marque con una (X) la opción que más se acerque a su experiencia.

¿Cuántas horas al día usas redes sociales (en promedio)?

- a) Menos de 1 hora
- b) 1 a 3 horas
- c) 3 a 5 horas
- d) Más de 5 horas

¿Cuáles redes sociales usas con más frecuencia? (puedes marcar varias)

- TikTok
- Instagram
- Facebook
- WhatsApp
- Otra: _____

¿Para qué usas principalmente las redes sociales?

- a) Ver videos/memes
- b) Seguir influencers/famosos
- c) Hablar con amigos
- d) Informarme
- e) Subir contenido propio
- f) Otra: _____

¿Con qué frecuencia publicas fotos, historias o videos tuyos?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Frecuentemente
- d) Todos los días

3. ESTADO EMOCIONAL RELACIONADO CON LAS REDES SOCIALES

Marque con una (X) la columna que más se relacione con lo que sientes usualmente después de usar redes sociales.

Pregunta	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me siento triste comparándome con los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me siento peor conmigo mismo/a después de ver publicaciones ajenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me siento feliz o entretenido/a después de usarlas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pregunta	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
4. Me siento ansioso/a si no reviso mis redes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me cuesta dejar de usarlas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me siento excluido/a cuando no recibo interacciones (likes, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Me comparo con influencers o personas que sigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me preocupa mi imagen corporal por lo que veo en redes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Siento que necesito parecerme a lo que veo en redes sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Siento que tengo menos valor que otros que veo en redes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. AUTOESTIMA Y SALUD MENTAL

Marque con una (X) la opción que más refleje tu sentir actual.

Pregunta	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Me siento seguro/a de mí mismo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me gusta cómo soy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Siento que valgo como persona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me siento triste o sin ganas tras pasar mucho tiempo en redes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me siento solo/a a pesar de estar conectado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Me siento ansioso/a constantemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Me he sentido deprimido/a recientemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. PERCEPCIONES Y EXPERIENCIAS PERSONALES

¿Has sentido que las redes sociales afectan tu estado de ánimo?

- a) Sí
- b) No
- c) A veces

¿Crees que las redes sociales afectan tu autoestima?

- a) Sí, mucho
- b) Algo
- c) Nada

¿Has sentido ansiedad o tristeza relacionada al contenido que consumes en redes?

- a) Sí
- b) No
- c) No estoy seguro/a

¿Te gustaría reducir el tiempo que pasas en redes sociales?

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!